

# **РУКОВОДСТВО ПО ПОДГОТОВКЕ РОДИТЕЛЕЙ К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

**10 ЗАНЯТИЙ  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ**

*Рекомендовано представителем  
Министерства здравоохранения и социального развития России  
в Северо-Западном федеральном округе  
Отделом по координации взаимодействия по вопросам  
здравоохранения в СЗФО*

*К ЗДОРОВОЙ РОССИИ*

Санкт-Петербург  
Фолиант  
2004

УДК 613.9+618.2:37.01(075)  
Р 84

Рецензенты:

*Суслова Г. А.*

зав. каф. реабилитологии ФПК и ПП СПбГПМА, д. м. н.

*Баласанян В. Г.*

проф. д. м. н. кафедры детской и подростковой гинекологии СПбГПМА

*Шеховцова Л. Ф.*

проф. д. психол. н. кафедры психологии СПбАППО

**Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка** / Под научной ред. к. м. н., доц. В. С. Коваленко. — СПб.: ООО «Издательство Фолиант», 2004. — 416 с.

**ISBN 5-93929-109-0**

Руководство содержит учебно-методические материалы 10 занятий цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной экологической программы «К здоровой семье через детский сад» (СПб., 2000) для подготовки родителей, беременных женщин к рождению и воспитанию здорового ребенка. Все тексты занятий адаптированы для понимания учащихся, не имеющих медицинской подготовки. Оно содержит описание безопасных новейших технологий экологической реабилитации и развития детей от 0 до 18 лет в семье.

Программа создана ведущими специалистами России в рамках Международной программы интегрированной профилактики неинфекционных заболеваний ВОЗ — CINDI Children на основе многолетнего опыта «Школы родителей» женских консультаций и детских садов Санкт-Петербурга.

Данное руководство предназначено для медицинских работников, психологов, педагогов, социальных работников, осуществляющих подготовку беременных женщин, супружеских пар, родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка, а также для самостоятельного изучения родителями основ оздоровления и воспитания детей от 0 до 18 лет в современных неблагоприятных экологических условиях.

ISBN 5-93929-109-0

© Коллектив авторов, 2004  
© ООО «Издательство Фолиант», 2004

Издание организовано *Санкт-Петербургским филиалом Общественной палаты при Полномочном представителе Президента Российской Федерации в Северо-Западном федеральном округе,*

*Санкт-Петербургским фондом социально-экономических программ*

при поддержке *Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями* (проект реализован на средства гранта СПб),

*Председателя Совета Федерации ФС РФ,  
председателя Российской партии Жизни Миронова С. М.,*

*Программы МАТРА МИДа Королевства Нидерланды*

#### Контактные телефоны

Информация по всем вопросам программы «К здоровой семье через детский сад»: координатор программы **Коваленко Татьяна Владиславовна** (зав. **Николаева Людмила Сергеевна**)  
р. т. (812) 352-87-95

Обучение врачей и мед. сестер по программе: научный руководитель программы — **Коваленко Вячеслав Семенович**, к.м.н., доцент СПбМАПО, директор детского компонента Северо-Западного регионального центра СПбМАПО-CINDI  
р. т. (812) 446-17-96, e-mail: [vjacheslav@mail.admiral.ru](mailto:vjacheslav@mail.admiral.ru)

Обучение педагогов и других специалистов:  
руководитель проекта «Университет родительской культуры» СПб АППО  
**Казанцева Ирина Викторовна**  
р. т. (812) 113-34-33

Стажировка на рабочем месте:  
тел. (812) 444-15-46; 444-05-06  
«Городской центр мониторинга здоровья детей»:  
экспресс-оценка здоровья детей, организация реализации программы (для старших мед. сестер), практическое освоение гимнастических комплексов из учебных фильмов программы

Учебные семинары по традиционной народной культуре:  
эксперт по традиционной народной культуре  
**Мехова Татьяна Анатольевна**  
тел. (812) 350-21-60; 251-75-04 или E-mail: [eremin@peterlink.ru](mailto:eremin@peterlink.ru)



Подготовка родителей к воспитанию приемных детей:  
СПб Общественный благотворительный фонд «Родительский мост»  
тел. (812) 116-16-69 (информационный отдел)

Центр информации РОО «Здоровый подросток»  
Обеспечение учебными материалами: **Александрова Валентина Алексеевна**  
тел. (812) 572-27-88 (с 16 до 18 часов)

Аптека госпиталя ВВ (отдел заказа экологического защитного комплекса)  
тел. (812) 447-77-53 (с 9 до 16 часов)

Аптека Центра гомеопатии — ул. Полярников д. 15. Тел. 560-00-12

Видеопрограмма — **Субботин Игорь Сергеевич**  
тел. (812) 245-20-47

## АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

### **СПб Медицинская академия последиplomного образования, Санкт-Петербург**

*Коваленко В. С.*, к.м.н., доцент каф. сестринского дела, зав. курсом гомеопатии

*Малахова М. Я.*, д.м.н., проф., отдел экспериментальной патологии

*Федоров Ю. А.*, академик РАТН, д.м.н., проф. каф. терапевтической стоматологии № 1

*Щербо А. П.*, член-корр. РАМН, д.м.н., проф. проректор по учебной работе, зав. каф.

медицинской экологии

*Казнин Ю. Ф.*, к.м.н., доцент каф. военной и экстремальной медицины

*Добряков И. В.*, к.м.н., доцент каф. психотерапии, курс детско-подростковой терапии

*Коваленко Т. В.*, координатор детской профилактической программы CINDI-Children,

«К здоровой семье через детский сад»

### **ГосНИИ Семьи и воспитания РАО, Москва**

*Потаповская О. М.*, науч. сотр. лаборатории прогнозирования и развития общественного и семейного воспитания

### **Государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

*Потапчук А. А.*, к.м.н., доц. каф. адаптивной физкультуры

### **Московская медицинская академия им. Сеченова**

*Смирнова Л. М.*, д.м.н., проф. каф. акушерства и гинекологии

### **СПб Государственная медицинская академия им. И. И. Мечникова (СПбГМА)**

*Маймулов В. Г.*, член-корр. РАЕН, д.м.н., проф., зав. каф. профилактической медицины ФДПО, проректор по научной работе (факультет дополнительного профессионального образования)

*Якубова И. Ш.*, д.м.н., проф. каф. профилактической медицины

*Чернякина Т. С.*, к.м.н., доцент каф. профилактической медицины

*Блинова Л. Т.*, к.м.н., доцент каф. профилактической медицины

*Ловцевич С. М.* — врач

### **СПб государственная педиатрическая медицинская академия**

*Зарина Н. Н.*, асс. кафедры реабилитологии

*Снигирева С. Я.*, к.м.н., асс. кафедры педиатрии № 3

*Сриченко В. Ф.*, к.м.н., зав. курсом перинатологии

*Гайдуков С. Н.*, д.м.н., проф., зав. каф. акушерства и гинекологии СПбГПМА

### **Российский государственный медицинский университет, Москва**

*Ильенко Л. И.*, д.м.н., проф. каф. детских болезней № 3

### **Женская консультация № 22 Выборгского р-на Санкт-Петербурга**

*Королева Л. Н.*, врач

### **Детская поликлиника Медицинского центра Управления делами Президента РФ, Москва**

*Смирнова Т. Н.*, главный врач

### **НОУ «Институт биологической обратной связи»**

*Сметанкин А. А.*, ректор института, к.б.н.

*Дурнов О. В.*, врач акушер-гинеколог, преподаватель НОУ

### **Отдел социальной защиты населения Фрунзенского р-на, Санкт-Петербург**

*Лисина Е. А.*, главный специалист по семье и детству

### **ГДОУ ЦРР детский сад № 32 УОК Василеостровского р-на, Санкт-Петербург**

*Николаева Л. С.*, заведующая

*Лоза Л. П.*, педагог

*Хусаинова З. Б.*, педагог

### **Академия постдипломного педагогического образования, Санкт-Петербург**

*Берсенева Т. А.*, к.п.н., методист Центра обеспечения безопасности жизнедеятельности

*Захарченко М. В.*, к.ф.н., доц. каф. истории педагогики

*Казанцева И. В.*, к.б.н., отдел маркетинга и организации платных образовательных

услуг

*Арзамасцева Л. С.*, методист кафедры истории педагогики  
*Пиляева Ж. В.*, психолог, специалист по раннему развитию  
**Ленинградский областной институт развития образования**  
*Попова М. Н.*, к.п.н., доцент каф. дошкольного и начального школьного образования  
**СПб Медицинский университет им. акад. И. П. Павлова**  
*Сергеева К. М.*, д.м.н., проф., з.д.н. РФ, зав. каф. детских болезней  
*Коваленко М. В.*, студентка III курса леч. ф-та  
*Лелеткина Н. А.*, асс. каф. терапевтической стоматологии  
*Буракова Э. Ф.*, логопед, клиника кафедры неврологии  
**Детская поликлиника № 24 В.О. района СПб**  
*Гинсбург Н. Г.*, врач-аллерголог  
**Научно-педагогический фольклорно-этнографический коллетив «Домострой»**  
*Мехова Т. А.*  
**С.-Петербургский НИИ физической культуры**  
*Комков А. Г.*, к.п.н., зав. сектором социально-педагогических проблем оздоровительной физической культуры  
*Загранцев В. В.*, к.м.н., ст. науч. сотр.  
**НИИ гриппа РАМН, Санкт-Петербург**  
*Попова Т. Л.*, к.м.н., зав. лабораторией экологической эпидемиологии  
*Карпова Л. С.*, к.м.н., вед. науч. сотр.  
**Клиника остеопатической медицины СПб**  
*Ласовецкая Л. А.*, врач-osteopat, руководитель  
**Детская поликлиника № 57 Кировского района СПб**  
*Михайлова Е. Н.*, заведующая ДШО  
**Поликлиника № 88 Кировского района СПб**  
*Петрашевич В. А.*, главный врач, к.м.н.  
**Санкт-Петербургский Государственный ин-т психологии и социальной работы**  
*Шаронова С. И.*, ст. преподаватель  
*Новикова И. А.*, к.б.н., доцент каф. психофизиологии и естественных наук  
**Общественная организация «Союз детских и подростковых гинекологов СПб», Российская федерация детских и подростковых гинекологов**  
*Гуркин Ю. А.*, президент, д.м.н., проф., зав. каф. дет. и подрост. гинекологии СПб ГПМА  
**Ассоциация радикальных акушеров Великобритании**  
*Троицкая А.*, акушерка  
**Региональная общественная организация «Здоровый подросток»**  
*Александрова В. А.*, президент  
*Шаронова П. А.*, психолог  
**Фонд развития родительской культуры**  
*Гиттельсон Н. А.*, вице-президент, консультант (педагогика раннего возраста)  
**НОУ «Интеллект-старт», Санкт-Петербург**  
*Терешонок Г. В.*, научн. руководитель  
**Петербургский национальный институт здоровья**  
*Руденко А. А.*, к.б.н., каф. традиционных систем оздоровления  
**СПб Государственный гуманитарный университет профсоюзов**  
*Куртышева М. А.*, доцент каф. социальной работы, психолог ГОУ ПМС центра Петродворцового района СПб  
*Сальникова Н. Е.*, психолог ГОУ ПМС центра Петродворцового района СПб  
**Институт медицинской реабилитации «Возвращение»**  
*Жернакова Н. Б.*, врач-консультант

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Руководство по подготовке к родам и профессиональному родительству было подготовлено благодаря десятилетней работе десятка кафедр и научных центров России. В основу его положен практический опыт работы оздоровительной группы для беременных женщин женской консультации № 22 Выборгского района СПб (руководитель группы Королева Л. Н.) и детского образовательного учреждения № 111 Выборгского района СПб (зав. Карпович В. В.) и дополнен передовым опытом лучших медицинских работников, педагогов и психологов России.

Авторский коллектив получил помощь от ряда организаций и специалистов:

*Мионов С. М.*, Председатель Совета Федерации ФС РФ, председатель Российской партии Жизни

*Матвиенко В. И.*, губернатор Санкт-Петербурга

**Законодательное Собрание СПб**

*Редько А. А.*, депутат, председатель комиссии по здравоохранению и экологии Законодательного Собрания СПб 3-го созыва

*Латыгин С. А.*, главный специалист комиссии по здравоохранению и экологии Законодательного Собрания СПб 3-го созыва

*Евдокимова Н. Л.*, председатель постоянной комиссии по социальным вопросам Законодательного Собрания СПб 3-го созыва

**Общественная палата при Полномочном представителе Президента РФ СЗ ФО**

*Плохотников Г. И.*, заместитель председателя совета

**Санкт-Петербургский фонд социально-экономических программ**

*Гридасова Е. А.*, генеральный директор

*Болотский В. Е.*, начальник информационно-аналитического отдела

**Муниципальное образование «Владимирский округ»**

*Лысенко И. В.*, депутат

**Муниципальный Совет «Морской»**

*Коптелов Л. Л.*, председатель

**Муниципальный округ № 7 Василеостровского района**

*Борисов В. А.*, депутат

**Муниципальное объединение «Московская застава»**

*Автономов В. В.*, депутат, гл. врач больницы № 20

**Комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Администрации СПб**

*Тищенко П. Е.*, нач. отдела

**Комитет по образованию Администрации СПб**

*Овечкина Т. А.*, ведущий специалист

**СПб Медицинская академия последипломного образования**

*Беляков Н. А.*, ректор СПбМАПО, заслуженный деятель науки РФ, член-корр. РАМН, проф.

*Кирьянова В. В.*, зав. каф. физиотерапии и курортологии, проф.

*Фролов Б. С.*, д.м.н., зав. каф. психиатрии

*Санталова Ф. П.*, доцент курса гомеопатии

**Санкт-Петербургский фонд культуры и творчества**

*Дворко С. Б., Дворко И. В.*, руководители

**Деятели культуры**

*Кошелев П. К., Корнелюк И.*, композитор и певец,

*Носков И.*, артист, СПб Акад. театр драмы им. А. С. Пушкина (Александринский)

**Женская консультация (ЖК) Выборгского района СПб № 22**

*Кутуева Ф. В.*, главный врач

**ЖК В.О. района СПб № 16**

*Орлова Н. А.*, главный врач  
**ЖК Красногвардейского района № 4**  
*Кукленко Л. И.*, акушерка  
**Роддом № 1 В.О. р-на**  
*Городскогшо Г. В.*, акушерка  
**Городской центр медицинской профилактики Комитета здравоохранения правительства Санкт-Петербурга**  
*Заозерский Ю. А.*, начальник отдела  
**Институт раннего вмешательства СПб**  
*Кожевникова В. Е.*, директор  
**Академия постдипломного педагогического образования**  
*Воронцова В. Г.*, д.п.н., ректор, профессор, заслуженный учитель  
*Колеченко А. К.*, декан психолого-педагогического фак-та, к. псих. наук  
*Кутузова И. А.*, зав. Центром дошкольного образования (ЦДО), заслуженный учитель

**РФ**  
*Шеховцова Л. Ф.*, д.п.н, проф. кафедры психологии  
*Махинько Л. Н.*, ст. препод. каф. теории и методики гуманистического образования  
**Международный Институт Психологии и Управления**  
*Коваленко Н. П.*, к.п.н, ректор  
**СПб Медицинский университет им. акад. И. П. Павлова**  
*Скоромец А. А.*, заведующий кафедрой нервных болезней, доктор медицинских наук, профессор, чл.-корр. РАМН  
*Степанова М. Н.*, ассистент каф. детских болезней  
**СПб государственная педиатрическая медицинская академия**  
*Суслова Г. А.*, д.п.н., зав. каф. реабилитологии, профессор  
**Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины МЗ РФ**  
*Оганов Р. Г.*, директор  
*Соловьева И. М.*, координатор  
**Центр госсанэпиднадзора СПб**  
*Коломенская Э. И.*, зав. отделом гигиены детей и подростков  
**Научно-педагогический фольклорно-этнографический коллетив «Домострой»**  
*Еремينا Н. В.*  
**Городской врачебно-физкультурный диспансер, Санкт-Петербург**  
*Лабецкая Т. Н.*, зав. детским делом  
**Отделение врачебно-физкультурного контроля Центрального р-на**  
*Старикова Е. И.*, врач  
*Степаненкова Л. П.*, зав. отделением  
**С.-Петербургская гомеопатическая ассоциация**  
*Песонина С. П.*, президент, к.м.н.  
**С.-Петербургская академия развития ребенка**  
*Андреанов В. Л.*, президент академии, д.м.н., проф. каф. травматологии и ортопедии

**СПб МАПО**  
**Киевский институт экологии человека**  
*Грицай М. П.*, зав. отд.  
**НИИ «Гранит»**  
*Куц В. А.*, к.м.н., ст. науч. сотр.  
**Медицинское училище № 1 ПК**  
*Овчинникова Е. Ю.*, преподаватель  
*Чунс А. М.*, преподаватель

*Художнику Анне Касаткиной, фотографу Максиму Домасёву*

*И всем специалистам, родителям, общественным деятелям, без которых эта книга не увидела бы свет, авторы выражают благодарность*

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОЖИДАЮЩИХ ПОЯВЛЕНИЕ РЕБЕНКА

### *Что такое «Школа родителей»?*

Это курс подготовки семейной пары, ожидающей ребенка, к естественным родам и профессиональному родительству. Курс включает 10 занятий по 3 часа. Каждое занятие состоит из 3 частей: гимнастика, практические навыки по уходу за ребенком, теоретическая подготовка с просмотром учебных фильмов. Методические пособия к курсу — «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка», Домашняя видеокассета (гимнастика для беременных, родовые позы с обезболивающим массажем, Материнский массаж и гимнастика для младенцев, уход за новорожденным).

### *Для чего беременной женщине посещать «Школу родителей»?*

1. Заниматься гимнастикой, которая включает в себя основные элементы для подготовки к родам: родовые позы, правильное дыхание и движения в родах, упражнения для укрепления и растяжки мышц, релаксация, специальные упражнения для позвоночника, уменьшающие боли в спине во время беременности и подготавливающие родовые пути к родам.
2. Освоить комплекс «Пестование младенцев», включающий в себя: правильное взятие ребенка на руки, ношение ребенка на руках и в переноске, пение колыбельных песен, уход за новорожденным, материнский массаж и гимнастика для младенцев с потешками, развивающие игры.
3. Изучить теоретический материал по темам: Естественные методы оздоровления будущей мамы, Воспитание в утробе, Роды, Грудное вскармливание, Воспитание и развитие детей первого года жизни, Знакомство с психофизиологическими этапами развития ребенка от нуля до 18 лет, Обучение оказанию первой доврачебной помощи.

### *О результатах*

Родители, посещавшие «Школу родителей», добились уникальных результатов (по сравнению с ситуацией в среднем по городу):

- в 3 раза меньше беременных с преждевременными или запоздалыми родами;
- в 2 раза больше число новорожденных с высокой оценкой жизнеспособности по шкале Апгар;
- в 3 раза меньше число новорожденных с перинатальной энцефалопатией;
- в 6 раз меньше новорожденных с ранним искусственным вскармливанием.

### *Адреса петербургских «Школ родителей»,*

постоянно работающих в полном соответствии с данным руководством  
1. В.О. Женская консультация № 16 и ГДОУ «Центр развития ребенка» д/с № 32  
(Морская набережная, д. 43, корп. 2). Тел.: **350-29-49**.

Преподаватель школы «Василиса»: **Новикова Инна Александровна**.

2. Ст. метро «Озерки». Женская консультация № 22, ул Сикейроса, д. 10, корп. 2.

Руководитель школы: **Королева Людмила Николаевна**. Тел.: **553-37-93, 553-36-38**.

3. Американская медицинская клиника. Набережная Мойки, 78. Тел.: **140-20-90**.

Руководитель школы: **Снигирева Софья Яковлевна**.

# ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ РОДИТЕЛЯМ-ПРОФЕССИОНАЛАМ ПОСВЯЩАЕМ!

*Дорогие читатели!*

Вы держите в своих руках книгу, которая поможет Вам родить и воспитать здорового ребенка. Она подготовлена специалистами 42 кафедр вузов России, содержит научно-обоснованную, простую и эффективную программу воспитания и оздоровления детей (от рождения до совершеннолетия) и беременных женщин в современных экологически неблагоприятных условиях. Эта программа «К здоровой семье через детский сад» уже 12 лет демонстрирует одни из лучших в России результаты оздоровления детей и будущих матерей.

Российская партия Жизни провозглашает своей задачей защиту самых важных для каждого человека ценностей. Одной из таких ценностей является рождение и воспитание молодого поколения, которое является основой благополучия и процветания страны.

Правильное формирование эмоционального ядра личности и физического здоровья является лучшим иммунитетом против наркомании, алкоголизма, асоциального поведения детей. Такой ребенок будет любить своих родителей, сумеет создать крепкую семью и добиться успехов в жизни.

**СЕРГЕЙ МИРОНОВ**

*Председатель Совета Федерации ФС РФ,  
Председатель Российской партии Жизни*

Материнство — великий дар природы. Самые сильные и светлые переживания человека связаны с ожиданием и рождением ребенка. Сердце матери наполняется не только радостью, но и беспокойством о здоровье малыша задолго до его рождения. Физическое и духовное здоровье закладывается тогда, когда ребенок находится в вашем теле и во многом зависит от состояния матери. Авторы книги, которую вы держите в руках, предлагают уникальную методику воспитания и оздоровления детей, начиная с внутриутробного периода.

Беременность создает благоприятные условия для максимальной реализации духовного потенциала женщины. Именно в этот период совершаются настоящие чудеса в душе женщины. Преобразования в ее духовном мире столь величественны и прекрасны, что способны озарить светом всю дальнейшую жизнь ребенка.

Не дожидайтесь часа появления на свет своего малыша, ведь он уже живет — у него есть мозг, сердце, он растет, дышит, слышит, чувствует, он ваш! Ребенок созерцает вас и весь мир изнутри вашего тела. Он уже любит вас, прислушивается к вашим чувствам, уважает мысли. Он впитывает своими клетками информационную среду, в которую вовлечены вы. Окружающий мир формирует его характер, эмоциональную сферу, интеллект.

Невидимый луч любви, соединяющий мать с ребенком, возникает именно сейчас и сохраняется на всю жизнь. Любовь — это мощный фактор защиты от неблагоприятных воздействий окружающей среды, способный прикрыть ребенка в момент самых тяжелых потрясений.

*Генеральный директор  
Фонда социально-экономических программ,  
безгранично любящая мать двоих сыновей  
**ЕЛЕНА ГРИДАСОВА***

Перед вами уникальная практическая программа 10 занятий по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка. Курс обучения включает в себя подготовку к здоровой беременности, естественным родам, воспитанию и оздоровлению детей от 0 до 18 лет в семье. Многолетний опыт обучения беременных женщин в Санкт-Петербурге по этой программе дал поразительные результаты: в 2 раза снизилась частота осложнений в родах; в 4 раза меньше детей родилось с низкой оценкой по шкале Апгар; в 2 раза ниже была их заболеваемость повторными острыми респираторными заболеваниями и экссудативным диатезом до 1 года и в 10 раз меньше было детей с перинатальной энцефалопатией, находящихся на диспансерном учете у невропатолога в возрасте 1 года, чем в среднем по городу. Это стало возможным благодаря уникальным оздоровительным методикам, разработанным ведущими специалистами в области медицины, педагогики, психологии, и новому поколению родителей-профессионалов. Эти родители понимают свое родительство как науку, творчество и искусство, требующее профессиональной подготовки.

Только родители-профессионалы сегодня могут родить и воспитать ребенка здорового духовно, душевно и телесно. Всем, кто хочет вырастить таких детей, которые не будут подвержены наркомании, курению, пьянству, сквернословию и прочим болезням современного общества, — посвящена эта книга. Возможно она станет семейной реликвией, которую будут передавать бабушки своим дочкам, а дочки — внучкам, чтобы род не прервался, чтобы сохранились здоровые дети России.

***ПОХИС К. А.,**  
эксперт европейского бюро ВОЗ, профессор, доктор медицинских наук*

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	15
Введение	17

## Тема № 1

### Экологическая оздоровительная программа для беременных женщин (Часть 1)

Условия здорового зачатия	21
Структура оздоровительной программы	28
Азбука беременности и родов	29
Структура экологической оздоровительной программы для беременных женщин и будущих младенцев	36
Физическое воспитание	39
Адаптационный гимнастический комплекс	39
Остеопатия — новый взгляд на беременность и роды	43
Комплекс остеопатической гимнастики	48
Отдых и расслабление между схватками	52
Гимнастика по триместрам	53
Традиционная пластика для будущей матери	55
Психофизиологический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения	56
Обеспечение экологической безопасности	56
Дренажная терапия	58
Гомеопатия: аптека внутри нас	59
Профилактические мероприятия по обеспечению экологической безопасности	65
Как выполнять домашнее задание	67
Программированный контроль по введению и теме № 1	68

## Тема № 2

### Экологическая оздоровительная программа для беременных женщин (Часть 2)

Питание	71
Специализированные продукты питания для беременных женщин и кормящих матерей	76
Биологически активные добавки (БАД) из растительного сырья	76
О витаминах	78
О минеральных веществах	83
Рекомендации по правильному питанию	83
Рекомендации по обеспечению качества и безопасности пищи	85
Советы аллерголога будущей матери	89
Закаливание	92
Стоматологическая профилактика во время беременности	93
Повышение сопротивляемости организма	101
Ароматерапия	102
Профилактика образования «растяжек» кожи у беременных	103
Профилактика варикозного расширения вен	104
Применение биологической обратной связи (БОС) для нормализации психофизиологических процессов организма беременных и подготовки к родам	104
Коррекционно-оздоровительный курс для беременных методом БОС	105
Курс индивидуальной подготовки к родам	106
Программированный контроль по теме № 2	108

## Тема № 3

### Экологическая оздоровительная программа для беременных женщин (Часть 3)

Нормализация психологического микроклимата	111
Визуализация	112
Традиции переживания утраты	112
Факторы, влияющие на здоровье будущего ребенка во время беременности матери	114

О жизни и воспитании ребенка до рождения	115
Воспитание в утробе	119
Беседы — письма	119
Музыкотерапия	121
Пестование младенцев в традиционной народной культуре	123
Ношение младенцев	127
Методика взятия ребенка на руки	130
Комплекс «Пестование младенцев»	130
Программированный контроль по теме № 3	148

**Тема № 4**

**Роды**

Подготовка к родам	151
Рекомендации по успешным родам	152
Естественные методы обезболивания в родах	153
Оптимальное поведение в различные периоды родов	157
Предвестники родов	157
Первый период родов — период раскрытия	158
Второй период — период изгнания	162
Третий период — последовый период	165
Первые часы после рождения — импринтинг	166
Первичный импринтинг	166
Вторичный импринтинг	166
Что необходимо взять в роддом?	168
Что приготовить дома для новорожденного	170
Нравственная психология и педагогика во время беременности и родов	171
Программированный контроль по теме № 4	173

**Тема № 5**

**Послеродовая экологическая оздоровительная программа**

Гимнастика после родов	175
Некоторые особенности новорожденного	176
Врожденные рефлексы у новорожденных	177
Уход за новорожденным	178
Сон малыша	180
Приемы, помогающие малышу заснуть	180
Позы ребенка во время сна	180
Безутешный плач ребенка	181
Питание ребенка	184
Грудное вскармливание	184
Классификация грудного вскармливания	187
Важность грудного вскармливания для матери	188
Питание кормящей матери	189
Режим дня для кормящей матери	190
Программа Всемирной организации здравоохранения «Больница улыбается ребенку»	190
Первое прикладывание к груди	191
Позы при кормлении	192
Техника кормления	193
Проблемы, связанные с грудным вскармливанием	195
Трещины сосков	195
Нагрубание молочных желез	196
Недостаток молока (гипогалактия)	199
Признаки достаточного получения молока	202
Объем молока	203
Частота питания	203
Кризис трех месяцев: отказ ребенка от груди	203
Прекращение грудного вскармливания	204
Дополнение к грудному вскармливанию	206
Тактика введения прикорма	211

## СОДЕРЖАНИЕ

Смешанное и искусственное вскармливание	212
Адаптированные молочные смеси для детей	213
Варианты режима дня	213
Советы аллерголога кормящей матери	214
Послеродовая депрессия	216
Метод сближения	216
Подготовка старших детей	217
Супружеские отношения	217
Методы контрацепции	217
Программированный контроль по теме № 5	219

### Тема № 6

#### Экологическая оздоровительная программа для детей первого года жизни

Закаливание	221
Физическое воспитание	221
Контур развития ребенка	222
Методика использования контрольного листа развития ребенка в семье	222
Структура контура развития ребенка	223
Плавание	238
Трек для ползания	238
Шейный воротник для младенца	239
Гимнастические комплексы	240
Стоматологическая профилактика у детей первого года жизни	242
Обеспечение экологической безопасности	243
Повышение сопротивляемости организма ребенка	244
Ароматерапия	244
Вакцинация	244
Нормализация психологического микроклимата	245
Консультирование родителей (медицинское и педагогическое)	245
Безопасное окружение ребенка	245
Экстренная доврачебная помощь ребенку до 1 года	247
Советы специалистов по воспитанию детей раннего возраста	247
Система Никитиных	247
Игры с младенцем от 0 до 3 месяцев	249
Оформление развивающей среды для младенца. Мобиль	250
Развитие интеллекта	254
Советы логопеда	257
Организация групповых занятий родителей с младенцами	260
Программированный контроль по теме № 6	266

### Тема № 7

#### Экологическая оздоровительная программа для детей старше года и подростков. Оказание доврачебной медицинской помощи

Экологическая оздоровительная программа для детей старше одного года и подростков	269
Режим дня детей от 2 до 7 лет	270
Питание	271
Закаливание	273
Физическое воспитание	275
Методика проведения гимнастических комплексов	278
Адаптационная гимнастика для детей старше трех лет и взрослых	279
Гимнастика Воробьева	282
Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы	283
Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (Руденко А. С.)	283
Глазная гимнастика	283
Остеопатическая дыхательная гимнастика для детей и взрослых	284
Тренажерный путь	287
Стоматологическая профилактика у детей дошкольного возраста и школьников	288
Обеспечение экологической безопасности	294

Прием гомеопатических средств . . . . .	294
Повышение сопротивляемости организма ребенка . . . . .	294
Консультирование родителей: доврачебная медицинская помощь . . . . .	295
Рекомендации для родителей по лечению острых респираторных заболеваний у детей . . . . .	295
Рекомендации для родителей по лечению острых желудочно-кишечных расстройств . . . . .	300
Детские инфекционные болезни . . . . .	300
Гомеопатическая аптечка скорой помощи . . . . .	301
Оказание экстренной доврачебной помощи . . . . .	304
Программированный контроль по теме № 7 . . . . .	310

**Тема № 8**

**Нормализация психологического микроклимата в семье.  
Воспитание детей старше года и подростков в семье**

Нравственная психология в педагогике . . . . .	313
Советы психолога родителям по обеспечению психической устойчивости детей . . . . .	317
Консультирование родителей: воспитание детей старше 1 года и подростков (опыт педагогов и психологов) . . . . .	327
Познавательная активность младенца . . . . .	327
Развитие ребенка по системе Монтессори . . . . .	331
Опыт современных родителей по воспитанию детей . . . . .	333
Принципы позитивного воспитания . . . . .	335
Инструменты (методы) для работы . . . . .	335
Контурсы развития ребенка . . . . .	337
Обучение чтению детей от 0 до 7 лет . . . . .	341
Программированный контроль по теме № 8 . . . . .	345

**Тема № 9**

**Экологическая оздоровительная программа для подростков и молодежи от 14 до 19 лет**

Питание . . . . .	347
Закаливание . . . . .	352
Физическое воспитание . . . . .	352
Стоматологическая профилактика у подростков и молодежи . . . . .	353
Обеспечение экологической безопасности . . . . .	353
Повышение общей сопротивляемости организма . . . . .	354
Вакцинопрофилактика . . . . .	355
Нормализация психологического микроклимата . . . . .	355
Факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи и их будущего потомства . . . . .	356
Алкоголь и курение . . . . .	356
Контркультура XXI века . . . . .	357
«Свободная» любовь . . . . .	363
Советы психолога по общению с ребенком . . . . .	367
О свободе и дисциплине при воспитании детей . . . . .	370
Программированный контроль по теме № 9 . . . . .	373

**Тема № 10**

**Особенности традиционной культуры подготовки к рождению и воспитанию детей  
в семьях различного вероисповедания**

Православная религия . . . . .	375
<i>Приложения к таблицам № 1, 4, 21, 23, 25, 34–37</i> . . . . .	379
Из опыта воспитания в православных семьях . . . . .	381
Из истории педагогики . . . . .	383
Инославные религии . . . . .	387
Иудейское вероисповедание . . . . .	387
Мусульманское вероисповедание . . . . .	391
Буддийское вероисповедание . . . . .	393
Методические материалы для обеспечения учебного процесса в «Школе родителей» . . . . .	394

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Формирование здоровья человека — сложный процесс, начинающийся задолго до его рождения и продолжающийся в течение всей его жизни. Известно, что истоки многих заболеваний взрослого человека начинаются в детском возрасте. В настоящее время в мире накоплен большой опыт по методике выбора эффективных профилактических мероприятий. Важнейшими из них являются меры профилактики, осуществляемые самими пациентами и их родителями.

Для определения медицинской стратегии в воспроизводстве здорового поколения следует проанализировать современную демографическую ситуацию в Российской Федерации, связанную с социально-экономическими проблемами, неблагоприятными условиями среды обитания, неправильным образом жизни и репродуктивным поведением индивидуума.

С 1990 г. в России происходит непрерывное увеличение общей, младенческой и материнской смертности. Смертность детей первого года жизни в 2–4 раза выше, а показатель материнской смертности в 5–10 раз выше, чем в экономически развитых странах мира. В течение года от осложнений беременности, родов и послеродового периода умирает 560–570 женщин. Удельный вес здоровых детей среди новорожденных к 1999 г. снизился до 36,0% и, по прогнозам специалистов, к 2015 г. может снизиться до 15,0–20,0%. Здоровье детей, подростков и юношей продолжает ухудшаться в процессе обучения. Растет число женского и мужского бесплодия.

Жизнь показала, что расходы на здравоохранение по мере их увеличения не гарантируют улучшение состояния здоровья населения.

Сложившаяся в стране ситуация настоятельно диктует необходимость привлечения населения к охране здоровья, формирования престижа здорового образа жизни. Каждый гражданин должен быть ответственным за состояние своего здоровья и здоровья своих детей. Важнейшим элементом современной политики здравоохранения является формирование у людей потребности быть здоровым.

В рамках государственной политики охраны здоровья населения каждая страна развивает систему медицинской, санитарной и профилактической помощи в соответствии с существующими потребностями. Общей тенденцией является включение направлений охраны здоровья в национальные программы, основанные на широком вовлечении населения, по оздоровлению условий и образа жизни. Без этого невозможно успешно бороться с болезнями, проводить санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия. Коррекция здоровья путем сознательного и грамотного подхода к нему, осуществляемая через всевозможные лектории, курсы, клубы и школы здоровья, может принести колоссальный положительный результат, о чем свидетельствует опыт США и других стран в борьбе с курением и гипертонической болезнью.

В Законе РФ от 12.01.1996 г. «Об образовании» (Статья 18, п. 1) сказано, что «родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте». Однако выполнять эту обязанность родители могут тогда, когда они имеют достаточный уровень знаний и владеют необходимыми навыками подготовки к рождению и воспитанию здорового ребенка при воздействии комплекса факторов риска в современных неблагоприятных экологических условиях.

В соответствии с Законом РФ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (Статья 36): «Гигиеническое воспитание и обучение граждан обяза-

тельны и направлены на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни, осуществляются в процессе воспитания и обучения в дошкольных и других образовательных учреждениях; при подготовке и переподготовке и повышении квалификации работников посредством включения в программы обучения разделов о гигиенических знаниях; при профессиональной подготовке и аттестации должностных лиц и работников организаций, деятельность которых связана... с воспитанием и обучением детей...»

Назревшая необходимость разъяснения населению преимуществ здоровой семьи потребовала разработки оздоровительной экологической программы «К здоровой семье через детский сад» и цикла обучения «Школа родителей» для гигиенического образования и воспитания родителей и супружеских пар, ожидающих ребенка, по формированию здорового образа жизни семьи и оздоровлению детей до и после рождения.

*В. Г. Маймулов*

Заведующий кафедрой профилактической медицины факультета повышения квалификации врачей Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И. И. Мечникова, академик РАЕН, заслуженный деятель науки Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор

## ВВЕДЕНИЕ

*«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте».*

*Закон РФ об образовании, ст. 18, п. 1*

В последние годы состояние здоровья детей постоянно ухудшается — на сегодняшний день в Санкт-Петербурге здоровые дети составляют менее 1% [Воронцов И. М., 1997]. Но большинство будущих родителей, естественно, хотят видеть своего ребенка здоровым.

Много труда требуется приложить родителям, врачам и педагогам, чтобы помочь самым слабым детям: у кого-то искривлен позвоночник, у кого-то нарушена координация движений и речи, кто-то просто ни за что на свете не хочет учиться, а чаще и не может. Этих титанических усилий не потребовалось бы, если бы родители начали создавать наилучшие условия для развития малыша еще до его рождения. Ведь период беременности — это стартовая площадка для здоровья будущего ребенка.

Родители, которые заранее задумались об этом и посетили «Школу родителей», добились результатов, превзошедших все ожидания. Например, в Выборгском районе Санкт-Петербурга будущие мамы в течение 3 месяцев выполняли оздоровительную экологическую программу «К здоровой семье через детский сад» под руководством врача-терапевта женской консультации № 22 Королевой Людмилы Николаевны. При этом учитывались рекомендации научных консультантов программы — ведущих специалистов в области медицины и педагогики.

Новорожденные у этих женщин появились на свет энергичными. Высокие оценки по шкале Апгар (см. табл. 14) в родильном доме получили в 4 раза больше новорожденных, чем в среднем по Петербургу. В возрасте 1 года на учете у невропатолога с диагнозом «перинатальная энцефалопатия» стояло в 10 раз меньше детей, чем в среднем по городу. Они питались грудным молоком не менее чем до 1 года, и прекрасно развивались. И все это в наше время, когда многим младенцам не хватает молока и матери вынуждены рано переводить их на искусственное вскармливание!

Опыт работы представлен на нескольких международных научных симпозиумах.

Познакомьтесь с диаграммой на рис. 1. Насколько более благополучные роды и сами новорожденные были у мам, прошедших курс по оздоровительной экологической программе «К здоровой семье через детский сад». На диаграмме эти данные представлены белыми столбиками. Заштрихованными столбиками представлены данные, полученные в группе беременных женщин, не выполнявших данную оздоровительную программу, но четко следовавших рекомендациям лечащих врачей женской консультации (группа контроля). Чем выше столбик, тем больший процент беременных женщин и новорожденных получили то или иное осложнение или отклонение от нормы.

Наилучшие результаты были получены у мам, регулярно посещавших занятия в оздоровительной группе. Врачи-психотерапевты это связывают с феноменом «соборности» — усилением положительного результата при одновременном выполнении упражнений целой группой единомышленников, настроенных на один конечный результат — рождение здоровых детей. Ученые-биофизики объясняют этот эффект явлением резонанса, возникающего в каждой системе органов при синхронном и грамотном выполнении упражнений группой людей. Понятно, почему будущие мамы отметили, как легко оздоравливаться в группе и как трудно в одиночку.

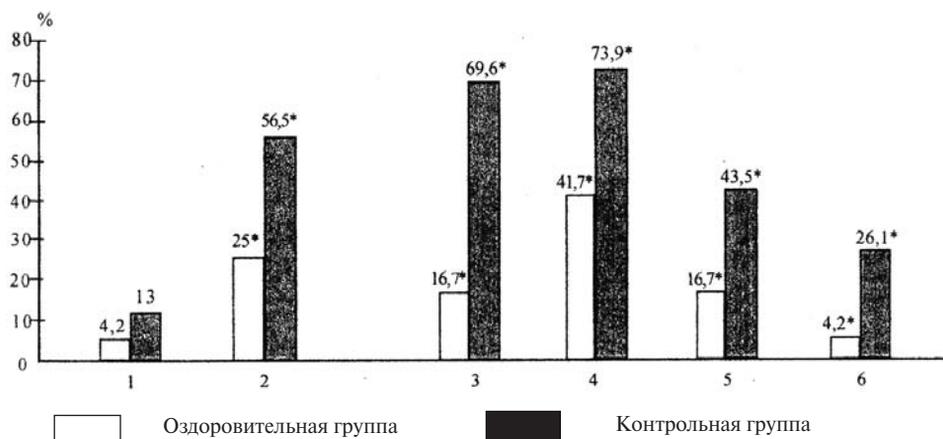
После рождения малышей группа не распадается. Молодые семьи продолжают встречаться, поддерживать друг друга. В нескольких районах Санкт-Петербурга им предоставлена возможность продолжить обучение вместе с младенцами в «Школе для младенцев и родителей» под руководством специалистов по раннему развитию детей на базе детского сада. Малыши в этой школе демонстрируют отличные результаты психомоторного, интеллектуального и физического здоровья. Малышам повезло — у них оказались не только замечательные родители, которые сделали все, что в их силах для воспитания и развития детей, но и замечательные друзья-малыши, с которыми они познакомились еще до своего рождения. Они вместе празднуют праздники, вместе учатся играть.

Вы можете подумать, что такие результаты продемонстрировали, вероятно, самые здоровые семьи Петербурга? Нет. В оздоровительную группу приходили те, кто пожелал посвятить свой декретный отпуск формированию и воспитанию младенца до его рождения. Некоторые самоотверженные мамы имели в медицинской карте целый список диагнозов различных болезней и не теряли надежды на рождение здорового малыша. Другие уже имели прекрасных детей и сделали для них все, что было в их силах. И теперь, будучи беременными, они просто не могли пройти мимо возможности предоставить своему будущему малышу самые лучшие условия для его рождения и воспитания.

Будущие родители занимаются в «Школе родителей» 1–2 раза в неделю по 3 часа в течение 2–3 месяцев, как правило, с 25–30 недель беременности. Занятия проходят в спортивном зале женской консультации и музыкальном зале детского сада. Они выполняют специальные комплексы оздоровительной гимнастики для беременных, учатся правильно дышать, изучают приемы обезболивания родовых схваток, практические навыки по уходу за младенцами, поют колыбельные, смотрят учебные видеофильмы. Теоретический материал мамы изучают самостоятельно дома по данному учебному пособию. Весь материал разбит на 10 тем. В конце каждой темы помещен программный контроль знаний, ответы на него обсуждаются на занятиях в группе. Все домашние задания и план каждого занятия помещены в конце данного пособия в «Информационном листе для учащихся «Школы родителей»». Там же указано все, что следует приносить на каждое занятие.

На занятиях руководитель группы беседует с беременными женщинами, проводит программный контроль знаний по каждому занятию, чтобы вовремя помочь учащимся во всех трудных вопросах. Учащиеся отмечают выполнение компонентов оздоровительной программы в контрольном листе, который помещен в конспектах учащихся «Школы родителей» в конце книги. На каждом занятии беременные женщины проводят самоконтроль своего состояния и отмечают его в Дневнике здоровья (он помещен там же, где и контрольный лист). Дома будущие мамы ежедневно выполняют всю оздоровительную программу и учат комплекс «Пестование младенцев». В этом им помогают специальные учебные фильмы для домашних занятий: «Гимнастика для беременных», «Пестование младенцев».

Чтобы создать такие условия для беременных женщин и будущих младенцев, руководитель группы, опыт которой положен в основу данных методических рекомендаций, Королева Людмила Николаевна привлекла к работе специалистов из различных областей знаний. Врачи занимались телесным здоровьем, педагоги и психологи — нормализацией психологического микроклимата, воспитанием ребенка до его рождения. Все самое лучшее привлекли они в помощь будущим мамам и младенцам: пение колыбельных, плавные русские танцы, чтение поэзии А. С. Пушкина, прослушивание шедевров классической музыки, знакомство с традиционными и самыми современными методами воспитания детей. Людмила Николаевна ведет эти занятия в большом и красивом музыкальном зале детского сада № 111 Выборгского района. В этом году в этот детский сад поступили дети первых выпускниц оздоровительной группы, предварительно закончив «Школу для младенцев и родителей». Структура оздоровительной программы не изменяется. Она одинакова и для беременных, и для младенцев, и для детских садов. Усилия родителей продолжает детский сад вместе с родителями по программе «К здоровой семье через детский сад». Подобные детские сады, в которых обучают родителей искусству родительства и помогают им воспитывать детей, — надежда России. Не может быть здоровых детей вне семьи. «Здоровый ребенок в здоровой семье» — девиз детской программы Всемирной организации здравоохранения «CINDI Children».



**Рис. 1.** Течение родов и состояние здоровья новорожденных в оздоровительной и контрольной группах беременных (в %):

1 — беременные женщины с преждевременными и запоздалыми родами; 2 — беременные женщины с осложнениями в родах; 3 — новорожденные с оценкой по шкале Апгар < 7/8 баллов; 4 — новорожденные с перинатальной заболеваемостью; 5 — новорожденные с перинатальной энцефалопатией; 6 — новорожденные с ранним искусственным вскармливанием.

\*  $P < 0,05$  по критерию Стьюдента

Уникальный опыт оздоровления будущих мам и младенцев уже изучают врачи и педагоги России, США, Австрии. Подготовлена серия учебных фильмов: видеопрограмма «Рождение и воспитание здорового ребенка». Студия Леннаучфильма сняла документальный фильм «Кто качает колыбель» (режиссер — В. И. Матвеева), посвященный данной программе. Фильм получил приз фестиваля «Золотой витязь» и ежегодно демонстрируется по телевидению Санкт-Петербурга.

Мы надеемся, что ручеек одаренных младенцев, которым родители смогли создать наилучшие условия для рождения и развития их способностей, превратится со временем в могучую и полноводную реку будущего здорового поколения России.

С чего мы начнем наши занятия?

Прежде чем строить дом, готовится его архитектурный проект, продумываются инженерные решения. Никто не начинает строительство без четкого плана от фундамента до отделки. Также и будущим родителям следует четко представлять, какого ребенка они хотят вырастить. К сожалению, большинство современных родителей поставили свой педагогический эксперимент длиной в 18 лет без всякой подготовки и плана, в результате только с проблемой наркомании столкнулись 60% из них. Предполагали ли они, что эту проблему можно предотвратить еще в период беременности, выполняя специальную программу дородовой профилактики наркомании. Лишь небольшому количеству семей, сохранивших традиции воспитания детей и передавших свой опыт детям, удалось увидеть поколение добрых и заботливых повзрослевших детей. Но даже им не удалось вырастить здоровое поколение, так как в традициях не были известны методы воспитания и ухода за детьми в экологически неблагоприятной обстановке современного общества. Поэтому сегодня необходимо серьезно готовиться к родительству. Посмотрите на диаграммы, чем отличается здоровье детей, рожденных родителями-профессионалами, посвятившими свой декретный отпуск оздоровительной экологической программе: в 2 раза реже их дети болели повторными ОРЗ и в 2 раза реже экссудативным диатезом (см. рис. 2).

18 лет длится период воспитания ребенка в семье. Каждый этап воспитания имеет свои особенности. Например, в 5 лет уже заканчивается формирование основных эмоциональных структур личности ребенка — его человеческих качеств. В 7 лет наши праба-

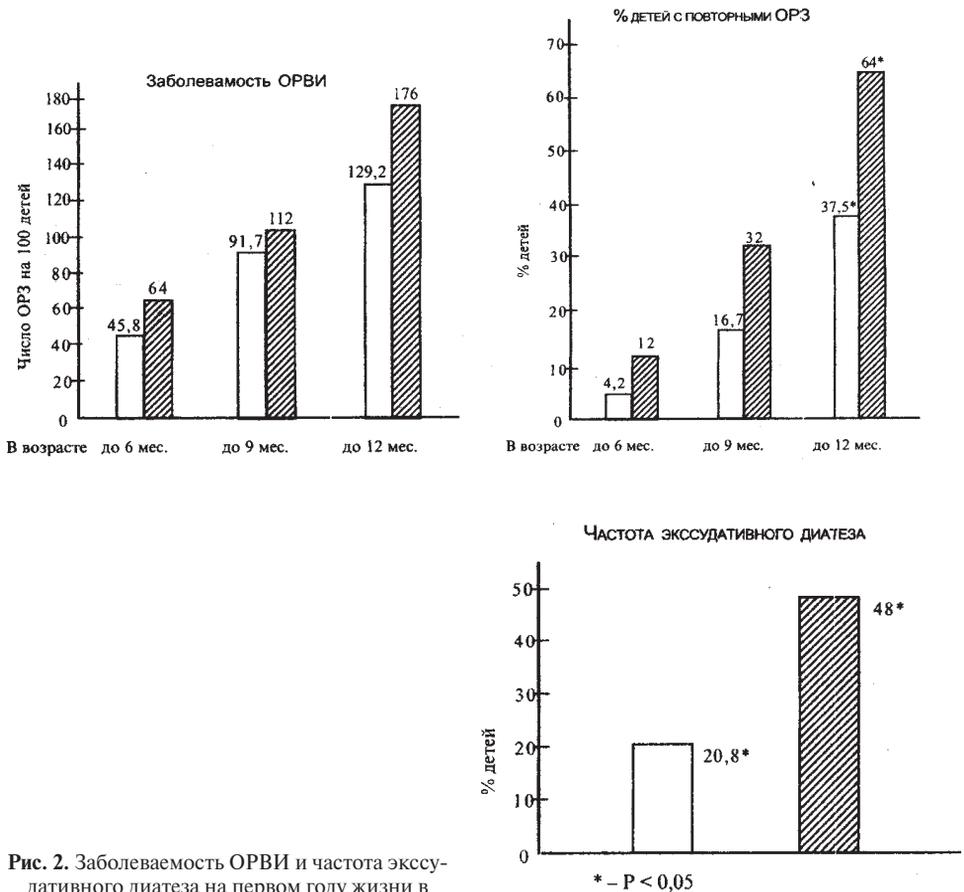


Рис. 2. Заболеваемость ОРВИ и частота экссудативного диатеза на первом году жизни в оздоровительной и контрольной группах

бушки уже реализовывали себя как будущие родители — они были замечательными нянями. Многие ли родители задумываются сегодня о воспитании своих детей как будущих родителей?! А ВЕДЬ РОДИТЕЛЯМИ БЫТЬ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО, если имеешь необходимые знания.

Только родители-профессионалы сегодня могут воспитать телесно, душевно и духовно здорового ребенка. Фундаментом этого здоровья является соблюдение условий здорового зачатия — его первого компонента: здоровье будущей матери и отца. На следующем занятии мы познакомимся с экологической оздоровительной программой для будущих родителей и ребенка до его рождения.

# Тема № 1

## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН (Часть 1)

### УСЛОВИЯ ЗДОРОВОГО ЗАЧАТИЯ

Когда закладывается здоровье ребенка?

На этот вопрос отвечают по-разному. Одни считают — после рождения, другие — во время беременности. А один из представителей царской династии, исходя из опыта своей семьи, сказал, что здоровье наследника определяется здоровьем предыдущих 5 поколений рода. Так глубоки корни духовного, душевного и телесного здоровья человека, которые являются главным условием здорового зачатия.

Каково же здоровье современного поколения — будущих родителей XXI века (см. рис. 3)?

К концу обучения в школе доля здоровых детей составляет не более 10%. У

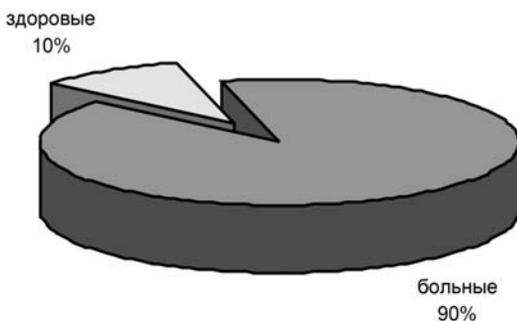


Рис. 3. Низкая доля здоровых людей молодого возраста

каждого четвертого школьника — дефицит массы тела. Только 10% 18-летних юношей способны служить в армии. По данным председателя комитета Гос. Думы по безопасности (А. И. Гуров, 2001 г.), до 79% несовершеннолетних осуж-

денных имеют психические отклонения. Количество дебилов в стране 17%. По данным ЮНЕСКО, при 18% наступают необратимые процессы — т. е. преступность приобретает биопсихологические животные причины. Это же относится к самоубийствам: по числу самоубийств Россия занимает одно из первых мест в мире.

Зам. министра здравоохранения РФ А. Д. Царьгородцев в своем докладе на Всероссийском конгрессе «Экология и здоровье детей — основа устойчивого развития общества» (июнь 1997 г.) отметил: «...заболеваемость сифилисом у детей и подростков за последние пять лет возросла в 40 раз, каждый 10-й аборт в России — у девочки-подростка; растет число случаев наркомании и токсикомании».

В стране отсутствует системная пропаганда здорового образа жизни, зато присутствует пропаганда употребления алкоголя, табака, безнравственного поведения. В результате многие школьники курят, растет алкоголизм и наркомания. По сравнению с 1990 г. употребление наркотиков среди подростков увеличилось в 15 раз.

По данным ученых России, в городе Вязьма Смоленской обл. только 24% девочек и 17,2% мальчиков при анкетировании (Мазур Л. И.) отрицательно ответили в отношении вредных привычек и сексуального поведения. В г. Новосибирске среди студентов курят 88,6% юношей и 53% девушек; регулярно употребляют алкоголь 68% юношей и 65% девушек. В СПб до 60% подростков употребляют наркотики, 31% — алкоголь.

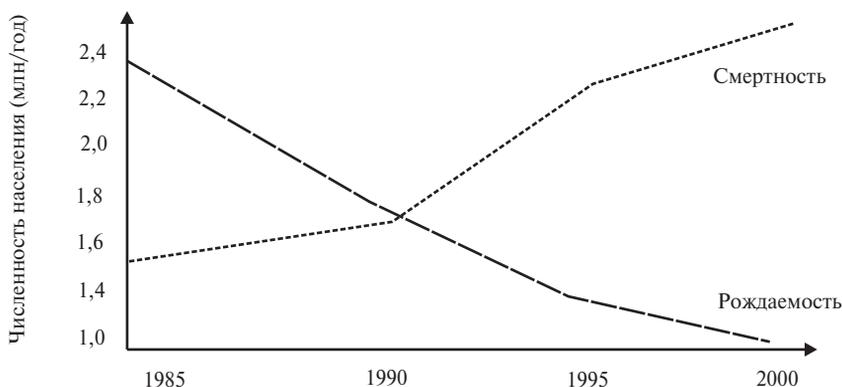
По стандартам ВОЗ, ситуация считается опасной для генофонда нации, когда употребление алкоголя превышает 8 литров в год. В России в 1990-е гг. только учетный алкоголь составил на душу населения 13–14 литров в год.

Таким образом, в активный, трудоспособный и репродуктивный период сейчас вступает большое поколение — это страшный симптом вырождения нации. Притом не только качественно (духовно, душевно и телесно), но и количественно — резко уменьшается рождаемость, растет смертность. Наибольшее преобладание смертности над рождаемостью отмечено в СПб, Ленинградской, Ивановской, Московской, Смоленской, Тульской областях. В СПб количество умерших превысило количество родившихся в 2,8 раза. А в Ленинградской обл. в 3,1 раза (Гос. Дума РФ, парламентские слушания о демографической ситуации в России и мерах правительства РФ по ее оптимизации, 30–31 мая 2001 г.) (см. рис. 4). По прогнозам ООН, без необходимых мероприятий в России в течение XXI в. может произойти исчерпание народонаселения.

Что же привело к таким катастрофическим изменениям? Можно выделить 4 новых фактора, которых не было никогда и которые требуют от родителей, педагогов, врачей принципиально нового подхода к методике рождения и воспитания детей.

**1. Глобальная экологическая катастрофа.** О ней впервые было заявлено на Международной конференции ООН по проблемам экологии (Рио-де-Жанейро) в 1972 г. В заключении конференции было сказано, что при сохранении нынешних темпов загрязнения миру не дан шанс на выживание.

Порог устойчивости биосферы человечество перешло еще в начале XX в. Сейчас этот порог превышен в 50 раз в развитых странах, в России в 7 раз. Основными источниками загрязнения являются: автомобили, промышленность и т. п., а так-



**Рис. 4.** Уменьшение народонаселения России  
(из материалов парламентских слушаний о демографической ситуации в России и мерах правительства РФ по ее оптимизации, 30–31 мая 2001 г.)

*Длительность жизни россиян:* мужчины — 135-е место в мире; женщины — 100-е место в мире.  
*Смертность от употребления наркотиков за последние 5 лет* увеличилась: среди взрослых — в 12 раз; среди детей — в 42 раза

же сам человек. Понятно, что в условиях экономического кризиса у государства недостаточно средств на утилизацию мусора, очистку отходов. Но к сожалению, в нашей стране у населения отсутствуют знания по природосберегающему поведению и по обеспечению экологической чистоты в местах проживания. Так, например, до сих пор дачники сжигают полиэтиленовую пленку, пластмассовые изделия на своих участках и загрязняют землю диоксинами, которые выделяются при сжигании пластмассы. Бросают пластмассовые бутылки и полиэтиленовые пакеты. 200 лет этот мусор будет нарушать экологию почвы. В развитых странах, например в Японии, благодаря активной работе экологов и населения по очистке и восстановлению природы в водоемы вернулись раки. В России пока подобных примеров нет.

До определенного уровня загрязнения природа вместе с живым миром (биота) способны самоочищаться. Если этот уровень превышен, то сама биота становится источником загрязнения, искажается окружающая среда и разрушается геном человека, рождаются дети с врожденной патологией. Поэтому в настоящее время даже *у здоровых родителей рождаются больные дети.*

**2. Практически все дети имеют отклонения в состоянии здоровья** (подробно см. выше), поэтому требуются специальные знания по рождению и воспитанию современных детей в экологически неблагоприятных условиях. Даже если у самого ребенка отклонения здоровья минимальны, он находится среди детей и взрослых с отклонениями в духовном, душевном и телесном здоровье. Никогда еще дети не приходили в школу, в которой 83% мальчиков и 76% девочек имеют вредные привычки (данные Мазур Л. И., 1999 г.). Только специальная программа родительской реабилитации, начатая еще до рождения, позволяет детям стать устойчивыми к окружению.

**3. Разрушены семья и детское сообщество** — окружение, где ребенок учится общаться с людьми, где становятся его основные человеческие качества.

а) *Детское сообщество.* Дети одного дома, улицы раньше (и Вы сегодняшние родители сами были такими) всегда играли во дворе. Это был мир — в котором ребенок учился общаться с себе подобными. Любой из вас вспомнит десятки замечательных народных игр, которым обучали старшие дети младших во дворе. Игры переходили по наследству с незапамятных времен. Сегодня этого мира нет. Можно только увидеть, как мамы выгуливают своих детей, стараясь чтобы они не подходили и «не запечатлевали» уличных детей, упражняющихся в скверных привычках.

б) *Семья.* В СПб в 2000 г. из 1000 заключенных браков распалось 870. Большинство семей имеют одного ребенка. И самое печальное — у большинства родителей не успевают проснуться чувства материнства и отцовства. Последние поколения родителей были оторваны от материнской груди в раннем возрасте (2–6 мес.) и отданы на воспитание в ясли. У них не произошло «запечатление» материнства. Возможно, поэтому только 3% студенток СПб университета, по данным психологического анкетирования (Лисина Е. А.), оценивают значимость детей как важнейшую жизненную ценность. Прервалась традиция передачи опыта воспитания детей. Поэтому сегодня от создания «Школы родителей» зависит возрождение семьи, будущее нашей страны.

Можно ли сегодня в такой ситуации в России родить здорового ребенка? Можно, но только защитив себя и ребенка от агрессии среды обитания — это доказали беременные женщины СПб, выполняя экологически защитную программу во время беременности (книга, которую вы сейчас читаете, посвящена именно этой экологической оздоровительной программе).

Необходимо предотвратить (на сколько это возможно) главные причины, из-за которых ребенок может родиться больным:

1) Болезни матери и отца (духовные, душевные и телесные), которые они имеют на момент зачатия. Первая часть экологической оздоровительной программы посвящена условиям здорового зачатия, тому, как желательно улучшить духовное, душевное и телесное здоровье будущих родителей (сегодня это дети, подростки, молодежь) еще до вступления в брак, до зачатия (см. табл. 1).

2) Повреждение плода во время беременности экологическими факторами внешней среды обитания и внутренней среды организма матери. Вторая часть программы посвящена методам защиты беременной женщины и плода от неблагоприятных экологических факторов.

3) Травматизм в процессе родов. Третья часть программы посвящена самым современным методам подготовки к родам.

Если родителям удалось улучшить свое здоровье и обеспечить нормальное формирование ребенка во время беременности, то роды будут нормальными, безопасными для матери и ребенка.

## Условия, необходимые подросткам, молодежи, для того чтобы стать здоровыми родителями

Телесные	Душевные (ум, воля, чувства)	Духовные (совесть, выбор между добром и злом)
<p>Достижение наилучшего здоровья будущих родителей, возможного в пределах конституции тела.</p> <p>Оздоровительная экологическая программа:</p> <p>1) Питание — рациональное, полноценное по набору полезных веществ и очищающее организм от продуктов обмена; «живые» продукты (как минимум одна порция свежего салата в день).</p> <p>2) Закаливание — воздушное и водное.</p> <p>3) Физическое воспитание: — тренирующие занятия (как минимум 3 раза в неделю по 1–1,5 часа); — регулирующие упражнения и лечебная физкультура (восстановление нормальной архитектуры тела).</p> <p>4) Стоматологическая профилактика.</p> <p>5) Обеспечение экологической безопасности: — фильтры для воды, режим пребывания на солнце; — адаптогены: фито- (осень — 30 дн., зима — 30 дн.); гомеопатический экологически защитный комплекс (октябрь–апрель).</p> <p>6) Повышение сопротивляемости организма (фиточай, соки, витамины, отдых на природе).</p> <p>7) Вакцинация против опасных для жизни инфекций.</p> <p>8) Знания и навыки: — по оказанию доврачебной само- и взаимопомощи; — по ведению здорового образа жизни в семье; — по методам, предотвращающим развитие хронических болезней (дренажная терапия)</p>	<p>1. Всестороннее развитие ума, воли и чувств с учетом лучших достижений мировой культуры и науки.</p> <p>2. Адаптация в обществе: умение быть для других «солнышком», а для себя — «поверхностью воды», на которой остается секундная рябь от упавшего в нее камня (обида, оскорбление, нанесенное вам).</p> <p>3. Трезвая оценка всех явлений окружающего мира, выпитывание только гармоничного (красота природы, музыки и др.), неприятие негармоничного (злоупотребление алкоголем — даже один стакан пива повреждает зародышевые клетки и снижает внимательность летчиков на срок до 21 дня, курение, наркотики — недопустимы ни в каких дозах, сквернословие — волновое повреждение зародышевых клеток, осквернение органов чувств — «грязными» видео-, аудиопродукцией и другими псевдокультурными ценностями).</p> <p>4. Желание будущих родителей иметь ребенка (мотивация на зачатие способствует правильному формированию средней линии тела ребенка во внутриутробном периоде)</p>	<p>Рекомендации данного раздела осуществляются в соответствии с мировоззрением каждой семьи (см. тему № 10, <i>Приложения к таблицам</i>)</p>

4) Четвертая часть программы посвящена обучению родителей воспитанию здорового ребенка от 0 до 18 лет в современных экологических неблагоприятных условиях. Большинство современных детей, рожденных в этих условиях, нуждаются в особой заботе родителей и специальной реабилитации.

Рассмотрим лишь один из важных факторов, влияющих на здоровье будущего младенца, — осанка будущих родителей, и прежде всего будущей матери. Если у нее имеется нарушение осанки, то ребенок вынужден проходить через скрученный родовой канал, что может его травмировать в родах.

Как считают врачи-остеопаты, при нарушении осанки у матери, особенно нарушении уровня стояния тазовых костей («скручивание таза» или наличие нарушения тонуса мышц тазового дна), суммирующий вектор изгоняющих сил матери не попадает в родовой канал. Поэтому рождающийся ребенок должен пройти дополнительное скручивание, чтобы выйти из родового канала. При этом кости черепа ребенка заходят друг за друга несимметрично, временно уменьшая в процессе изгнания размер головки. Далее эти нерасправившиеся кости черепа механически зажимают твердую мозговую оболочку и нервные центры, что приводит к появлению неврологической симптоматики, которую, как правило, обозначают диагнозами: энцефалопатия, минимальная мозговая дисфункция (ММД), детский церебральный паралич, нарушение мышечного тонуса, задержка психомоторного развития и т. п. Первыми общими проявлениями ее являются частое срыгивание, постоянный плач и крик ребенка, слабое сосание, нарушение мышечного тонуса и др. По данным английских остеопатов, 80% детей с первого дня требуют остеопатического вмешательства.

У детей с минимальной мозговой дисфункцией снижена концентрация внимания, память, они нетерпеливы, возбудимы, им очень трудно учиться. Кроме того, мозг плохо управляет всеми функциями организма и, в частности, не может удерживать правильную осанку.

Уровень стояния таза имеет особое значение для благоприятного течения родов. Он определяется по двум показателя, которые Вы можете определить у себя сами и оценить их.

**УРОВЕНЬ СТОЯНИЯ ТАЗА.** Испытуемый лежит ровно на твердой постели. Для расслабления мышц тазового дна необходимо выполнить следующие движения:

а) согнуть ноги в коленях; б) опереться стопами в постель; в) приподнять таз; г) вернуть таз в исходное положение; д) вытянуть и расслабить прямые ноги.

Сначала фломастером отмечают яремная впадина и две симметричные точки — самые выступающие части крыльев тазовых костей (ПВОТК) справа и слева (см. рис. 7). Измерение производится сантиметровой лентой от яремной впадины до точек крыльев тазовой кости справа и слева. Записывается разница левого и правого измерения. Например, измерение слева — 50 см, справа — 51,5 см. В этом случае разница составит 1,5 см. Второй показатель правильности расположения таза, дополняющий первый показатель, — разница длины ног: расстояние между точкой ПВОТК и верхней границей внутренней лодыжки одноименной стороны. Результаты измерения оцениваются аналогично первому измерению.

Если расположение крыльев таза нормальное, измерения справа и слева почти равны, допустима разница до 0,5 см (данные городского врачебно-физкультурного диспансера СПб).

Если таз «скручивается», то эта разница растет. Если разница превышает 1 см, то для будущей матери высока вероятность травмирования ребенка в родах, а для

будущего отца — возможность мужских гормональных проблем с возрастом. Достаточно измерить уровень стояния тазовых костей, чтобы убедиться, что практически всем старшеклассникам и беременным женщинам следует заняться и своим здоровьем, и своей осанкой.

На течение родов также оказывает большое влияние состояние нервной системы матери. Одним из простых методов его оценки является проба Воячека.

**ПРОБА ВОЯЧЕКА.** Этот тест говорит о степени равновесия процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, о готовности ее воспринять повышенную нагрузку (физическую, учебную и т. п.). Исходное положение: стопы устанавливаются по прямой линии одна впереди другой (ноги не смещать!), голова прямо, глаза открыты, руки вытянуты вперед. Предлагается выполнить движение головой (кивки «Да» с большой амплитудой), запрокидывая голову назад до положения «лицо вверх параллельно потолку» и опуская голову вперед, лицом вниз. Регистрируется количество движений головой, при которых испытуемый не сдвигается с места (но не более 8 раз).

Если мы не падаем в этой позе после 8 кивков, значит, у нас достаточно хорошая сила мозга, хорошие процессы торможения. Если количество кивков, выполненных без сдвига с места, значительно меньше 8, требуется коррекция и специальные методы тренировки. И наконец, всем очевидна важность снабжения организма матери и ребенка кислородом в процессе родов. К сожалению, в процессе беременности у большинства женщин за счет увеличения размеров матки и «поджатия» легких уменьшается жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Это поправимо. У всех беременных, прошедших курс подготовки к родам по программе «К здоровой семье через детский сад», этот показатель не только не уменьшался, а даже увеличивался к моменту родов. Для измерения этого показателя делается глубокий вдох, а затем выдох через трубку спирометра.

Восемь лет ведущие ученые России изучали опыт лучших профилактических программ России и мира, чтобы создать экологическую оздоровительную программу. «Экологической» эта программа была названа потому, что она обеспечивает защиту человека от всех неблагоприятных факторов: грязного воздуха, воды, стрессов, гиподинамии и многих других.

Благодаря своей простоте и эффективности, созданная программа применима практически во всех регионах России.

Структура ее одинакова для всех возрастов: ребенка до и после рождения, подростка, молодежи, беременных женщин, старшего поколения. Конечно, каждый возраст имеет свои особенности, с которыми мы познакомимся в данной книге. Структура оздоровительной программы для молодого поколения, которому предстоит еще стать будущими родителями, отображена в табл. 2.

## СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Питание: рациональное достаточное по калориям, по полезным веществам (микроэлементам, витаминам), биологически ценное («живая», не вареная),



пища очищенная от нитратов (замачиваем в водном растворе минералов «Здоровый сад»), дренирующее.

2. Закаливание: водное кратковременное низкотемпературное + воздушное + босохождение.

3. Физическое воспитание: тренирующие упражнения (для молодежи по 2 часа 3 раза в неделю), регулирующие (ежедневно от 15 мин. до 1 часа), лечебная физкультура (по показаниям).

4. Стоматологическая профилактика: чистка зубов (пасты, содержащие кальций, фтор, экстракты трав), массаж десен (мед с гомеопатическим средством «Апиор»), санация зубов (у стоматолога) и профилактические препараты (курсы по 1 месяцу 1 раз в полгода: глицерофосфат кальция, витамины В1 и В6, морская капуста).

5. Обеспечение экологической безопасности:

а) обеспечение безопасности среды обитания: соблюдение гигиенических нормативов по микроклимату, уровню естественного и искусственного освещения на рабочем месте, в школе, дома; режима дня; доочистка воды, одежда, электромагнитная и информационная безопасность, радиационная, шумовая, гипоаллергический быт и т. п.; обеспечение экологической чистоты в месте проживания (безопасная утилизация мусора, восстановление природы и т. п.);

б) выведение токсинов из организма (отруби, пектины и т. п.);

в) повышение защитных сил организма — природные адаптогены (осень, зима — женьшень, элеутерококк; октябрь—апрель — гомеопатический защитный комплекс).

6. Повышение сопротивляемости организма: фиточай, поливитамины, массаж, соблюдение режима дня и т. д.

7. Вакцинация.

8. Нормализация психологического климата — достижение гармоничного состояния традиционными методами.

9. Обучение основам медико-педагогических знаний (методы доврачебной помощи, вопросы здорового образа жизни, воспитание здорового ребенка и т. д.).

## **АЗБУКА БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ**

*Беременность — это чудо, которое происходит с вами  
и несет радость вам и всей вашей семье!*

Перед тем, как вы познакомитесь с экологической оздоровительной программой для беременных женщин и будущих младенцев, мы предлагаем краткую информацию о беременности и родах.

### **1. Определение срока беременности**

Весь период внутриутробного развития при нормально протекающей беременности составляет 280 дней или 40 недель (10 лунных месяцев), отсчет принято вести от первого дня последней менструации (рис. 5). Если к этой дате прибавить 7 дней и отнять 3 месяца, то получится предполагаемый срок родов. Если к дате первого шевеления плода прибавить 18 недель для первородящей или 20 недель для повторнородящей, то также можно узнать предполагаемый срок родов. Однако у некоторых женщин беременность может длиться больше или меньше 280 дней, колебания в течение 2 недель считаются нормальными.

### **2. Признаки беременности**

Достоверные признаки обнаруживаются при исследовании плода: выслушивание его сердцебиения, прощупывания частей его тела, обнаружение движений, ультразвуковое исследование и др. Ультразвуковое исследование может подтвердить беременность в 5–7 недель.

К признакам беременности могут быть отнесены:

1. Задержка месячных (вне болезни, стресса) на 10 дней и более.
2. Тошнота или рвота в первые 6–8–12 недель беременности.
3. Изменение молочных желез (темнеет ареола вокруг соска, увеличивается размер).
4. Учащенное мочеиспускание (усиление работы почек).
5. Шевеление плода с 20 недель при первых родах, с 18 недель при повторных родах.

Тест на беременность — может быть положительным с первого дня задержки месячных.

### **3. Обследование беременных женщин**

Очень важно, чтобы первое посещение женщиной женской консультации имело место до 12-недельного срока беременности. На первом приеме врач- аку-

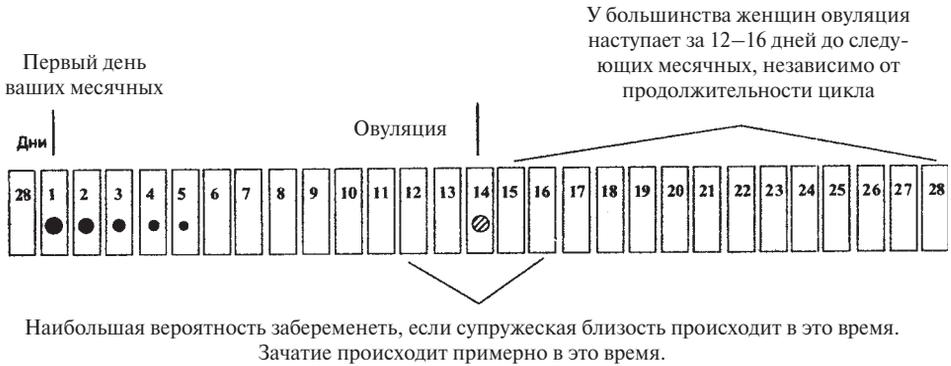


Рис. 5.

шер гинеколог опрашивает беременную и проводит объективное обследование (в том числе производит измерение размеров таза). Все здоровые беременные женщины посещают женскую консультацию не реже 1 раза в месяц в первую половину беременности и два раза в месяц — во вторую и раз в 10 дней после 32 недель.

Обязательно измеряется артериальное давление, проводится взвешивание, исследование мочи и другие необходимые исследования. Ультразвуковое исследование (трижды за весь период беременности) позволяет изучать внутриутробное развитие плода, установить местонахождение плаценты и давать характеристику ее состоянию.

#### 4. Этапы внутриутробного развития

Во внутриутробном развитии человека условно выделяют три периода:

1. *Период имплантации* длится от момента оплодотворения до 2 недель. Для этого периода характерно быстрое планомерное дробление оплодотворенной яйцеклетки, продвижение ее по маточной трубе к полости матки; имплантация (прикрепление зародыша и внедрение в слизистую оболочку матки) на 6–7-й день после оплодотворения и дальнейшее формирование плодных оболочек, создающих необходимые условия для развития зародыша (см. рис. 6). Они обеспечивают питание (трофобласт), создают жидкую среду обитания и механическую защиту (жидкость плодного пузыря).

2. *Эмбриональный период* длится с 3-й по 10–12-ю недели беременности. В этот период образуются зачатки всех важнейших органов и систем будущего малыша, происходит формирование туловища, головы, конечностей. Идет развитие плаценты (см. рис. 7) — важнейший орган беременности, разделяющий два кровотока (матери и плода) и обеспечивающий обмен веществ между матерью и плодом, защиту его от инфекционных и других вредных факторов, от иммунной системы матери. В конце этого периода эмбрион становится плодом, имеющим похожую на ребенка конфигурацию.

3. *Плодный период* начинается с 3-го месяца беременности и заканчивается рождением ребенка. Питание и обмен веществ плода осуществляется через пла-



**Рис. 6.** Внутриутробное развитие органов и систем организма ребенка (из книги «Это удивительный младенец» Л. Соколова, Н. Андреева, «Айрис-Пресс» Рульф, Москва, 2001).

Точка указывает наиболее вероятную область воздействия повреждающих факторов на развитие определенной системы

центру. Происходит быстрый рост плода, формирование тканей, развитие органов и систем из их зачатков, формирование и становление новых функциональных систем, обеспечивающих жизнь плода в утробе матери и ребенка после рождения. После 28-й недели беременности у плода начинает формироваться запас ценных веществ, необходимых в первое время после рождения — соли кальция, железа, меди, витамин В<sub>12</sub> и др. Происходит созревание сурфактанта, обеспечивающего нормальную функцию легких.

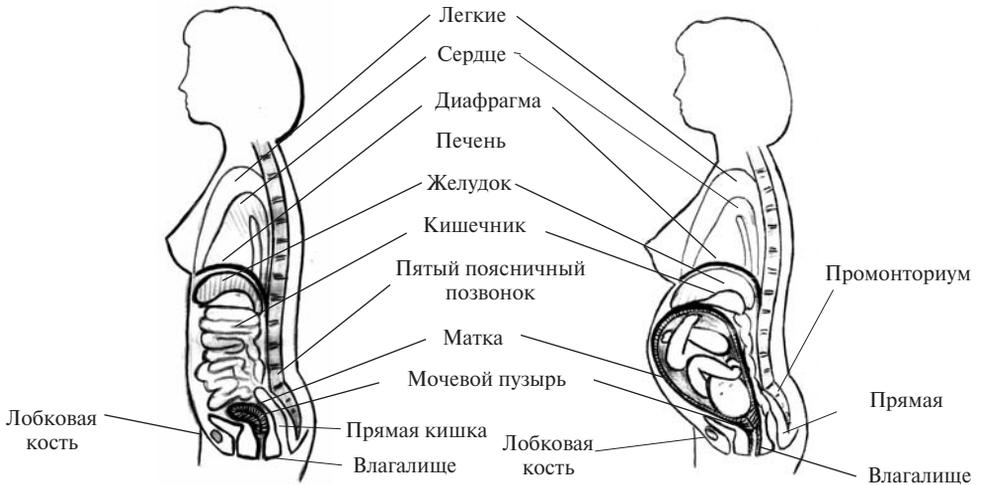
На внутриутробное развитие воздействуют различные факторы окружающей среды. Наиболее значимое влияние они оказывают на органы, которые в момент воздействия наиболее интенсивно развиваются (см. рис. 6).

## 5. Особенности изменений в строении организма беременной женщины

Во время беременности в организме женщины происходят определенные изменения (см. рис. 7). Матка — полый мышечный орган в тазу, заключающий в себе развивающегося ребенка. Ее размеры увеличиваются с 5–6 см до 50 см и более, а масса с 60 г до 800 г к концу беременности. По мере увеличения матки диафрагма смещается вверх, поджимая и стесняя легкие и сердце, грудная клетка расширяется на 4–5 см. В мочевом пузыре, стесненном растущей маткой, остается все меньше места для накопления мочи — позывы к мочеиспусканию становятся более частыми. Кишечник работает с меньшей активностью, возможны запоры, из-за гормональных изменений и возрастающего давления матки, сжимается желудок.

Внутри матки растущий плод окружен плодными оболочками и околоплодными водами. Его питание происходит через пуповину, которая соединяется с плацентой. Плацента — дискообразное тело, толщиной 3–4 см, пронизанное множеством сосудов (см. рис. 7). Пуповина представляет собой шнуровидное образование, в котором проходят две артерии и одна вена, несущие кровь от плода к плаценте и обратно.

Грудь также «подрастает» и становится на килограмм больше, вены под ее кожей становятся более заметными, изменяются ощущения при прикосновении.



**Первый триместр беременности**

**Перед родами**



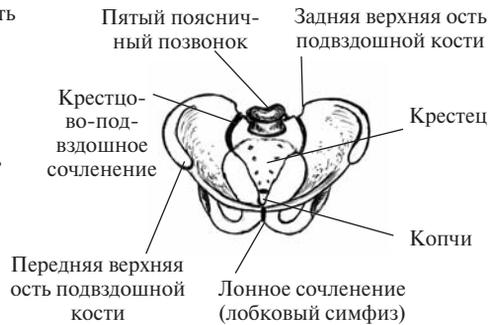
**в матке**



**Плод в матке перед родами**



**Строение плаценты**



**Женский таз**

**Рис. 7. Особенности строения организма беременной женщины**

Объем кровообращения увеличивается на 50%. Приблизительный прирост веса за беременность: младенец — 3 кг, плацента — 0,6 кг, околоплодная жидкость — 0,7 кг, матка — 0,8 кг, ткань груди — 1,2 кг, объем крови — 1,6 кг, материнские «запасы» — 4,1 кг, всего — 12 кг.

По мере роста матки центр тяжести тела перемещается, возникают неудобства при ходьбе.

Внутренние женские половые органы располагаются в тазовой области, образованной четырьмя костями: 2 тазовых, крестца и копчика (см. рис. 7). Крестцово-копчиковое сочленение является абсолютно подвижным, что позволяет копчику отклоняться кзади на 1–2 см. Лобковый симфиз (лонное сочленение) считается практически неподвижным суставом, крестцово-подвздошное сочленение относится к слабоподвижным суставам. Под влиянием гормональных изменений во время беременности связочный аппарат сочленений таза способен «размягчаться», что облегчает роды.

Выход их таза закрыт снизу мощным мышечным пластом, который называется «тазовое дно». Оно является опорой для половых органов и внутренностей, совместно с диафрагмой участвует в регуляции внутрибрюшного давления. При изгнании плода все три слоя мышц тазового дна растягиваются, образуя широкую трубку, являющуюся продолжением родового канала. Составной частью тазового дна является промежность. Передняя ее часть представляет собой кожно-мышечную пластинку между половыми губами и заднепроходным отверстием, задняя часть — между заднепроходным отверстием и копчиком. Кожа и мышцы промежности при рождении младенца способны к значительному растяжению.

## 6. Клиническое течение физиологических родов

Роды представляют собой естественный физиологический процесс изгнания из матки плода по достижению жизнеспособности с добавочными образованиями, к которым относятся плацента (детское место), плодные оболочки (водная и ворсинчатая) и околоплодные воды (см. рис. 8).

Началу родов предшествует ряд симптомов, объединяющихся в понятие — *предвестники родов*. К ним относятся следующие:

- облегчение в дыхании, так как за 2–3 недели до родов живот опускается (головка прижимается ко входу в малый таз) (см. рис. 8);
- появление слизисто-сукровичных выделений из влагалища за несколько дней до родов как результат отхождения «слизистой пробки» из шейки матки;
- ощущение тянущих болей в поясничной области и внизу живота;
- появление редких, коротких, нерегулярных схваток (схватки-предвестники).

Началом родов считается появление регулярных схваток (родовых).

**Родовые схватки** — это ритмичные сокращения матки. Они характеризуются продолжительностью, силой, частотой и болезненностью.

Продолжительность схватки определяется временем от начала напряжения матки до ее расслабления. Регулярные схватки идут через равные промежутки времени. Эти промежутки между схватками называются интервалами или пауза-

ми. Вначале родовые схватки чередуются каждые 10–15 мин. и длятся по 10–15 сек. Впоследствии схватки учащаются и становятся более продолжительными, а интервалы между ними постепенно уменьшаются — за 10 мин. происходит 4–5 схваток.

Появление регулярных родовых схваток — это время, когда надо собираться ехать в родильное отделение. Иногда до родов может произойти разрыв плодного пузыря, что сопровождается преждевременным излитием околоплодных вод. Количество их может быть различным — от небольшого (200–300 мл) до 1,0–1,5 л. При появлении такого симптома нужно немедленно ехать в родильный дом. При этом первые 20 мин. от момента отхождения вод следует занять родовую позу № 3, для профилактики возможного выпадения пуповины и других осложнений, если еще нет схваток.

Роды делятся на 3 периода:

**1. Период раскрытия** начинается появлением регулярных схваток и заканчивается полным раскрытием шейки матки (10 см). Процесс раскрытия шейки матки у повторнородящих женщин происходит быстрее, чем у первородящих. Так, при первых родах этот период длится 10–11 час., при повторных родах — от 6 до 7 час.

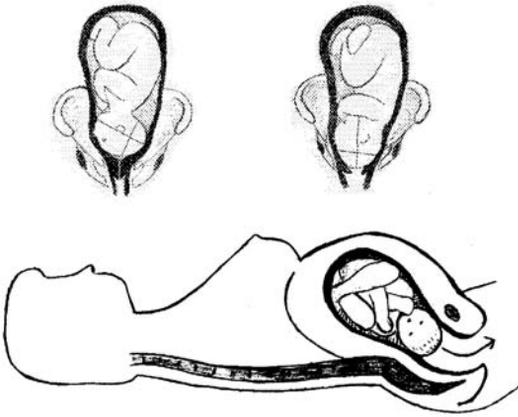
**2. Период изгнания.** Этот период начинается с момента полного раскрытия шейки матки и заканчивается рождением плода. Он длится у первородящих от 1 до 2 час., у повторнородящих — от 20 мин. до 1 час. В период изгнания плод проходит через родовые пути матери, совершая внутренний поворот головки и последующее ее разгибание (см. рис. 8). Этому способствуют потуги. Они представляют собой синхронные со схватками (схватки в период изгнания длятся 1–1,5 мин., повторяются каждые 2–3 мин.) сокращения мышц брюшного пресса, тазового дна, диафрагмы и всей скелетной мускулатуры. Потуги возникают произвольно, но в отличие от схваток, женщина может регулировать их силу и продолжительность. Когда головка опускается на тазовое дно, потуги усиливаются и желание тужиться становится непреодолимым. На высоте одной из потуг появляется часть головки плода, которая скрывается в паузах и вновь появляется в большей степени при следующей потуге. Через некоторое время по мере продвижения плода по родовому каналу головка уже не скрывается в паузах между потугами, что завершается рождением всей головки. В дальнейшем на высоте одной из последующих потуг происходит рождение плечиков и всего плода. Одновременно с рождением плода изливаются задние воды.

**3. Последовый период** начинается с момента рождения плода и завершается рождением последа. Послед включает плаценту (детское место), плодные оболочки и пуповину. В этом периоде под воздействием последовых схваток (они такие слабые, что женщина их почти не ощущает) происходит отделение плаценты от стенок матки и при небольшой потуге — рождение последа. Продолжительность последового периода составляет в среднем 10–15 мин.

Последовый период сопровождается кровопотерей, не превышающей 250 мл, которая является физиологической.

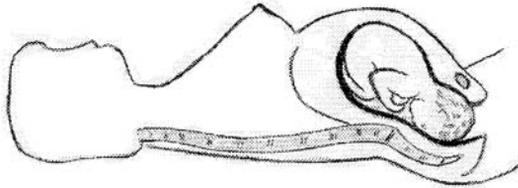
## 7. Юридическая информация

**I. Первый период родов (раскрытие шейки матки)**

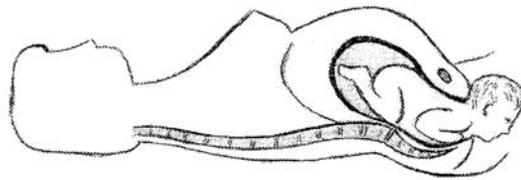


1. Первый момент биомеханизма родов — сгибание головки плода и ее вставление во вход в малый таз. При полном сгибании головка входит в малый таз своим наименьшим размером. Прохождение головки через плоскость в ходе в малый таз (крестцовая ротация) начинается в I периоде. Первый период завершается полным раскрытием шейки матки. Ось родового пути, который предстоит проделать ребенку, похож на рыболовный крючок.

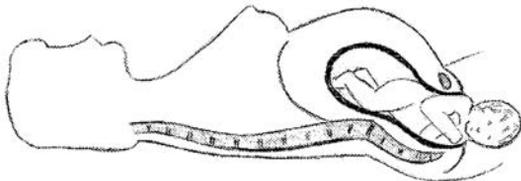
**II. Второй период родов (изгнание)**



2. Второй момент родов — внутренний поворот головки плода. Это происходит во II периоде родов, когда головка находится на тазовом дне и начинаются потуги.



3. Третий момент родов — разгибание головки плода. Завершается рождением головки.



4. Четвертый момент родов — внутренний поворот плечиков и наружный поворот головки. Завершается рождением плечиков (одно плечико идет вперед) и всего туловища.

Рис. 8. Биомеханизм родов

1. Декретный оплачиваемый отпуск дается за 70 дней до родов и заканчивается через 70 дней после родов при физиологическом течении беременности.

2. После родов — единовременное пособие: 15 минимальных размеров заработной платы.

3. Пособие до 1,5 лет — 2 минимальные заработные платы. Пособие до 3 лет — 50% минимальной заработной платы.

4. До 18-летия ребенка — пособие 25% минимальной заработной платы.

5. Женщинам, рано вставшим (до 12 недель) на учет в женскую консультацию, выплачивается вместе с декретными деньгами премия в размере 50% оклада (в 2002 г. в СПб ставшим на учет до 20-ти недель — 10 тыс. рублей).

## **СТРУКТУРА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И БУДУЩИХ МЛАДЕНЦЕВ**

Данная программа включает в себя восемь разделов, взаимодополняющих друг друга:

1. Диета.
2. Закаливание.
3. Физическое воспитание.
4. Стоматологическая профилактика.
5. Обеспечение экологической безопасности.
6. Повышение сопротивляемости организма.
7. Нормализация психологического климата.
8. Консультации родителей, персонала.

Все эти разделы представлены в режиме дня беременной женщины (см. табл. 3).

*Таблица 3*

### **Режим дня будущей матери**

- 7.00. Пробуждение от ночного сна.
- 7.05. Дыхательная (остеопатическая) гимнастика в постели (можно с упражнения № 10–25) с постепенным подъемом.
- 7.10. Подъем. Утренняя гимнастика (обязательно в хорошо проветриваемом помещении или, по возможности, на открытом воздухе).
- 7.15. Водные процедуры: обширные умывания, обливание стоп холодной водой. Обтирание сосков полотенцем (массаж). Разбрызгивание гомеопатического раствора «Авеналам» на макушку и на стопы (в стопы можно втирать также яблочный уксус).
- 7.25. Прием экологического гомеопатического комплекса: 1 кр. «Экоберин» + 1 кр. «Реприз» + 2 кр. «Кальгид» (для профилактики гриппа и ОРЗ) ежедневно одновременно под язык (октябрь–декабрь).
- 7.30. Фиточай, свежееотжатый сок.
- 7.35. Адаптационная гимнастика (в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе).

- 7.55. На кончике ножа принимается кальциевый комплекс № 1 Weleda Aufbaukalk.
- 8.00. Завтрак — можно замоченные с вечера сухофрукты и настой из них (с добавлением одного запаренного яблока), криопорошки фруктов и овощей.
- 8.15. Чистка зубов (зубная паста с глицерофосфатом кальция типа «Жемчуг») + массаж десен с гомеопатической медовой композицией «Апиор».
- 8.20. Закапывание в нос и рот по одной капле масляного раствора календулы ежедневно.
- 12.30. Обед (с добавлением в пищу одной столовой ложки отрубей (или БАД «Эубикор» в течение 7 дней 1 раз в месяц с учетом биоритмов (с 8-го дня новолуния) и курса: одна чайная ложка морской капусты: 30 дн. — принимать, 30 дн. — перерыв). Оптимальный водный режим: 1 глоток в час (фитосбор, родниковая вода). Прием овощных соков: 1–2 стакана в день. Прием поливитаминов и других профилактических добавок.
- 12.45–13.45. Прогулка.
- 14.00–16.00. Занятия по оздоровительной программе дома самостоятельно и 2 раза в неделю в женской консультации и в детском саду (изучение теоретического материала, гимнастический комплекс подготовки к родам, пение колыбельных, чтение А. С. Пушкина и т. п.).
- 16.30. Полдник + фиточай, соки.
- 18.30. Прием экологического гомеопатического комплекса: 5 кр. Витамин НV, ежедневно, 1–15-е число каждого месяца.
- 18.35. Ужин + вечерний кальциевый комплекс № 2 Weleda Aufbaukalk.
- 18.45–19.30. Прогулка.
- 21.30. Обливание стоп теплой водой, растирание сосков полотенцем, втирание гомеопатических мазей «Бриония» (по четным) и «Рус токсикодендрон» (по нечетным дням) в области груди, живота и крестца.
- 21.35. Чистка зубов (зубная паста, содержащая экстракты растений, типа «Лесная») + закапывание в нос масла туи (1 капля, среда и пятница); аппликации кальцийсодержащей зубной пасты типа «Жемчуг» на зубы.
- 21.40. Прием внутрь одной столовой ложки меда (2 недели прием, 2 недели перерыв), полоскание ротовой полости.
- 21.45. Прослушивание спокойной классической музыки, пение колыбельной, выполнение части остеопатической гимнастики (с упражнения № 1–11).
- 22.00. Сон под звуки природы, колыбельных, духовных песнопений и др.

Выполнение оздоровительной программы для беременных женщин и будущих младенцев можно сравнить с длительной подготовкой спортсмена к олимпийским играм. Ему совершенно недостаточно теоретически изучить как нужно бегать, как нужно питаться, как отдыхать. Только ежедневная тренировка и правильная подготовка организма может ему помочь выступить успешно. Так и благотворное влияние на течение беременности, правильное внутриутробное развитие ребенка нельзя оказать теоретически. Нужно каждый день правильно питаться, двигаться, мыслить, создавая внутри себя идеальные условия для развития и рож-

дения ребенка. Вы сможете заметить свои успехи сами, заполняя на каждом занятии «Дневник здоровья». По мере выполнения оздоровительной программы у вас нормализуется уровень стояния таза, который часто бывает изменен из-за неправильной осанки и нагрузки, которую испытывает организм во время беременности. При ежедневном выполнении программы восстановится равновесие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга (см. проба Воячека). И самое удивительное — объем Ваших легких (ЖЕЛ) не будет уменьшаться, несмотря на то что матка растет и «поджимает легкие». Достичь этих результатов можно выполняя специальные технологии оздоровления, разработанные учеными в данной программе. Кроме того, Вы получите практическую, теоретическую и психологическую подготовку к родам.

«Роды — трудная и творческая работа» (Филиппова Г. Г.). Рожаете Вы сами, остальные — ваши помощники. Несмотря на Вашу прекрасную подготовку, в родах могут возникнуть любые неожиданные обстоятельства. Будьте готовы к ним, не настраивайтесь только на один сценарий родов.

Помните, что большинство проблем, которые могут возникнуть в родах, известны заранее. Непредвиденные ситуации относятся к разряду случайностей, от которых никто не застрахован. Но их риск можно свести к минимуму, если вы старательно готовились к родам. Делайте все возможное сегодня, и тогда вы подготовите лучшее завтра. В этом вам поможет табл. 4. В ней представлены все условия, которые следует соблюдать беременной женщине для рождения здорового ребенка.

Рассмотрим каждый раздел оздоровительной программы для беременных женщин и будущих младенцев. В начале каждого раздела помещен план оздоровительных мероприятий данного раздела, а затем — подробная информация по некоторым из них.

*Таблица 4*

**Условия, которые следует соблюдать во время беременности для рождения здорового ребенка**

Телесные	Душевные (ум, воля, чувства)	Духовные (совесть, выбор между добром и злом)

<p>Достижение наилучшего здоровья женщины (оздоровительная экологическая программа):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Питание — полноценное по набору полезных веществ и очищающее организм от продуктов обмена и токсинов.</li> <li>2. Закаливание — воздушное и водное, специальный уход за грудью.</li> <li>3. Физическое воспитание:             <ul style="list-style-type: none"> <li>— регулирующие упражнения (адаптационная и остеопатическая гимнастика);</li> <li>— комплекс гимнастических упражнений по триместрам беременности.</li> </ul> </li> <li>4. Стоматологическая профилактика (следить за достаточным поступлением кальция с пищей).</li> <li>5. Обеспечение экологической безопасности:             <ul style="list-style-type: none"> <li>— фильтры для воды, режим пребывания на солнце;</li> <li>— адаптогены: фитоадаптогены (осень, зима), гомеопатический экологический защитный комплекс.</li> </ul> </li> <li>6. Повышение сопротивляемости организма.</li> <li>7. Знания и навыки в области медицины и педагогики (подготовить уголок для младенца — развивающая среда)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для беременных женщин главное — это пребывать в гармонии с окружающим миром, наслаждаться красотой природы (при этом происходит внутреннее запечатление в подсознании ребенка).</li> <li>2. Очень хорошо для развития ребенка, если будущая мама будет петь традиционные народные песни, танцевать плавные, обязательно с кружением, танцы, созерцать красоту, пребывать в радости и избегать дисгармонии (нервная обстановка, телевизор, рок-музыка).</li> <li>3. Родителям следует сконцентрировать внимание и любовь на будущем ребенке — всегда думать о нем, разговаривать с ним, читать ему произведения мастеров слова, петь (если мама поет высоким голосом, то у малыша будут крепкие руки, если низким — крепкие ноги) и т. д.</li> <li>4. Отец обеспечивает защиту матери и ребенка. Он — кормилец и глава семьи. Поддерживает женщину во время беременности, в родах и далее после рождения ребенка</li> </ol>	<p>Рекомендации данного раздела осуществляются в соответствии с традиционным мировоззрением каждой семьи (см. тему № 10, <i>Приложение к таблицам</i>)</p>
--	--	--

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- Адаптационная гимнастика.
- Остеопатическая гимнастика для беременных женщин (osteопатия — новый взгляд на беременность и роды; правильное дыхание в родах; комплекс остеопатической гимнастики для беременных).
- Дополнительные гимнастические комплексы.
- Традиционная пластика для будущей матери.
- Психофизиологический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения.

### Адаптационный гимнастический комплекс

Адаптационная гимнастика (АГ) (см. учебный фильм «Гимнастика для беременных») восстанавливает естественную биомеханику движений тела, обеспечивает правильное функционирование организма как единого целого, восстанавливает системы естественной адаптации организма: иммунную, эндокринную, нервную и др., способствует обмену веществ и повышает жизненный тонус организма, позволяет добиться полной нормализации традиционной китайской пульсовой диагностики. Улучшаются все основные характеристики физической работоспособности организма беременной, что благотворно сказывается на развитии плода. АГ состоит из 21 упражнения.

Основное исходное положение (ОИП): стоя, ноги шире плеч, присогнуты, носки чуть врозь, колени параллельно (не вовнутрь), спина прямая, смотрим перед собой.

1. ПОТЯГИВАНИЕ (3 раза — 25 сек.)

ИП. Стоя, ноги прямые, на ширине плеч, руки вниз.

Скрестите руки на уровне живота.

ВДОХ: медленно поднимаем руки вверх, встаем на носки, выпрямляем руки над головой, потянуться вверх.

ВЫДОХ: медленно опускаем прямые руки через стороны вниз (ладони смотрят вниз), при этом тянемся пальцами вдаль (потягивание), и опускаемся на полную стопу.

2. ПОТЯГИВАНИЕ «РУКА-НОГА» (50 сек.)

А. ОИП.

ВДОХ: поднимаем правую руку вверх, в сторону, одновременно перенося центр тяжести на правую ногу и слегка приседаем.

ВЫДОХ: потягиваемся от левой пятки к правой кисти.

Затем делаем то же в левую сторону. Повторить упражнение 8 раз. Руки меняем плавно, не останавливаясь. Макушка головы перемещается параллельно полу.

Б. ОИП. Руки в сторону, кисти разогнуты в лучезапястном суставе, пальцами вверх (на себя), как будто через руки проходит несгибаемый стержень. Совершаем поочередно круговые движения руками вперед за счет боковых наклонов то к одной прямой ноге (при этом одноименной рукой стремимся коснуться колена и сгибаем противоположную ногу), то к другой. Таз описывает «8» в горизонтальной плоскости. На выдохе: правая рука идет вниз к прямой правой ноге, слегка сгибаем левую ногу.

Затем то же самое делаем назад.

Сделать 8 раз в одну сторону, 8 — в другую.

3. «БАБОЧКА» (55 сек.)

ИП. Полуоборот вправо, правая нога впереди, левая сзади, обе ноги присогнуты, расстояние между ногами небольшое.

ВЫДОХ: вес тела на левой ноге, кисти тыльной стороной сложены вместе, мизинцы прижаты к груди.

ВДОХ: переносим вес тела на правую ногу, разводим руки, сводим лопатки, ладони смотрят в стороны, локти вниз (вдоль туловища), кисти идут к плечам. Вперед не наклоняться, пятки не отрывать. Повторить 9 раз. То же самое с другой ноги.

4. ХОДЬБА (1 мин. 45 сек.)

А. Ходьба на носках.

Идем на носках по кругу, тянемся макушкой головы вверх. Руки согнуты, локти смотрят в стороны, большой и указательный пальцы соединены колечком, ладонь развернута от себя, остальные пальцы смотрят веером вверх. Кисти на уровне солнечного сплетения (ниже локтей), не прижимаются к телу.

Растем в ногах, в позвоночнике (как ствол березы). Спина прямая, плечи свободны, смотрим перед собой. Вес тела перемещаем с ног вверх и чуть вперед. Идем легко, как будто ничего не весим, плывем над землей.

Б. Ходьба на полной стопе с приподниманием бедра скрестным шагом.

Идем плавно по кругу, тянемся макушкой вверх, стопы свободны. Когда мы делаем шаг вперед правой ногой, руки закручиваются вокруг туловища вправо, а подбородок тянется к левому плечу (оно в этот момент выходит вперед). Перекрест ног, рук и головы начинается при подъеме ноги и максимальный перекрест, когда ставим ногу.

5. «ОГЛЯНИСЬ» (10 раз — 14 сек.)

ОИП. Колени разведены (чтобы таз не шевелился при поворотах верхней части туловища). Руки согнуты, кисти сжаты в кулаки.

ВДОХ: смотрим перед собой (не останавливаемся в этом положении).

ВЫДОХ: замахиваясь руками, оглядываемся назад, скручиваем верхнюю часть туловища над нижней, поворот происходит по инерции.

6. «РУКИ-ПЛЕТИ» (20 раз — 10 сек.)

ОИП. Руки присогнуты в локтях. Туловище поворачивается то вправо, то влево. Повороты от бедра. Руки свободно, расслабленно выбрасываются из-за спины (локтями вперед).

7. «КРУГИ КОЛЕНОМ» (по 5 раз в каждую сторону — 37 сек.)

Совершаем круги правой ногой, согнутой в колене, перед собой изнутри наружу, затем снаружи внутрь. То же повторяем другой ногой.

8. «САПОГ» (16 раз — 34 сек.).

ОИП.

ВЫДОХ: центр тяжести переносим на левую ногу, правую ногу выбрасываем вперед и вверх, стопа расслаблена (как будто хотим скинуть с ноги тапок). При этом полусогнутые руки выбрасываются снизу изнутри наружу и в стороны ладонями вверх. То же повторить другой ногой.

9. «ВЕРЕВОЧКА» (28 сек.)

ОИП.

А. Поднять прямые руки до уровня плеч (ладони вовнутрь). Поочередно «выдвигаем» вперед то правую, то левую руки, следя глазами за кистями рук. Одноименные бедро и плечо перемещаются назад. Пальцы рук при этом описывают круги в вертикальной плоскости относительно друг друга.

Б. Постепенно переводим руки вверх, смотрим на кончики пальцев.

Дыхание: короткий вдох и длинный выдох (как будто поем песню).

10. «МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН» (32 сек.).

А. Растираем по краю ушные раковины указательным и большим пальцами снизу вверх и сверху вниз.

Б. Указательный палец помещаем сразу за наружным слуховым проходом и делаем вращательные движения сначала назад, затем вперед. Затем растираем всю внутреннюю поверхность ушной раковины.

В. Делаем «вилочку» из пальцев — ухо находится между указательным и средним пальцами — и совершаем движения вверх-вниз, растирая поверхности перед ухом и за ухом.

Г. Дергаем за мочки вниз и за верхушки ушей наверх.

Д. «Потрепать» уши ладонями вверх-вниз.

11. МАССАЖ РУК (45 сек.)

А. Поглаживание по наружной, по внутренней, по локтевой поверхностям. Массаж проводится от плеча к кисти. По 2 раза по каждой поверхности каждой руки.

Б. «Умываем» кисти.

В. Массаж каждого пальца в отдельности — прокрутить и скинуть.

Г. Спокойно умываем кисти и лицо ладонями.

12. ПОТЯГИВАНИЕ — Упр. 1. (3 раза — 25 сек.).

13. «КОРАБЛИК» (2 мин. 45 сек.)

ИП: стоя прямо. А. Круги ногой спереди назад (10 раз).

ВДОХ: поднимаем правую ногу вперед, носок на себя, потягиваясь пяткой. Затем отводим ее в сторону и назад на одном уровне от пола (пятка — «кораблик», скользящий по поверхности воды).

ВЫДОХ: переводим ногу назад на одном уровне от пола, пяткой тянемся вдаль, сводим лопатки.

Б. Круги ногой сзади наперед (10 раз).

ВДОХ: поднимаем правую ногу сзади, сводим лопатки, пяткой тянемся вдаль. Переводим прямую ногу вбок на одном уровне от пола.

ВЫДОХ: переводим правую ногу вперед на одном уровне от пола и касаемся противоположной рукой колена.

То же повторить с левой ногой.

14. «МИШКА НЮХАЕТ ЦВЕТЫ» (25 раз — 25 сек.)

ИП. Ноги на ширине плеч, согнуты, стопы параллельно, носки слегка смотрят внутрь, спина прямая. Прямые руки вытянуты вперед, ладонями вниз, руки и кисти вытянуты в одну линию.

ВДОХ носом: кисти на себя (пальцы смотрят вверх).

ВЫДОХ носом: ИП кисти параллельно полу.

На вдохе ноздри расширяются, акцент на вдох: 1—2, 1—2.

15. ПОТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ (9 раз — 55 сек.)

ОИП. Руки в стороны, чуть присогнуты, ладони смотрят вверх.

ВДОХ: тянемся руками в стороны, макушкой вверх.

ВЫДОХ: ИП, расслабиться.

16. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ПОД ВОДОЙ» (17 раз — 12 сек.)

ОИП. Руки прямые вдоль туловища. Кисти на себя, пальцы смотрят в стороны.

ВЫДОХ: опустите силой плечи вниз (топим мячи).

ВДОХ: расслабиться, плечи вверх не поднимать.

Акцент на выдохе: выдох-выдох-выдох (вдох короткий).

17. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ НАД ГОЛОВОЙ» (17 раз — 14 сек.)

ОИП. Руки над головой, чуть присогнуты. Ладони смотрят вверх, пальцы рук — навстречу друг другу. Смотрим на кончики пальцев.

ВЫДОХ: толкаем руки вверх (подбрасываем мячик).

ВДОХ: ИП.

18. «ГИБКАЯ СПИНКА» (6 раз — 60 сек.)

ИП: стоя, руки вдоль туловища. Делаем правой ногой полувыпад вперед, левая в упоре на носке сзади. Руки свободно свисают вдоль туловища.

ВДОХ: тянемся за руками вперед ладони вверх, наверх и одновременно подтягиваем левую ногу, но не до конца. Стоим на прямой правой ноге, левая на носке сзади, руки вытянуты вверх.

ВЫДОХ: переносим вес тела на заднюю ногу на полную стопу, руки опустить вниз и чуть прогнуться. Голову назад не запрокидываем.

3 раза с одной ноги, 3 раза с другой.

Акцент на выдохе: выдох-выдох-выдох (вдох короткий).

19. «ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ» (60 сек.)

ОИП.

ВДОХ: ноздри расширяются, спина идет назад, живот вперед.

ВЫДОХ: все подтягивается.

20. МАССАЖ ЛИНИИ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА (30 сек.)

Линия проходит по указательному пальцу и его продолжению на тыльной стороне кисти. Линию сильно растираем центром ладони противоположной руки.

Во время растирания переступаем из ИП ноги на ширине плеч: одна нога идет назад, затем в ИП, затем другая.

21. ПОТЯГИВАНИЕ (3 раза 25 сек.) — см. упражнение № 1.

### Остеопатия — новый взгляд на беременность и роды

С начала 1990-х годов в России благодаря заслугам крупнейшего специалиста в области детской ортопедии и травматологии проф. Л. Л. Андрианова появилось новое направление в медицине — остеопатия. Группа врачей получила образование и дипломы признанных остеопатических школ Западной Европы (Франция, Англия). Задача врача-osteopata — найти болезнь и восстановить слаженные движения всех сред организма (суставы, кости, органы, ликвор, связки, клетки, и т. п.) как своеобразную «музыку» тела с помощью терапевтических сил самого организма.

*Если человек здоров, то его организм звучит как прекрасный оркестр.*

Беременность — это большая нагрузка на все системы организма. Кроме того, стрессы, усталость, экологические вредности — все это искажает «музыку здоровья».

Поэтому каждый день нужно восстанавливать утерянную гармонию организма будущей матери с помощью специальной гимнастики, построенной на принципах остеопатии. В нее вошли все три составные части программы поведения женщины в родах: движение, расслабление, родовые позы в сочетании с правильным диафрагмальным дыханием, также специальные упражнения для профилактики разрывов промежности и тренировки мышц, необходимых для успешных родов. Остеопатическая гимнастика восстанавливает осанку беременной путем выпрямления позвоночного столба. Улучшается сегментарная иннервация органов, их активность и правильность выполнения функций. Восстанавливается уровень стояния тазовых костей и улучшается тонус мышц тазового дна, улучшается работа кишечника.

Очень важным элементом остеопатической гимнастики является тренировка естественных движений и поз организма: ходьбы, сидения, вставания, лежания. Они занимают практически весь день человека, а любая гимнастика — это только короткий период времени. Поэтому правильные естественные позы в течение дня определяют здоровье человека. Беременной женщине не рекомендуется сидеть без перерыва более 45 мин., далее нужно хотя бы походить. Для устранения вредного влияния сидячего положения на промежность следует на сидение подкладывать надувной круг (аптечный круг от пролежней) или грелку с водой (неполностью наполненную), покрытую теплым ковриком. Очень хорошо сидеть на фитболе (большой мяч) или на ковре на надувном круге, или на корточках с прямой спиной, периодически вставая. Подробно технику правильной ходьбы, сидения,

вставания, лежания см. в комплексе остеопатической гимнастики. Все это предотвращает дополнительное травмирование новорожденного в родах, вызванное нарушением осанки матери, *нормального течения родов (слишком быстрые или длительные роды)*.

«Во время родов особенно часто травмируется череп новорожденного, так как он еще не сформирован и потому очень уязвим. По различным оценкам, от 50 до 86% всех детей сейчас рождается с микротравмами черепа, а 15% получают серьезные повреждения. Сместившаяся на сотую долю миллиметра косточка начинает давить и мешать нормальному кровообращению мозга» (Д. Е. Мохов, В. В. Тарасова, 2002).

*Это приводит к появлению неврологической симптоматики, которую обычно обозначают диагнозами: перинатальная энцефалопатия, повышенная нервная возбудимость.*

*По данным СПб академии развития ребенка, у большинства детей врачи-osteопаты находят повреждения в родах. Но только в единичных случаях это обусловлено простой механической травмой во время родов. В остальных случаях родовая травма у новорожденного является логическим завершением нарушения внутриутробного формирования ребенка до его рождения. Первыми общими проявлениями этой патологии являются частое срыгивание, постоянный плач и крик ребенка, слабое сосание, нарушение мышечного тонуса и другие проявления остеопатической дисфункции.*

Часто при небольших смещениях и хорошем уходе за новорожденным наступает компенсация клинических проявлений энцефалопатии и ребенка снимают с учета в поликлинике по данной патологии. Но любые нагрузки на организм вновь выявляют эту патологию, которая проявляется в зависимости от возраста различными нарушениями. Особенно ярко она проявляется с началом систематического обучения ребенка.

При определении готовности детей к систематическому обучению в школе установлено, что только 18,5% детей выполнили тест Керна–Йерасена с оценкой «зрелые», половина (49,3%) — с оценкой «средне-зрелые» и 32,2% — «незрелые». Повышенная интеллектуальная и эмоциональная нагрузка у таких детей приводит к снижению их умственной работоспособности, функционального состояния ЦНС и зрительного анализатора. Развивается синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Резко снижается успеваемость, параллельно нарастают нарушения осанки. Оздоровительная экологическая программа, используемая уже в 150 детских садах Санкт-Петербурга, включает в себя комплекс остеопатической гимнастики, позволяющей значительно помочь детям-дошкольникам устранить последствия родовой травмы.

#### **Правильное дыхание (диафрагмальное)**

Правильное дыхание — важнейший фактор, определяющий благоприятный исход родов. У здорового человека, в том числе у беременных, правильное дыхание происходит автоматически (у современного человека оно встречается крайне редко). В районах экологического неблагополучия дыхательные упражнения следует выполнять после обеспечения экологической защиты организма.

Нормальным дыханием здорового человека (вне родов) является диафрагмальное дыхание. По данным современной остеопатии (Ласовецкая Л. А., руководитель клиники остеопатической медицины, контактный тел. 542-80-92), оно представляет следующий процесс (рис. 9):

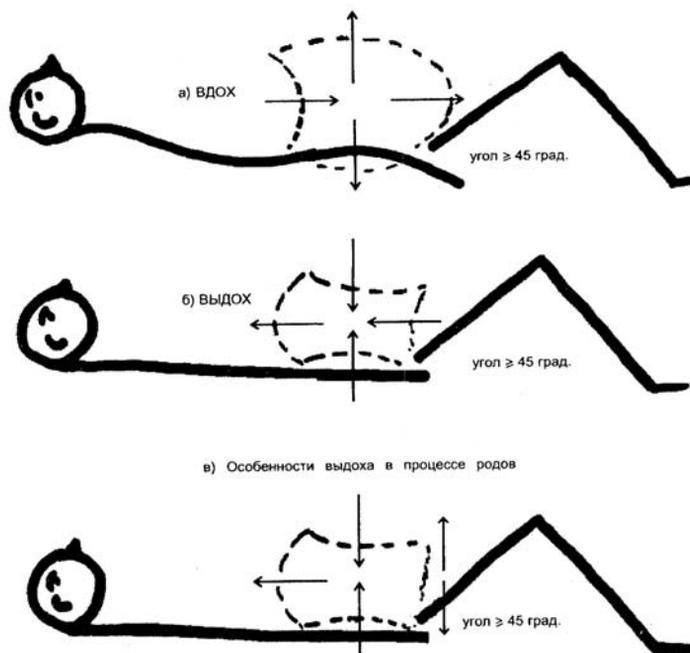


Рис. 9. Схема дыхания

**И. На вдохе** диафрагма опускается, уменьшая пространство в брюшной полости, при этом:

- 1) живот расширяется вперед,
- 2) промежность — вниз,
- 3) поясничный отдел позвоночника — назад; при этом спина выпрямляется,

выступ крестца (промонториум) и копчик отодвигаются назад. При этом важно достигнуть ощущение расширения таза изнутри. В родах это способствует более быстрому и мягкому продвижению ребенка по родовым путям. Движение расширения живота более заметно, так как передняя брюшная стенка представлена мягкими, эластичными тканями. Расширение спины и таза происходит менее интенсивно, так как они менее подвижны, но тем не менее именно это движение наиболее важно, особенно во время родов. Оно не только способствует продвижению ребенка по родовому каналу, но и оказывает обезболивающее действие во время схватки. Главное в правильном диафрагмальном дыхании не амплитуда движения, а ваше представление о движении, которое выполняется мелкими мышцами спины. Эти мышцы лучше всего реагируют на представление движения. Диафрагма матери мягко массирует малыша как в течение беременности, так и в родах. Представляйте, что с каждым вдохом грудная диафрагма идет вниз, воздух, как каток, прокатывается по позвоночнику, выпрямляя его в поясничном отделе, отодвигая выступ крестца назад, таз мягко расширяется упругим воздушным шариком под давлением диафрагмы сверху, растягивая крестцово-подвздошное сочленение и отодвигает копчик назад. Если во время упражнения ваш помощник

видит, как у вас двигаются ноги, тело, то упражнение выполняется неправильно! Если вам трудно понять, как должна двигаться спина, то сделайте следующие упражнения. Сядьте на стул и наклонитесь вперед, оперевшись локтями на колени, в этом положении подышите животом и вы сразу почувствуете, как у вас расширяется спина. Используйте правильное дыхание ежедневно для устранения любых болей (в спине, голове, животе и т. д.) и вы уверенно сможете обезболить схватки в родах.

**II. На выдохе** диафрагма поднимается вверх, увеличивая пространство под собой, при этом:

- 1) живот возвращается в исходное положение (слегка подтягивается);
- 2) подтягивается промежность (что способствует подъему органов малого таза и хорошему «вынашиванию» беременности);
- 3) спина возвращается в исходное положение, расслабляется.

### Правильное дыхание во время родов

1. В родах *изменяется характер выдоха*: при выдохе следует полностью расслабить промежность и представлять ее расширение, раскрытие, поэтому это дыхание называется **диафрагмально-релаксационным** (*первый вид дыхания в родах*). Это способствует раскрытию шейки матки, подготавливает мягкие ткани родовых путей.

**На вдохе** (см. Диафрагмальное дыхание) — диафрагма опускается вниз, расширяются родовые пути, ребенок продвигается вниз.

Таким образом, правильное диафрагмально-релаксационное дыхание ускоряет роды и позволяет ребенку мягко, не травмируясь, появиться на свет. Это дыхание *следует начинать тренировать с 37 недель* и использовать в родах.

2. *Вторым видом дыхания* является **дыхание во время потуг**. Для усиления их эффективности дыхание изменяется на похожее дыхание при акте дефекации: делаем вдох, на задержке дыхания тужимся по направлению вниз, затем плавный выдох. При этом верхняя половина тела (диафрагма и мышцы брюшного пресса) толкает содержимое брюшной полости вниз, а нижняя часть тела (промежность) максимально расслабляется. При этом нужно следить за тем, чтобы лицо (губы, глаза) не напрягалось, так как это приводит к рефлекторному напряжению мышц промежности и снижает эффективность потуги. Вы можете ежедневно тренировать дыхание во время потуг во время акта дефекации.

*Во время перерыва* (2–3 мин.) между потугами следует выполнять диафрагмально-релаксационное дыхание.

У некоторых народов женщины рожали сидя на стуле с отверстием (как туалет). Этот стул переходил по наследству от матери к дочери. Такие роды являются разновидностью вертикальных родов, которые признаны самыми естественными во всех современных родах Европы. Главное преимущество вертикальных родов — это содействие родам силы тяжести ребенка.

Голова ребенка давит на шейку матки и стимулирует ее раскрытие, что ускоряет естественное течение родов. Во втором периоде вертикальные позы способствуют более быстрому прохождению ребенком родовых путей матери. Самая «рас-

крытая» вертикальная поза — сидя на корточках (родовая поза № 8), с прямой спиной без наклона вперед. Сила тяжести ребенка при родах в вертикальном положении способствует выходу его из чрева матери. Л. И. Ильенко и соавт. (1996 г., Москва) в своих научных исследованиях сделали вывод о меньшей травматизации детей при так называемых «вертикальных родах». Особенностью вертикальных родов является то, что акушерка просит женщину не тужиться на вдохе для профилактики разрывов промежности (иначе вероятность травматизации промежности в этой позе увеличивается), а просит тужиться на выдохе, когда тазовое дно максимально расслаблено и раскрыто.

В случае горизонтальных родов (лежа на спине) матери приходится самой выталкивать ребенка весом 3 кг и более, поэтому акушерка просит женщину тужиться на вдохе во время потуги. Врачи-osteопаты для усиления эффективности потуг в положении роженицы на спине рекомендуют упираться стопами о поручни родовой кровати (или любой другой упор для стоп). Опытная акушерка, регулируя силу потуг, обеспечивает профилактику разрывов промежности.

Во время потуг, когда происходит выведение головки, акушерка попросит вас сдерживать потуги, не тужиться; в этом случае применяется третий вид дыхания.

### 3. Дыхание для сдерживания потуг:

- «всхлипывающее дыхание» (2 коротких вдоха и длинный плавный выдох);
- дыхание «по-собачьи» (частое поверхностное дыхание ртом);
- дыхание «на пушинку» (аналогично дыханию «по-собачьи», на выдохе губы трубочкой).

Применяется в конце первого периода родов, если возникает желание тужиться, а шейка матки еще не полностью раскрылась, и акушерка не разрешает тужиться. При этом можно применить родовую позу № 3 для сдерживания потуг (см. ниже).

Врачи-osteопаты называют роды естественными, когда роженица имеет возможность интуитивно выбрать любые комфортные позы, движения, а также методы помощи естественной медицины (ароматерапия, гомеопатия, психотерапия, музыкотерапия, массаж и т. п.). При появлении осложнений в родах все необходимые методы медицинской помощи назначаются врачом.

## Комплекс остеопатической гимнастики

Остеопатическая гимнастика представляет собой набор самых разнообразных и эффективных движений, поз в сочетании с правильным диафрагмальным дыханием, что позволяет беременной женщине ежедневно тренировать все разнообразие своего родового поведения для обеспечения безопасных родов. Первые 10 упражнений остеопатической гимнастики рекомендуется выполнять ежедневно, перед сном (в кровати), слушая традиционные колыбельные песни и засыпая полностью сняв все дневное напряжение, успокаивая будущего ребенка.

Днем выполняется весь комплекс остеопатической гимнастики (удобнее утром после сна), под музыку звуков природы (морской прибой, лес и т. п.) и шедевров классической музыки. Очень важно не вставать резко. Знаменитый врач Авиценна считал, что большинство хронических заболеваний появляются в результате частого быстрого перехода из горизонтального положения в вертикальное.

Если у вас мало времени, можно утром выполнять остеопатическую гимнастику начиная с 10-го упражнения, подготавливая организм к вертикальной позе.

**Комплекс остеопатической гимнастики для беременных**  
(см. учебный фильм «Гимнастика для беременных»)

Опорожните мочевой пузырь. Приготовьте валик из полотенца (махровое полотенце 45 × 110 см скатать в трубочку).

**1. Растягивание нижнегрудного отдела позвоночника (20 сек.).**

А. Лечь спиной на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток. Руки откинuty вверх за голову. «Раскисаем» на валике.

Б. Улыбаемся губами, глазами, всем лицом, животом, грудью. Ощущение улыбки, радости, света разливается по всему телу.

**2. УМЫВАНИЕ.**

Переложить валик под шею и затылочную область, подбородок в нейтральном положении, шея прямая.

А. Растереть ладони до тепла.

Б. Умываем лицо.

Ладони лежат на лице, мизинцами вместе, большие пальцы касаются мочек ушей. Ведем ладонями по лицу вверх, назад за голову. При этом большие пальцы описывают круг вокруг ушей. Затем переводим руки на шею и соединяем их на груди.

В. Умываем руки.

Берем левую руку правой рукой хватом снизу в районе мизинца и ведем по внутренней поверхности от лучезапястного сустава к локтевому, к плечевому, к талии. При этом фиксируем внимание на каждом суставе. То же повторить с правой рукой.

Г. Умываем ноги.

Сгибаем правую ногу и ставим ее стопой на пол, на нее кладем наружной поверхностью голени согнутую левую ногу. Держим левый голеностопный сустав левой рукой, а правой растираем подошву. Затем нажимаем на подошве основные корешки (точки, которые опираются на пол при стоянии и ходьбе) — 5 малых корешков на подушечке каждого пальца и 4 больших корешка под большим пальцем, под маленьким пальцем, в центре пятки и боковой корешок — четырьмя пальцами на подошве ниже мизинца.

Далее берем левую ногу правой рукой за голеностопный сустав с внутренней стороны и ведем по внутренней поверхности от голеностопного сустава к коленному, к тазобедренному и разглаживаем левую паховую складку. Все повторить с правой ногой.

Д. Умываем живот.

Делаем несколько кругов по животу по часовой стрелке одной и второй рукой.

**3. ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ (3 раза).**

Руки сложить в замок на животе, ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

**ВДОХ:** руки вверх, ладони от себя, носки на себя. Потянуться ладонями вверх, пятками вниз.

**ВЫДОХ:** руки на живот, оттянуть носки (как балерина).

**4. ВЕЛОСИПЕД (16 раз).**

Ноги согнуты, стопы стоят на полу. Имитация езды на велосипеде. Совершаем круг одной и второй ногами поочередно. Одновременно две ноги от пола не отрывать.

#### 5. ПОТЯГИВАНИЕ НАИСКОСОК (6 раз).

ИП. Левая нога согнута, наружной поверхностью лежит на полу. Левая рука лежит вверх. Правая нога прямая, отодвинута чуть вправо, носок на себя и смотрит влево. Правая рука опущена вниз. Делаем ВДОХ.

ВЫДОХ: потянуться левой рукой вверх, пяткой правой ноги вниз. Приподнять правое бедро, чуть прогнувшись. Голова повернута к вытянутой вверх руке.

Поменять положение и потянуться в другую сторону.

6. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ (7 раз). (С 37 недель беременности дыхание меняется на диафрагмальное-релаксационное, в этом и остальных упражнениях.)

ИП. Ноги согнуты, стопы «укоренили» (все 9 корешков плотно прижаты к полу). Ягодицы чуть напряжены, чтобы приподнять копчик и выровнять поясницу.

ВДОХ: ноздри раздуваются, диафрагма опускается, уменьшая пространство под собой, что приводит к тому, что:

- живот идет вперед;
- поясница назад (вжимается в пол);
- промежность (и ребенок) вниз.

Выступ крестца и копчик отходят назад, что позволяет в родах ребенку мягко опускаться вниз и не травмироваться.

ВЫДОХ: диафрагма поднимается, увеличивая пространство под собой, что приводит к:

- втягиванию живота;
- втягиванию спины;
- втягиванию промежности (ребенок идет вверх), что способствует подъему органов малого таза и хорошему «вынашиванию» беременности.

После 37 недель и во время родов на выдохе вы будете не втягивать, а расслаблять промежность, что способствует раскрытию шейки матки.

#### 7. ТРЕНИРОВКА РАССЛАБЛЕНИЯ (1 раз).

ИП: то же.

Сначала поочередно напрягаем, не сбрасывая напряжения, стопы, икры, бедра, ягодицы, спину, живот, плечи, руки, лицо. Затем сбросить напряжение, полностью расслабиться.

#### 8. КРОКОДИЛ (10 раз).

ИП: то же. Руки в стороны, ладони прижаты к полу. Кладем две ноги вправо, а голову поворачиваем влево (стараясь ухо прижать к полу). Потянуться. Затем поменять положение.

#### 9. РОДОВАЯ ПОЗА № 1 — лежа на боку.

Ложимся на удобный бок. Под голову подложить валик или руку. Между ног можно положить подушку.

А. Диафрагмальное дыхание.

Б. Релаксация («Храм тишины» — психотерапевтическая техника, см. ниже).

#### 10. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — (3 раза) см. упр. 6.

#### 11. ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ — (1 раз) см. упр. 3.

#### 12. ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОТЯГИВАНИЕ.

ИП: стоя на четвереньках. Позвоночник прямой, спина и голова на одной линии (голову не поднимать и не опускать). Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу. Удерживаем это положение не менее 15 секунд. Поменять руку и ногу.

**13. РОДОВАЯ ПОЗА № 2 — На четвереньках.**

ИП: то же.

А. Диафрагмальное дыхание.

Б. Покачивание вперед-назад — представляйте себя одним большим мячом.

В. Поставить правую ногу стопой у правой руки и покачаться. То же с другой ноги.

**14. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА (5 раз).**

ИП: то же.

ВЫДОХ: втянуть живот, напрячь ягодицы, округлить спину и подать таз вперед. Замереть на несколько секунд.

ВДОХ: ИП.

**15. РОДОВАЯ ПОЗА № 3 — для остановки потуг.**

ИП: то же. Опуститься на предплечья и положить голову на руки. Сделать двойной вдох и длинный выдох открытым ртом (уф-уф-фу-у-у-у). Тот же эффект дает дыхание по-собачьи.

**16. СИНХРОННОЕ ПЕРЕКРЕСТНОЕ ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.**

Во время ползания спина прямая, голову не поднимаем. Ладонь одной руки и колено противоположной ноги опускаются на пол одновременно.

**17. РОДОВАЯ ПОЗА № 4 — сидя или стоя на коленях, опираясь на опору разной высоты.**

ИП: сидя на коленях, носки вместе, пятки врозь.

А. Спина прямая, диафрагмальное дыхание.

Б. Сидя на коленях, лечь вперед на низкую опору, диафрагмальное дыхание.

В. Сидя на коленях, опереться прямыми руками о свои колени или на высокую опору, диафрагмальное дыхание.

Г. Стоя на коленях, опереться на низкую опору (спина горизонтально), диафрагмальное дыхание.

Д. Стоя на коленях, опереться на высокую опору, диафрагмальное дыхание.

**18. ВЫТЯГИВАНИЕ СИДЯ.**

А. Сидя на коленях (носки вместе, пятки врозь), спина прямая, макушкой тянемся вверх. Подбородок в нейтральном положении, плечи свободно опущены.

Б. Тянемся макушкой вверх, встаем на колени. Затем встаем на стопы и вытягиваемся стоя.

**19. ВЫТЯГИВАНИЕ В ХОДЬБЕ.**

А. Ходьба на носках. Макушкой тянемся вверх, спина прямая (как ствол березы), руки и плечи свободно свисают (как ветви дерева). Растем в ногах, всем позвоночником. Вес тела поднимается наверх и чуть вперед. Ступаем легко, как будто плывем над землей.

Б. Ходьба на всей стопе с приподниманием бедра. Спина прямая, макушкой тянемся вверх. Подбородок в нейтральном положении. Стопа расслаблена. Ступаем мягко, легко, неслышно.

**20. ВЫТЯГИВАНИЕ У СТЕНЫ.**

А. К стене прижаты пятки, икры, таз, межлопаточная область и затылок. Тянемся макушкой вверх, выпрямляем позвоночник, стремимся распластаться спиной по стене. Стопы «укоренены».

Б. Родовая поза № 5 — стоя с опорой спиной о стену (на партнера). Ноги шире плеч, согнуты, спина прямая (поясница прижата к стене). Диафрагмальное дыхание.

В. Три неглубоких приседания, скользя спиной по стене.

Г. См. пункт А.

Д. Отойти от стены и вытянуться как в пункте А.

21. РОДОВАЯ ПОЗА № 6 — стоя с опорой на высокую опору.

Опираемся локтями на стену или помощника, голову положить на руки. Диафрагмальное дыхание.

22. «ТОЛКАНИЕ СТЕНЫ» (растяжка задней поверхности ног).

Прямыми руками упираемся в стену. Правая нога согнута впереди. Левая прямая — сзади. Пятки не отрываем. Толкаем стену. То же повторить с другой ноги.

23. РОДОВАЯ ПОЗА № 7 — стоя без опоры.

Ноги шире плеч, согнуты, спина прямая. Покачиваемся вправо-влево. Можно в паре, держась за руки. Диафрагмальное дыхание.

24. ПРИСЕДАНИЯ (укрепление тазового дна и тренировка отхождения копчика назад во время родов).

Стоим в паре, держась за руки, или держимся за опору (стол, кресло). Ноги врозь, согнуты.

А. ВДОХ: приседаем с прямой спиной. Пятки не отрываем. 5 раз.

ВЫДОХ: встаем с прямой спиной, напрягаем ягодицы. Повторяем приседания 5 раз.

Б. РОДОВАЯ ПОЗА № 8 — сидя на корточках.

Колени разведены, пятки стоят на полу, спина прямая. Покачиваемся вправо-влево.

25. УПРАЖНЕНИЕ КЕГЕЛЯ. Встаньте прямо. Чередуйте напряжение ягодичных мышц, мышц промежности с их расслаблением 40 раз. В течение дня повторяйте это упражнение до 100 раз в день.

26. ТРЕНИРОВКА бедер и подготовка мягких тканей промежности к родам (растяжка).

ИП: сидя на полу, на круге или подушке, ноги согнуты, колени разведены, стопы вместе и придвинуты к себе, спина прямая (Японский сид).

А. ВЫДОХ: стопы скользят по полу от себя.

ВДОХ: подтягиваем стопы к себе.

Б. ВЫДОХ: давим на колени (растяжка).

### Отдых и расслабление между схватками

Займите удобную позу на боку, полностью расслабьтесь, слушайте следующий текст (или мысленно вспоминайте текст — психосинтез Ассаджиолли) на фоне тихой, гармоничной музыки (звуки природы, классической музыки и т. п.):

Представьте большую, людную улицу. Вы движетесь в одном ритме со всеми людьми, полностью зависите от толпы, связаны с ней. Вам жарко, душно. Пот

струйками стекает по вашему телу. Все вокруг что-то говорят, куда-то торопятся, толкаются. Рядом режут машины, скрипят тормоза. Запах выхлопных газов, горячего асфальта.

Посмотрите вокруг. Какое-то необычное здание привлекает ваше внимание. Вы делаете усилие и пробиваетесь сквозь толпу.

Вы приблизились к его большим дверям. Прикоснитесь к ним, ощутите дерево. Перед тем как открыть дверь, знайте, что как только вы переступите порог, вы попадете в мир тишины. Вы толкаете дверь, ощущая ее тяжесть, и входите в храм. Дверь плотно и тихо закрывается.

Вы ощущаете атмосферу тишины и покоя вокруг вас. Слышите свое учащенное дыхание, гулкие удары сердца. Глаза ничего не видят после яркого солнца. Постепенно они привыкают. Ваше внимание привлекает бело-голубой свет, струящийся сверху, над лестницей в дальнем углу храма. Вы начинаете идти вперед.

Шаги ваши медленные, тяжелые, эхом отдаются по залу. Ощутите контакт ног с полом. Одежда прикасается к вашему телу. Приятная прохлада овеивает ваше разгоряченное тело. Воздух пропитан нежным ароматом, свежестью и тишиной. Идти становится все легче. Шаги все тише. Музыка струится по стенам храма — тише и тише. Вы почти плывете по лестнице вверх, к свету. На лестнице — окно, далеко внизу видна шумная улица. До вас не долетает ни звука. Вы остановили бег времени и сделали передышку, чтобы лучше услышать себя, отдохнуть, набраться сил и света. Вы поднимаетесь на верхний этаж.

Свет и тишина окутывают вас. Примите самое комфортное для отдыха положение. Вслушивайтесь в тишину. Тишина — это существует качество, а не просто отсутствие звуков. Возможно в памяти всплывет приятное воспоминание, комфортное для вас. Находись в этой тишине (2–3 мин.), отдыхайте.

Вы полностью отдохнули, восстановили свои силы и медленно возвращаетесь по светлой лестнице вниз. Вы проходите по залу и останавливаетесь у двери. Выйдите наружу. Все та же шумная улица, но внутри вас сохраняется мир, радость, и тишина.

### Гимнастика по триместрам

В районных женских консультациях беременным женщинам предоставлена возможность заниматься лечебной физкультурой по специальным, стандартным методикам. Эти гимнастические комплексы для **подготовки к родам** соответствуют различным срокам беременности. 1-й, 2-й и 3-й комплексы проводятся для улучшения эластичности мышц тазового дна, гибкости позвоночника, укрепления мышц бедер и, в конечном счете, для подготовки к родам.

Для активной подготовки к родам необходимо выполнять физические упражнения. Они укрепляют организм беременной женщины, улучшают питание каждого органа тела, помогают снять напряжение мышц таза и бедер, что уменьшает болезненные ощущения в родах. Упражнения надо выполнять в проветренной комнате на полу, на коврике. С начала беременности эти гимнастические комплексы делают в основном сидя на кровати или на стуле для уменьшения нагрузки на мышцы живота. Обязательны дыхательные упражнения. С 16-й недели беременности добавляются упражнения для мышц живота и бедер.

### Упражнения с 16–32 нед. беременности

1. Исходное положение (ИП) — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отведите прямую правую руку в сторону — ВДОХ. Верните руку на пояс — ВЫДОХ. Повторите 4 раза, поочередно меняя руки.

2. ИП — стоя, ноги вместе, вдоль туловища.

На счет 1 — отведите прямые руки в стороны, ладонями вниз.

На счет 2 — поставьте руки перед собой.

На счет 3 — полуприсядьте, прямые руки перед собой.

На счет 4 — выпрямитесь — ИП. Повторите 4 раза.

3. ИП — сидя, прямые ноги широко разведены в стороны. Руки (ладонь правой поверхности на тыльную сторону левой) с нажимом скользят по наружной боковой поверхности левой ноги к стопе — ВЫДОХ. На ВДОХЕ — соединенные кисти скользят от стопы по внутренней поверхности левой ноги к телу. Повторить 4 раза с каждой ногой (упражнение для профилактики варикоза).

4. ИП — сидя, упор на прямые руки за туловищем.

На счет 1 — согните ноги в коленях.

На счет 2 — согнутые ноги в коленях разведите в стороны.

На счет 3 — сведите колени вместе.

На счет 4 — выпрямите ноги перед собой. Повторите 4 раза.

5. ИП — сидя, упор на прямые руки за туловищем, ноги вместе (согнутые в коленях). Поочередно касайтесь коленями пола то справа, то слева. Повторите по 4 раза.

6. ИП — сидя, упор прямыми руками за туловищем. Прямые ноги широко развести в стороны — ВДОХ. Ноги соединить — ВЫДОХ. Повторить 8 раз.

7. ИП — стоя, руки на поясе. Корпус прямо, голову не опускать. По 1–2 мин. Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на наружной стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы. Дышите равномерно.

8. ИП — (Цветок). На 4 счета. Опуститесь на правое колено, левое согните и поставьте перед собой, опустите голову и закройте себя прямыми руками (как лепестки цветка) — ВЫДОХ. На 4 счета поднимитесь и выпрямите плечи, руки вдоль туловища — ВДОХ. Повторите по 2 раза на каждой ноге.

### Упражнения с 32 нед. — до родов

1. ИП — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

На счет 1 — поднимите прямые руки перед собой.

На счет 2 — отведите прямые руки в стороны.

На счет 3 — поднимите прямые руки вверх.

На счет 4 — примите ИП. Повторите 4 раза.

2. ИП — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте выпад вперед на правую ногу (правое колено полусогнуто) — вдох. Вернитесь в ИП — выдох. Повторите 4 раза каждой ногой.

3. ИП — стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые, разведены в стороны, ладони смотрят вниз — ВДОХ. Правой рукой, за спиной, попытайтесь дотянуться до левой руки — ВЫДОХ. Повторите по 4 раза поочередно каждой рукой.

4. ИП — лежа на спине, ноги вместе, руки прямые разведены в стороны.

На счет 1 — хлопок прямыми руками перед собой.

На счет 2 — прямые руки в стороны.

На счет 3 — хлопок правой рукой по левой.

На счет 4 — прямые руки в стороны.

Повторить 4 раза, поочередно делая хлопки по каждой руке.

5. ИП — лежа на правом боку, правая рука под головой, левая — на полу перед грудью — ВДОХ. Притяните к себе согнутые в коленях ноги — ВЫДОХ. Повторите 4 раза на каждом боку.

6. ИП — лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вдоль туловища. Поднимите таз — ВДОХ. Опустите таз — ВЫДОХ. Повторите 8 раз.

7. ИП — сидя, ноги прямые перед собой. Поочередно скрещивайте прямые ноги. Повторите 8 раз.

8. (Кошачья спинка). ИП — коленно-локтевое положение. Спину прогнуть к полу — ВДОХ. Спину округлить кверху — ВЫДОХ. Повторить 4 раза.

9. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе — ВДОХ. Согнуть правую ногу в колене и притянуть к животу — ВЫДОХ. Повторите 8 раз, поочередно меняя ноги.

10. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести ноги широко в стороны — ВДОХ. Соединить прямые ноги вместе — ВЫДОХ. Повторить 12 раз.

11. ИП — лежа на правом боку, правая ладонь под головой, левая — на полу перед грудью. Поднимите прямую левую ногу вверх — ВДОХ. Опустите — ВЫДОХ. Повторите 8 раз на каждом боку.

12. ИП — стоя, руки на поясе. Корпус прямой, голову не опускайте. По 1–2 мин. — ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на наружной стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы. Дыхание равномерное.

13. ИП — стоя, ноги слегка расставлены, руки прямые, скрещенные внизу, перед собой. Поднять прямые руки через стороны вверх, потянуться — ВДОХ. Опустить прямые руки, через стороны вниз — ВЫДОХ. Повторить 3 раза.

### Традиционная пластика для будущей матери

Впервые научно обосновал применение движений, используемых в традиционной народной культуре, для восстановления здоровья детей, будущих матерей петербургский исследователь В. А. Куц. Эти движения он назвал традиционной пластикой.

**Традиционная пластика** — народные танцы, игры, которые являются уникальной лечебной физкультурой для профилактики и лечения нарушений опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой и гормональной систем человека. Ритм движения в народном танце, пении соответствует математической формуле гармонии мира — «золотому сечению вселенной». Он подобен ритму дыхания, биения сердца, биоритму нервных клеток, звону колоколов, качанию колыбели и т. п. Движения в этом ритме лечат бронхиальную астму, бронхит, благоприятствуют зачатию ребенка. Так, группа молодых пар, страдающих бесплодием, смогла решить свою проблему зачатия ребенка после полугода регулярных занятий традиционной пластикой.

В народном танце все движения симметричны, одновременно двигаются все части тела, двигаются не линейно, а по окружности. Осмотр беременных женщин врачом-остеопатом сразу после занятий по традиционной пластике (исполнение танца «Ладу, ладу, ла») выявил синхронизацию движений костных структур: связок жидкостей, объединение организма в единую, целую симметричную структу-

ру. Восстановление симметрии тела матери крайне важно для формирования средней линии тела ее будущего ребенка. Сегодня 9 из 10 новорожденных несимметричны, особенно в нижней части тела (дисплазия тазобедренных суставов). Эта симметрия нарушается от многих причин: экологическая агрессия, проблемы здоровья беременных женщин, но самое главное, по данным итальянских врачей, — это отсутствие мотивации родителей на зачатие ребенка: нежеланная, случайная беременность. Это можно исправить, прежде всего, путем выполнения оздоровительной экологической программы, а также улучшением формирования средней линии у плода с помощью движений матери — традиционных народных танцев и пения. Лучшие из них собраны в комплексе «Материнский массаж с потешками» врачами-остеопатами Европейской остеопатической школы и фольклорно-этнографическим клубом «Домострой». Изучая этот комплекс, будущие мамы осваивают не только исключительно эффективный комплекс родительской реабилитации, но и оздоравливают себя, гармонизируют процесс внутриутробного формирования своего ребенка.

**Психофизиологический комплекс  
для оптимизации работы системы пищеварения  
(Руденко А. С.)  
(выполняется во время еды)**

1. Потянуться вверх (ладони «замком» над головой).
2. Погладить живот.
3. Сесть за стол на край стула с прямой спиной, стопы упираются плотно в пол (укореняются), не сгибаться в подложечной области — «свободный» проход для пищи.
4. Пощелкать зубами 24 раза.
5. Нюхаем пищу и вращаем языком во рту.
6. Накопленную слюну проглотить медленно.
7. Есть медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывать пищу.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

— Фильтры для дополнительной очистки питьевой воды, ограничение времени пребывания на летнем солнце (нежелательно с 11 до 15 часов), ограничение времени воздействия электромагнитного излучения (телевизор, компьютер и т. д.); обеспечение экологической чистоты в местах проживания (оздоровление природы, безопасная утилизация мусора и т. д.).

— Выведение токсических веществ, в том числе тяжелых металлов, из организма: запаренное яблоко (яблочный пектин), свекловичный пектин (в таблетках и порошке) и др. пектины, морские водоросли, отруби, измельченные в муку, биосорбенты.

— Защита самого организма от повреждения экотоксикантами, повышенной солнечной радиацией и другими негативными факторами (природные адаптогены: аралия, женьшень, лимонник, элеутерококк, эхиноцея, и гомеопатические адаптогены — гомеопатический экологический защитный комплекс).

Обеспечение экологической безопасности матери и ребенка — одно из самых важных условий рождения здорового ребенка.

По данным лаборатории экологической эпидемиологии НИИ гриппа СПб, применение только одного этого раздела оздоровительной программы позволяет в 2,5 раза уменьшить вероятность рождения ребенка с низкой оценкой по шкале Аппар.

Ученые города сравнили два типа районов Петербурга: относительно экологически чистые, например, Красносельский, и более «грязные», например, Выборгский, Московский, Фрунзенский и др. Оказалось, что в «грязных» районах по сравнению с «чистыми», по данным Горметодотдела (форма № 14 за 10 лет), зарегистрировано в 2 раза больше врожденных уродств, энцефалопатий, доброкачественных опухолей и неврологических расстройств у новорожденных, в 2 раза выше младенческая смертность от заболеваний органов дыхания, в 3 раза больше число детей с отклонениями в состоянии здоровья, в 2 раза выше показатели общей заболеваемости. В «грязных» районах рождается в 2 раза больше детей с низким весом, чем в «чистых».

Наибольшему риску от воздействия токсических веществ подвержены беременные женщины, а также дети в период внутриутробного развития и кормления грудью, что требует комплекса защитных мер, прежде всего в экологически неблагоприятных районах.

После рождения такие дети отстают в развитии и страдают различными хроническими заболеваниями. Очевидно, что у детей, рождающихся в настоящее время с признаками поражения нервной системы, она страдает вследствие не только родовой травмы, но и повреждающего действия любых экологически неблагоприятных факторов (в том числе отсутствие естественного природного окружения, натурального питания, негармоничного музыкального и видео фона и т. п.). Девять месяцев идет созревание всех систем и органов ребенка, которое определяет его движения в родах (возможность достаточно согнуть головку и т. д.), его способность перенести испытания при прохождении родовых путей. Родовая травма — это прежде всего логическое завершение всех проблем и трудностей, с которыми приходится сталкиваться ребенку в течение 9 месяцев. Мнение, что родовая травма зависит только от квалификации акушерки, в настоящее время опровергается врачами-остеопатами, четко различающими во время осмотра новорожденного время возникновения повреждения.

На современного жителя такого крупного города, как СПб, заводы и автомобили выбрасывают за год 50 ведер химической грязи. Клетки организма «задыхаются» от этой грязи, но организм борется и на первом этапе (см. таблицу — острая фаза заболевания) удаляет ее из себя с помощью различных выделений (моча, кал, пот), поддерживая чистоту внутренней среды. Когда с помощью этих естественных выделений не удастся очистить внутреннюю среду, включаются дополнительно механизмы защиты, характерные для острой стадии заболевания, — плотность, избыточное слюноотделение, избыток ушной серы и т. д.

На следующем этапе, подострой стадии заболевания, включается защитный механизм — воспаление — поднимается температура тела (более 38° С) для «сжигания» вредных веществ, появляются выделения из носа (ринит), признаки ОРЗ. Если помочь организму, поднять его силы, улучшить выход вредных веществ, то организм очищается и опять работает даже в условиях неблагоприятной экологии. В этих условиях обеспечение экологической безопасности для беременной женщины **обязательно** для рождения здорового ребенка! Для этого существуют оздоровительная программа и средства обеспечения экологической безопасности.

К сожалению, часто защитные механизмы в организме подавляются с помощью жаропонижающих средств, неоправданно назначенных анальгетиков, антибиотиков, вакцинации против обычных заболеваний. Вакцинации против гриппа, например, не снижают частоту заболеваний гриппом, но в 2,5 раза снижают частоту тяжелых форм гриппа. Этот же эффект можно получить и с помощью общеоздоровительных процедур, не вводя в организм инородные вещества.

В клетках организма при ослаблении защитных сил глыбки инородных веществ не выводятся и остаются (стадия депонирования) (см. табл. 5). Эти глыбки как каменные ядра при каждом движении клетки, которая постоянно меняет свой объем, ударяют по органам (органеллам) клеток и разрушают их, формируя хроническое заболевание (стадия импрегнации).

На этой стадии уже недостаточно оздоровительной программы, необходимо лечение, направленное на очищение от инородных веществ ядер клеток (дренажная терапия) и восстановление разрушенных структур.

Таблица 5

**Развитие хронической патологии при неправильном лечении, отсутствии здорового образа жизни и экологической защиты**

Стадии заболевания	Фазы гомотоксикоза	Патогенетический этап	Клинические примеры
0. Выздоровление	Отсутствует	Нет	Нет
1. Острая (благоприятная)	Экскреторная	Гуморальный	Потливость, избыток ушной серы, прозрачные выделения из носа*, слюны и т. д.
2. Подострая (благоприятная)**	Воспаления	Гуморальный	Дерматит, ринит, фарингит, ангина, простуда (ОРЗ), стоматит, бронхит, энтерит и т. д.
Субхроническая	Депонирования	Матричный	Бородавки, лимфаденопатия, невралгия, запоры, ожирение и т. д.
Хроническая	Импрегнации	Матричный	Мигрень, тик, грипп, астма, язвенная болезнь, пиелонефрит и т. д.
Хроническая необратимая	Дегенерации	Клеточный	Атрофический ринит, туберкулез, инфаркт миокарда, кахексия и т. д.
Опасная для жизни	Дедифференциации (новообразований)	Клеточный	Трофическая язва, рак, карцинома, саркома

\* Это физиологический насморк — не требует специального лечения, кроме выполнения оздоровительной программы для младенца и закапывания в нос грудного молока после кормления.

\*\* При правильном лечении переходит в стадии 1 и 0.

## Дренажная терапия

### 1. Дренаж через кожу:

— усиление потоотделения (русская баня, сауна, фиточай с малиной, липовым цветом и т. д.);

— раздражающие средства (перцовый пластырь, горчичники, вьетнамский бальзам «Звездочка»);

— закаливание.

### 2. Дренаж через легкие:

- отхаркивающие и разжижающие мокроту фитосредства;
- лечебные ингаляции;
- гомеопатические средства (Аконит, Апис, Белладонна, Бриония, «Кальгид», «Кальгид-Д», «Грипп-Хель», «Траумель», гомеопатическое масло Туи — капли в нос);

- лечебный массаж раствором «Аурум-С» и лечебная физкультура;

- тепловые процедуры, в т. ч. масляные обертывания.

### **3. Дренаж через кишечник:**

- клизма с гомеопатическими композициями («Апиор», «Аурум-С»);

- гомеопатические средства («Реприз», «Апиор», «Витамин-НВ», «Гастрикум-Хель»);

- дренажная диета, в т.ч. пищевые волокна, пектины.

### **4. Дренаж через печень:**

- гомеопатические средства («Экоберин», «Витамин-НВ», «Реприз», «Гепар композитум», гомеопатическое масло календулы — капли в нос);

- желчегонные и гепатопротекторные фитосборы;

- пророщенные злаки.

### **5. Дренаж через почки:**

- гомеопатические средства («Реприз», «Экоберин» (ОКО), «Кальгид», «Кальгид-Д», «Ренеель»);

- цзю-терапия.

- фитосборы.

## **Гомеопатия: аптека внутри нас**

Восстановление внутренней экологии организма возможно с помощью методов естественной медицины. Более 200 лет для этих целей широко используется гомеопатия. В 1833 г. была открыта первая в России гомеопатическая аптека на Невском проспекте (СПб). В настоящее время гомеопатические аптеки есть во всех городах РФ (приказ МЗ № 115 от 1.06.1991 г.).

Гомеопатия — комплементарная система лекарственного лечения, которая стремится восстановить естественный баланс в организме и повысить его сопротивляемость болезни с помощью сверхмалых доз веществ растительного, минерального и животного происхождения. Для этого гомеопатические препараты получают с помощью технологий последовательного разведения и динамизации лекарственного гомеопатического сырья.

Капля исходного раствора такого сырья (например, настойки календулы), попадая в чистую дистиллированную воду (разведение), в процессе динамизации меняет ее структуру: дипольные молекулы воды выстраиваются в определенные узоры (кластеры). Встряхивание (во время динамизации) гомеопатических растворов после последующих разведений обеспечивает сохранение полученной информации о структуре исходного вещества. Таким образом, новый раствор приобретает кластерную структуру, подобную маточному раствору исходного вещества. Эта закономерность сохраняется и в растворах, имеющих сверхмалые концентрации гомеопатического сырья (менее  $10^{-18}$ , т.е. в потенции С9 и более), когда следы исходно растворяемого и разводимого вещества в растворе не определяются даже методами радиоиммунного или спектрального анализа. Считают,

что информационная составляющая лекарственного воздействия такого гомеопатического препарата доминирует над субстратной.

Тело взрослого человека на 60% в среднем состоит из воды. При правильном подборе гомеопатического препарата его капля, попадая в организм, может изменять макромолекулярную структуру водной среды организма, запуская и резонансно усиливая процессы самоизлечения и самовосстановления.

Прием правильно подобранного гомеопатического средства может предотвратить проявление у будущего ребенка наследственной (от родителей) склонности к аллергии, экземе и т. п., или устранить их развитие. Успешно подобранный гомеопатический препарат поможет при тошноте, запорах во время беременности и снимет послеродовую депрессию; окажет обезболивающее и стимулирующее действие в родах и улучшит становление лактации в послеродовом периоде.

Если препарат подобран неправильно или применяется в неадекватной (избыточной) дозе (например, если малыш сразу съест всю упаковку гомеопатического средства в потенции С12, не содержащей молекул сырья), лечебный сигнал может быть не распознан организмом. В этом случае препарат не окажет никакого воздействия на организм, что равносильно приему чистого сахара, из которого изготовлены гомеопатические гранулы.

Врач-гомеопат стремится подбирать гомеопатическое средство индивидуально с учетом особенностей конституции, темперамента и пристрастий пациента в соответствии с главным принципом гомеопатии «Подобное следует лечить подобным». Старейший в России курс гомеопатии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования (заведующий курсом — главный редактор настоящего руководства — кандидат медицинских наук, доцент Коваленко Вячеслав Семенович) проводит консультации по вопросам гомеопатического лечения и оздоровления пациентов всех возрастных групп. Индивидуальный подбор лекарственных гомеопатических препаратов осуществляется на основе конституциональных особенностей пациента, результатов его традиционной пульсовой диагностики и с применением аппаратных технологий метода Р. Фолля. Контактный телефон: (812) 356-41-49. Этот глубокий подход в сочетании с выполнением оздоровительной программы способен перевести болезнь из стадии серьезных нарушений (соответствующих гомотоксикологическим стадиям депонирования, импрегнации и дегенерации) в стадию выздоровления.

Оказать помощь себе и своим близким при различных острых болезненных состояниях может каждый человек, пользуясь рекомендациями по оказанию доврачебной помощи гомеопатическими средствами.

Возможность длительного, безопасного применения гомеопатических средств позволила специалистам СПбМАПО (научный руководитель — доцент Коваленко В. С.) разработать гомеопатическую защиту организма от агрессии экологически неблагоприятной среды обитания. За основу было взято растительное сырье известных природных адаптогенов: женьшень, барбарис и др. Применение их в сверхмалых дозах, как показали научные исследования, эффективно защищает организм от действия химических экотоксикантов, жесткого ультрафиолетового излучения повышенной интенсивности (модель «озоновой дыры»), стресса и т. п.

**Схема применения экологического гомеопатического комплекса**

Экологический гомеопатический комплекс состоит из четырех частей (см. табл. 6):

1) *прием гомеопатических средств*

перед завтраком:

1 кр. «Экоберин» + 1 кр. «Реприз» + 2 кр. «Кальгид» для профилактики гриппа и ОРЗ ежедневно вместе под язык (октябрь–декабрь), через 6 месяцев «Реприз» исключить.

перед полдником: 5 кр. «Витамин НV», ежедневно, 1–15-е число каждого месяца.

2) *местные аппликации раствора средства «Авеналам»*

после дневного сна в конце гимнастики:

р-р «Авеналам» с помощью пульверизатора наносится на кожу стоп, затем однократно распыляется над волосистой частью головы. После чего проводится массаж стоп.

3) *уход за полостью рта*

после завтрака и чистки зубов:

втирать в ткань десен и зубную эмаль комплекс «Апиор».

перед сном:

прием 1 ст. ложки меда с 15-го по 30-е число каждого месяца ежедневно.

4) *очистка овощей, фруктов и зелени от нитратов.*

Максимальный эффект экологической защиты достигается за три месяца при применении только первой части комплекса. Дополнительное применение второй части ускоряет достижение максимального эффекта в два раза.

*Таблица 6*

**Состав  
экологического гомеопатического комплекса**

Название (рус. и латин.), доза (г/л)	Примечание	Действие
Барбарис ( <i>Berberis vulgaris</i> ) 10 <sup>-600</sup> , роза ( <i>Rosa centifolia</i> ) 10 <sup>-600</sup> , женьшень ( <i>Ginseng</i> ) 10 <sup>-600</sup> , золотая роза ( <i>Solidago</i> ) 10 <sup>-600</sup>	Утром 1 кр. под язык	Оказывает защитное действие при экологическом загрязнении окружающей среды продуктами химической промышленности, сырой нефтью, никотином (при пассивном курении) и др. Повышает устойчивость организма к повышенной солнечной радиации в условиях истончения озонового слоя атмосферы, уменьшает влияние стрессов на организм. Улучшает психомоторную саморегуляцию, функции печени, кишечника, легких, эндокринной системы, обезвреживающих токсины в организме

Название (рус. и латин.), доза (г/л)	Примечание	Действие	
Древесный уголь бука (Carbo vegetabilis) 10 <sup>-40</sup> , подорожник (Plantago major) 10 <sup>-40</sup> , петрушка (Petroselinum) 10 <sup>-40</sup> , грецкий орех (Juglans regia) 10 <sup>-40</sup>	Перед ужи- ном 5 кр. под язык 2 недели прием 2 недели перерыв	Улучшает всасывание и использование естественных витаминов и микроэлементов из пищи. Способствует нормализации различных процессов обмена в организме. Устраняет дефицит витаминов, связанный с их неполноценным поступлением из желудочно-кишечного тракта (при дисбактериозе и др.), а также повышенной потребностью в витаминах (период роста, беременности, лактации, состояния эмоционального и физического перенапряжения)	
Календула (Calendula officinalis) 10 <sup>-16</sup> , цинк валерианат (Zincum valerianicum) 10 <sup>-16</sup> , медь (Cuprum metallicum) 10 <sup>-14</sup> , платина (Platinum metallicum) 10 <sup>-16</sup> , бессмертник (Gnaphalium arenarium) 10 <sup>-16</sup>	Утром 1 кр. под язык	Восстанавливает равновесие нормальной микрофлоры кишечника, препятствует развитию гнилостной и условно-патогенной флоры. Способствует нормализации процессов переваривания пищевых веществ в кишечнике и уменьшению образования кишечных токсинов. Усиливает неспецифическую резистентность организма к факторам поражения желудочно-кишечного тракта экологическими вредностями. По канонам восточной медицины: восстанавливает циркуляцию энергии в системе меридианов (канала тройного обогревателя)	
Морские водоросли (Fucus) 10 <sup>-22</sup> , одуванчик аптечный (Taraxacum officinalis) 10 <sup>-22</sup> , овес посевной (Avena sativa) 10 <sup>-22</sup>	Днем на- ружно водный раствор распылять над голо- вой и сто- пами	Способствует восстановлению функционального равновесия вегетативной нервной системы. Оказывает нормализующее влияние на всех уровнях нейрогуморальной регуляции – от коры головного мозга до периферических отделов вегетативной нервной системы. Предупреждает психоэмоциональное перенапряжение у детей и взрослых	
Зверобой (Hypericum perforatum) 10 <sup>-26</sup> , Дамиана (Damiana) 10 <sup>-26</sup> , кальция йодат (Calcium iodatum) 10 <sup>-26</sup>	Утром 2 кр. под язык	Повышает сопротивляемость организма к простуде. Уменьшает проницаемость сосудистой системы при воспалении, что нормализует микроциркуляцию в тканях. Улучшает лимфоотток. Повышает иммунологическую реактивность. Предупреждает осложнения гриппа и ОРЗ (пневмонию, фронтит, гайморит, миокардит и др.)	Экоберин
Натуральные минеральные соли Моршинской минеральной воды: натрия сульфат (Natrium sulfuricum) 10 <sup>-22</sup> , магния сульфат (Magnesium sulfuricum) 10 <sup>-22</sup> , кальция карбонат (Calcium carbonicum) 10 <sup>-22</sup> , натрия хлорат (Natrium chloratum) 10 <sup>-22</sup>	Смесь с медом втирать в десны по- сле завтрака и чистки зубов	Восстанавливает основные физиологические процессы в эмали зубов и слизистой оболочке десен. Повышает защитные функции слюны и пелликулы зуба. Подавляет метаболическую активность микробного зубного налета, улучшая внешний вид зубов и защищая их от кариеса. Улучшает микроциркуляцию в тканях десен, предотвращает кровотечение и воспаление десен	Витамины НУ

Название (рус. и латин.), доза (г/л)	Примечание	Действие
Микродозы золота и др. минералов: золото (Aurum metallicum) 10 <sup>-1200</sup> , калия бихромат (Kalium bichromicum) 10 <sup>-1200</sup> , магния фосфат (Magnesium phosphoricum) 10 <sup>-1200</sup> , натрия карбонат (Natrium carbonicum) 10 <sup>-1200</sup>	Погружать в водный раствор овощи, фрукты, зелень	Улучшает регуляцию клеточного дыхания в клетках. Нормализует физиологические и биохимические процессы в клетках растений, повышая их жизнеспособность, придает свежесть и здоровье. Выводит экотоксиканты (нитраты) из плодов и улучшает переносимость овощных диет. Используется для полива экологически чистых садов и огородов

Реприз

Многим родителям будет интересно познакомиться с результатами научных исследований эффективности гомеопатической защиты от действия экологически неблагоприятных факторов на примере растений и животных. Уникальность этих результатов заключается в том, что средства гомеопатической защиты использованы в сверхмалых дозах (10<sup>-600</sup> г/л и менее). Хотя в этих дозах обнаружить традиционный фармакологический субстрат (следы сырья) стандартными лабораторными методами, как правило, невозможно, эффект от их воздействия клинически не уступает фармакологическим средствам и даже может превосходить их в плане защиты от вредных факторов окружающей среды (например, при острой интоксикации бензолом).

Авентурин

Кальмит

### 1. Защита от интоксикации бензолом.

Ниже представлены отдельные результаты экспериментальной научной работы, выполненной в НИИ токсикологии МЗ РФ. В течение 3 месяцев мышам группы «плацебо» ежедневно давали по 1 капле воды внутрь, а животным второй группы — по 1 капле водного раствора средства «Экоберин». Затем животным ввели внутрь смертельные дозы бензола — одного из самых распространенных экологических ядов.

Бензол грубо повредил почки мышей в 1-й группе (рис. 10), содержание белка в их моче увеличилось, и не оказал никакого вредного воздействия на мышей 2-й группы, получавших гомеопатическую защиту в виде средства «Экоберин». Количество белка в моче животных 2-й группы соответствовало норме.

У животных, получавших простую воду (1-я группа), бензол вызвал резкое снижение эритроцитов в крови (рис. 11). Кровь животных из 2-й группы, защищенных средством «Экоберин», осталась в норме.

Один из механизмов защиты от яда (бензола) показан на рис. 12. Животные, получавшие по 1 капле гомеопатического средства «Экоберин» (2-я группа) в течение трех месяцев до введения яда, имели уровень защитных ферментов печени выше, чем животные, получавшие воду (1-я группа). После введения бензола уровень защитных ферментов у животных во 2-й группе остался высоким, а у животных в 1-й группе упал значительно ниже нормы.

Амфор

«Диффериал»

### 2. Очистка овощей, фруктов и зелени от нитратов.



Рис. 10. Содержание белка в моче животных при остром тяжелом отравлении бензолом

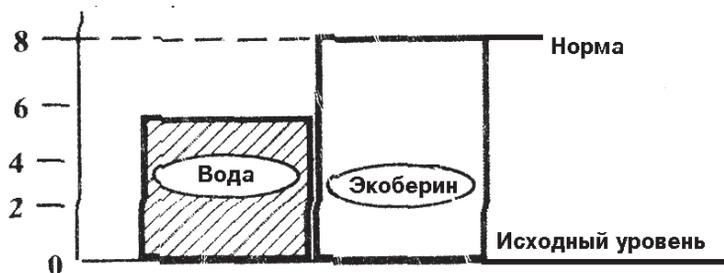


Рис. 11. Количество эритроцитов в периферической крови животных при остром тяжелом отравлении бензолом

На рис. 13 представлены результаты экспериментов, проведенных в Агрофизическом научно-исследовательском институте (Санкт-Петербург). Для снижения содержания нитратов в овощах часть их замачивали на 2 часа в простой воде. И это приводило к незначительному снижению содержания в них нитратов. Замачивание овощей на 2 часа в растворе гомеопатического средства «Аурум-С» («Здоровый сад») (микродозы минералов  $10^{-1600}$ ) привело к резкому уменьшению количества в них нитратов. Особенно это важно при использовании методов естественного оздоровления организма. По мнению Ганемана, основоположника гомеопатии, эти методы напоминают «нежнейшие звуки флейты, доносящиеся издалека, а инородный шум (прием кофе, лекарства, экологически «грязная» пища) создает помехи, искажающие восприятие необходимой информации организмом». Овощи после этого значительно лучше хранились. Интересно, что только такие, очищенные от нитратов, овощи в эксперименте активно поедали австралийские улитки. От употребления обычных (неочищенных раствором «Здоровый сад») овощей они отказывались.

### Профилактические мероприятия по обеспечению экологической безопасности

Экологическая безопасность (защита от воздействия экологически вредных веществ и излучений) обеспечивается тремя видами профилактических мероприятий:

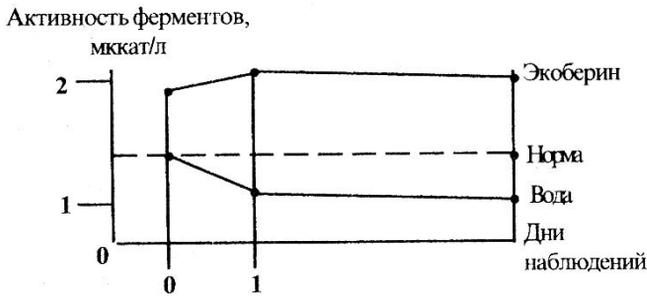


Рис. 12. Активность микросомальных ферментов печени животных при остром тяжелом отравлении бензолом

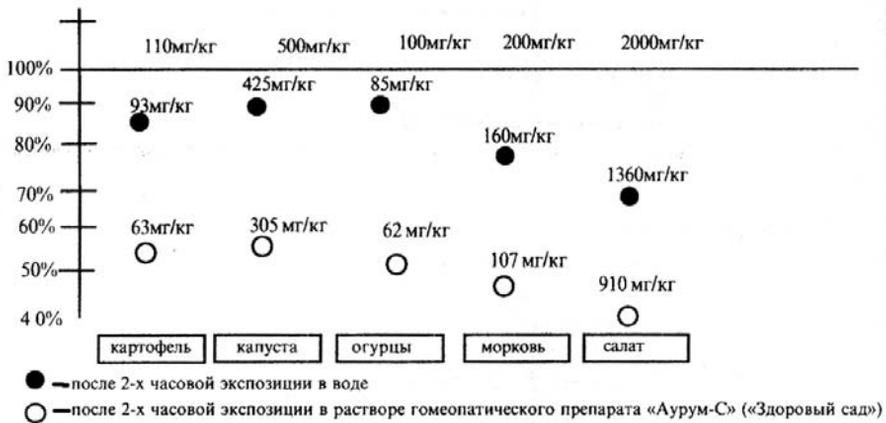


Рис. 13. Сравнительная эффективность очистки свежих овощей от нитратов (данные СПб Агрофизического НИИ)

- 1) гигиенические мероприятия по обеспечению безопасности среды;
- 2) методы, улучшающие выведение токсических веществ из организма;
- 3) методы, усиливающие внутреннюю защиту организма от повреждения экологическими токсинами и повышенной солнечной радиацией (применение природных и гомеопатических адаптогенов).

В детских дошкольных учреждениях СПб в первую группу мероприятий входит установка фильтров, очистителей воды и воздуха, регулирование режима пребывания на солнце в летнее время с 11 до 15 часов, ограничение времени воздействия электромагнитного излучения (телевизор, компьютер и т. д.).

Вторая группа мероприятий — выведение токсических веществ из организма с помощью яблочного пектина, морских водорослей, отрубей, целлюлозы и других продуктов — источников пищевых веществ. Прост и эффективен метод детоксикации с применением особым образом приготовленного яблока. Яблоки моют, нарезают пополам, вынимают косточки и заливают крутым кипятком. Когда вода остынет, ее сливают. Приготовленное таким образом яблоко содержит большое количество натурального яблочного пектина, являющегося одним из самых лучших естественных средств детоксикации организма. Ребенок ежедневно получает 1 половину запаренного и 1 половину свежего яблока (в разное время суток).

Таким же действием, при сохранении в своем составе витаминов, обладают крио-порошки из овощей и фруктов (фруктовые и овощные пектины). Весной дополнительно проводится курс детоксикации с помощью препарата яблочного пектина: ежедневно в течение 16 дней применяют 1 стакан киселя (препарат яблочного пектина, разведенный в горячей воде и охлажденный до комнатной температуры).

Городским детским гастроэнтерологическим центром Санкт-Петербурга выявлено, что подобный лечебно-профилактический курс особенно эффективен для лиц с поливалентной аллергией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, гастродуоденит, колит, дискинезия желчевыводящих путей). Неприятный запах изо рта исчезает в течение недели с начала проведения курса.

Как показали научные исследования, при постоянном поступлении в организм экотоксинов применение только методов выведения их не защищает организм от повреждения. Так, в НИИ токсикологии группе подопытных животных вводили ежедневно в течение трех месяцев свинец. Затем исследовали содержание его в организме и оказываемое им токсическое повреждение костного мозга и крови. Оказалось, что применение самых современных препаратов, выводящих из организма свинец (энтеросорбентов последнего поколения), действительно предотвращает накопление свинца в костях и внутренних органах животных. Но при этом, несмотря на низкое содержание свинца в организме животных, у них отмечалось выраженное поражение костного мозга и крови, характерное для хронической свинцовой интоксикации.

Другая группа животных, также подвергшихся длительному введению свинца, получала не энтеросорбенты, а экологическую защиту микродозами растительных адаптогенов женьшеня, барбариса и др. (гомеопатическое средство «Экоберин»). У животных этой группы свинец накапливался в костях так же, как у контрольных животных (не получавших никакой защиты от свинца). Но при этом отмечали выраженное защитное действие на красный костный мозг и кровь, которые имели минимальные токсические повреждения.

Защитное действие препарата «Экоберин» распространялось и на центральную нервную систему. Из этого следует, что недостаточно выводить яд из организма, необходимо также защищать организм во время контакта с ядом. Наиболее целесообразно сочетание этих двух форм обеспечения экологической безопасности.

Основное преимущество препаратов гомеопатической защиты заключается в возможности их постоянного применения в условиях проживания в экологически неблагоприятной среде, так как эти средства в диапазоне применяемых доз ( $10^{-600}$  г/л) не обладают субстратно-токсическим потенциалом. Гомеопатическая защита оказывает действие, подобное сигналу, запускающему собственные анти-токсические механизмы оздоровления организма. Это особенно важно при аллергии.

Природные адаптогены получают, как правило, из лекарственного растительного сырья (элеутерококк, аралия, женьшень и др.) в виде концентрированных настоек. Поэтому применять их постоянно нельзя. Они применяются курсами — 25 капель в день для взрослых (1 капля на год жизни ребенка) по 1 месяцу осенью

и зимой. Весной и летом данные препараты назначают только по рекомендации врача в особых случаях. В традиционной китайской медицине в эти сезоны применять природные адаптогены не рекомендуется, особенно детям с малой массой тела и румянцем на щеках.

Гомеопатический экологический комплекс успешно применяется в Санкт-Петербурге и в 15 крупных промышленных регионах России.

Познакомимся с гомеопатическими средствами, входящими в экологический гомеопатический комплекс (см. табл. 6). Все средства этого комплекса безопасны и абсолютно безвредны, т. к. применяются в сверхмалых дозах ( $10^{-16}$  до  $10^{-1600}$  г/л), не обладающих субстратно-токсическим действием.

Из опыта врачей-гомеопатов известны случаи, когда ребенок, по недосмотру взрослых, съедает несколько упаковок данных средств без каких-либо осложнений. При этом наблюдался только эффект сахара. Тем не менее, прием гомеопатических средств в дозах, рекомендованных врачом (например, по 1 грануле под язык 1–2 раза в день до еды и т. д. ...), у этих детей давал выраженный и долговременный лечебный эффект.

Экологический гомеопатический комплекс с успехом применяется в экологически неблагоприятных зонах. Так, в г. Чапаевске, объявленном ЮНЕСКО зоной экологического бедствия, применение этого комплекса – своеобразного гомеопатического «зонтика» – позволило снизить заболеваемость детей острыми респираторными заболеваниями в 1,5–2 раза. Данные подтверждены результатами иммунологического исследования детей сотрудниками НИИ гриппа. Эксперимент показал, что экологический гомеопатический комплекс эффективно защищает организм не только от токсических агентов (свинец, бензол, загрязнение сырой нефтью), но и от жесткого ультрафиолетового излучения, стрессовых перегрузок.

Применение гомеопатической защиты для беременных позволяет устранить неблагоприятное влияние факторов внешней среды на внутриутробное развитие плода. У группы рожениц, применявших в период беременности средства гомеопатической защиты, 84,3% детей родились без патологии нервной системы (в группе, не применявшей такой защиты, — 57%) и получили высокую оценку жизнеспособности по Апгар (по среднестатистическим данным, в Санкт-Петербурге с высокой оценкой жизнеспособности по Апгар рождаются не более 8% детей).

## КАК ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Внимательно прочитайте весь учебный материал введения и темы № 1. Для лучшего усвоения материала ответьте на вопросы программированного контроля знаний.

Возьмите тетрадь, напишите название темы № 1 и запишите номер вопроса и номера положительных ответов (их может быть от 1 до всех предложенных). Если эта книга ваша собственная (не библиотечная), вам не обязательно записывать ответы на отдельном листе. Обведите кружком прямо в тексте программированного контроля номера правильных ответов простым карандашом (вам легко будет стереть эти кружки, когда вы решите передать эту книгу своим взрослым детям).

Выполняя домашнее задание во время беременности, будущая мама помогает своему ребенку полюбить учиться. В дальнейшем вам будет легко играть с ним во младенчестве, обучать его. Он будет рад и читать с вами книжку, и строить дом, и рисовать... Через несколько лет он, как и вы, добросовестно выполнит свое первое школьное домашнее задание. Ведь такое отношение к учебе было запечатлено ребенком в утробе матери. Тогда учеба вашего ребенка в школе будет для вас радостью, а не печалью. (К сожалению, большинству родителей приходится выполнять уроки со своим чадом из-под палки.) Кроме того, выполняя домашнее задание самостоятельно, вы облегчаете себе жизнь. Вместо того, чтобы на курсах по подготовке к родам часами слушать теоретический материал на лекциях (сидеть беременной женщине не рекомендуется более 45 мин. не вставая), вы освобождаете себе время для гимнастики, танцев, освоения практических навыков по уходу за младенцем. Все эти знания помогут вам в самом важном и трудном деле на свете — воспитании здорового ребенка — вашего друга, помощника, Человека.

Кроме теоретической домашней подготовки, обязательно ежедневно выполняйте практическое домашнее задание: адаптационную, остеопатическую гимнастику, комплекс по пестованию младенцев с куклой (см. учебный видеофильм: «Гимнастика для беременных» и «Пестование младенцев»), а также остальные разделы оздоровительной экологической программы для беременной женщины и ребенка до его рождения.

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ВВЕДЕНИЮ и ТЕМЕ № 1 (по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 1, 2, 6, 7)**

1. *Основными результатами выполнения беременными женщинами программы «К здоровой семье через детский сад» являются:*

а) увеличение в 4 раза количества новорожденных с высокой оценкой жизнеспособности;

б) уменьшение в 10 раз числа младенцев, состоящих на учете у невропатолога в возрасте 1 года;

в) увеличение в 5 раз числа матерей, кормящих грудью младенцев до 1 года;

г) уменьшение в 3 раза числа осложнений в родах;

д) улучшение всех показателей здоровья беременных женщин.

2. *Какие четыре новых фактора за последние 20 лет необходимо учитывать при подготовке к родам и воспитанию детей:*

а) уменьшение калорийности пищи;

б) глобальная экологическая катастрофа;

в) почти все дети имеют отклонение в здоровье;

г) разрушение семьи;

д) разрушение детского сообщества.

3. *В каком возрасте заканчивается формирование основных структур личности ребенка:*

а) 3 года;

б) 5 лет;

в) 20 лет.

4. Ребенок может родиться больным из-за:

а) болезнью родителей, имеющих на момент зачатия (духовных, душевных, телесных);

б) повреждения плода во время беременности матери агрессивными экологическими факторами;

в) травматизма ребенка в процессе родов;

г) отсутствия современных методов родовспоможения в родильных домах.

5. Экологически «чистые» и «грязные» районы Санкт-Петербурга различаются по следующим показателям:

а) рождаемость;

б) общая заболеваемость детей раннего возраста;

в) детская смертность;

г) число врожденных аномалий у новорожденных.

6. В какую стадию может перейти хроническое заболевание «лимфаденопатия» при подавлении воспалительного процесса фармакологическими препаратами без строгих показаний (например, применение парацетамола или антибиотиков при температуре 38° С и нормальном состоянии):

а) в подострую стадию (катаральная ангина и др.);

б) в стадию хроническую (астма и др.).

7. Основные виды мероприятий по обеспечению экологической безопасности:

а) обеспечение безопасности среды обитания;

б) выведение токсинов и тяжелых металлов из организма;

в) внутренняя защита организма от повреждения экологическими токсинами и повышенной солнечной радиации.

8. Сжигание полиэтиленовой пленки, пластмассовых изделий на дачном участке приводит к:

а) улучшению экологических условий среды проживания;

б) отравляет землю суперядами на десятки лет.

9. Современные энтеросорбенты при свинцовой интоксикации организма способны:

а) вывести свинец из организма;

б) предотвратить поражение костного мозга.

10. Гомеопатический экологический защитный комплекс способен:

а) вывести токсины из организма;

б) предотвратить поражение органов токсинами;

в) защитить организм от жесткого ультрафиолетового излучения;

г) повысить переносимость стрессов организмом;

д) защитить плод на внутриутробной стадии развития.

11. Нарушение осанки беременной женщины приводит к:

а) «скручиванию» родового канала матери и повреждению ребенка в родах;

б) изменению характера будущего ребенка.

12. Нарушение положения костей черепа у новорожденного в процессе родов может произойти, если:

а) роды идут слишком быстро;

б) роды длительные.

13. Специальные гимнастические упражнения по триместрам:

а) укрепляют мышцы, необходимые для хорошего родового процесса;

б) улучшают кровообращение в различных системах организма ребенка и будущей матери;

в) восстанавливают правильную архитектуру и движение во всех жидкостях и структурах организма беременной женщины и ребенка.

14. *Остеопатическая гимнастика:*

а) укрепляет мышцы, необходимые для хорошей родовой деятельности;

б) улучшает кровообращение в различных системах организма ребенка и будущей матери;

в) восстанавливает правильную архитектуру и движение во всех жидкостях и структурах организма беременной женщины и ребенка.

15. *Правильное дыхание в родах:*

а) отодвигает внутренний край крестца назад, предупреждая возможность родового травматизма ребенка;

б) обеспечивает достаточное поступление кислорода в организм матери и ребенка;

в) облегчает болезненные ощущения матери и способствует правильному течению родов;

г) способствует быстрому восстановлению стройной фигуры матери после родов.

16. *Виды правильного дыхания в родах:*

а) диафрагмально-релаксационное;

б) специальное дыхание во время потуг для усиления эффективности потуг;

в) специальное дыхание для сдерживания потуг по указанию акушерки.

17. *Предвестниками родов являются:*

а) нарушение сна будущей матери;

б) облегчение в дыхании;

в) появление выделений из влагалища (слизисто-сукровичных);

г) ощущение тянущих болей в поясничной области и внизу живота;

д) появление редких, коротких, нерегулярных схваток.

18. *В роддом следует отправляться при:*

а) появлении регулярных схваток;

б) ощущении тянущих болей в поясничной области;

в) отхождении околоплодных вод.

19. *Появление потуг во время родов характерно для:*

а) периода раскрытия;

б) периода изгнания;

в) послеродового периода.

20. *Каким должно быть положение пояснично-крестцового отдела позвоночника женщины в родах и при выполнении облегчающих поз:*

а) легкий наклон вперед;

б) легкий наклон назад;

в) прямо.

## Тема № 2

# ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН (Часть 2)

### ПИТАНИЕ

В настоящее время появились новые понятия и термины, наиболее часто употребляемые при обсуждении вопросов питания. Некоторые из них приведены ниже.

**Пищевые продукты** — продукты в натуральном или переработанном виде, употребляемые человеком в пищу (в том числе продукты детского питания, диетического питания), бутилированная вода, алкогольная продукция (в том числе пиво), безалкогольные напитки, жевательная резинка, а также продовольственное сырье, пищевые добавки и биологически активные добавки.

**Продовольственное сырье** — сырье растительного, животного, микробиологического, искусственного происхождения и вода, используемые для изготовления пищевых продуктов.

**Пищевые добавки** — природные и искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в процессе их изготовления в целях придания пищевым продуктам определенных свойств и (или) сохранения качества пищевых продуктов.

**Биологически активные добавки** — природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов.

**Пробиотики** — биологически активные добавки, содержащие живые микроорганизмы, дружественные нормальной микрофлоре кишечника.

**Пребиотики** — компоненты пищевых продуктов, способствующие поддержанию наиболее благоприятной собственной микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

**Синбиотики** — сочетание про- и пребиотиков.

Обеспечить правильное питание для беременной женщины достаточно просто. Если до беременности вы придерживались основных принципов здорового питания, то теперь нужно лишь немного увеличить количество пищи, но обратить серьезное внимание на качество пищи (табл. 7).

Все необходимое для Вас и будущего ребенка содержится в наборе продуктов, указанном в табл. 8. В некоторых женских консультациях предоставляется возможность оценить и скорректировать ваш рацион питания с помощью компьютерных программ.

В день беременной женщине требуется 96 г белков. Из них не менее 55–60% должны составлять белки животного происхождения. Продукты, содержащие белки животного происхождения, занимают первую часть табл. 8.

Белки — важнейший элемент питания беременной женщины. Если для питания взрослого человека требуется в среднем 1 г белков на 1 кг массы тела в день, то женщине, начиная с 4-го месяца беременности, необходимо 1,5 г белков на 1 кг массы тела. С 17-й недели беременности на каждые 100 г белков, съедаемых матерью, примерно 1 г приходится на долю плода. Доношенный плод содержит примерно 500 г белков, из которых 60% (330 г) ему отдает материнский организм в последние 2–3 месяца, а в течение последнего месяца — 170 г. Между тем за весь период беременности материнскому организму требуется дополнительно 500 г белка для нормального развития молочных желез и увеличения общей массы крови.

*Белки животного происхождения* содержатся в:

- мясных продуктах (постной свинине, говядине, телятине, баранине, печени, мясе кури, индюшки); яйцах;
- молочных продуктах (сыр, молоко, творог и т. д.);
- рыбе (лосось, форель и др., креветки, кальмары).

*Белки растительного происхождения* содержатся в:

- бобовых (особенно полезны чечевица, нут, фасоль), в крупах (пшено, греча, овсянка), орехах, дрожжах (винные, пивные), семечках.

Недостаток белков в рационе беременной женщины может вызвать нарушения функции различных систем и органов, поэтому вегетарианское питание беременным женщинам и кормящим матерям не рекомендуется. В эти периоды женщины на православного и других вероисповеданий разрешается не придерживаться строгого соблюдения постов (см. тему № 10).

Избыток белка в пище также не является рациональным. Полезно употреблять оптимальное количество продуктов, содержащих белки (табл. 8).

Таблица 7

Рекомендуемые уровни потребления для женщин

Нутриенты	МЗ России, 1991 (норма физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии, для различных групп населения СССР, Москва, 1991)		
	1	2	3
Энергия, ккал	2200	2550	2700
Белок, г, всего	66	96	106
в т. ч. животные	36	56	62
Жиры, г	73	85	88
Углеводы, г	318	348	358
Витамин А, мкг рет. экв.	800	1000	1200
Витамин D, мкг	2,5	12,5	12,5
Витамин Е, мг	8	10	12
Витамин С, мг	70	90	110

**ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

Нутриенты	МЗ России, 1991 (норма физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии, для различных групп населения СССР, Москва, 1991)		
	1	2	3
Витамин В1, мг	1,1	1,5	1,7
Витамин В2, мг	1,3	1,6	1,8
Витамин В6, мг	1,8	2,1	2,3
Ниацин, мг	14	16	19
Фолат, мкг	200	400	300
Витамин В12, мкг	3	4	4
Кальций, мг	800	1100	1200
Фосфор, мг	1200	1650	1500
Магний, мг	400	450	450
Железо, мг	18	38	33
Цинк, мг	15	20	25
Йод, мг	0,15	0,18	0,20

Примечание. 1 — для женщин 18–29 лет, второй группы физической активности, весом 70 кг; 2 — беременные; 3 — кормящие.

*Таблица 8*

**Суточный набор продуктов для беременной женщины и кормящей матери  
(изменения в количестве питания, которые необходимо сделать кормящей матери,  
указаны в скобках)**

№	Наименование продукта	Кол-во в день (г, вес брутто)*	Раз в нед.
1	Мясо нежирных сортов, индюшки, куры	120,0 (170,0)	5
2	Рыба, морепродукты	100,0	3
3	Творог	170,0	5
4	Сыр (брынза)	15,0	5
5	Молоко, кисломолочные продукты	200,0 (500,0)	5
6	Сметана	30,0	5
7	Яйцо 1 куриное (соответствует 4 перепелиным)	0,5 шт.	5
8	Масло сливочное	15,0 (35)	5
9	Масло растительное: соевое, кукурузное, рапсовое, оливковое, подсолнечное, кедровых орехов	25,0	7
10	Картофель	200,0	7
11	Капуста (белокочанная, брюссельская, цветная)	150,0	7
12	Морковь (свежая) и свекла	200,0	7
13	Другие овощи (кабачки, тыква, томаты, перец сладкий) по сезону	150,0	7
14	Зелень (салат, укроп, петрушка, лук, сельдерей)	30,0	7
15	Чеснок	1–2 зуб.	7
16	Фрукты, ягоды, плоды	400	7
17	Сок свежеприготовленный без сахара фруктово-ягодный, овощной, настой шиповника	200,0	7
18	Орехи: грецкий, фундук, кедровые, семена тыквы, семечки подсолнуха	6,0	7
19	Сухофрукты (изюм, курага, чернослив, инжир)	20,0	7

№	Наименование продукта	Кол-во в день (г, вес брутто)*	Раз в нед.
20	БАДы к пище и специализированные продукты: источники пищевых волокон (криопорошки фруктов, овощей, зерновых («Витасорб» и др.), винные дрожжи с отрубями («Эубикор» и др.), сухие измельченные, зародыши пшеницы, сухая морская капуста, «Фитолон»	по схеме	7
21	Крупы: пшено, овес, греча, рис, кукуруза	35,0	7
22	Бобовые: чечевица, нут, фасоль, горох	20,0	7
23	Хлеб пшеничный	100,0	7
24	Хлеб ржаной	100,0	7
25	Кондитерские изделия (печенье, мармелад, конфеты, зефир, варенье)	60,0	7
26	Сахар (в том числе фруктоза)	40,0	7
27	Мед	4–5 ч.л.	7
28	Чай, в том числе зеленый и чайные напитки	0,2	7
29	Кофейный напиток	2	7

\* «Грязный» вес (неочищенный продукт).

**Жиры:** суточная потребность — 90 г. Служат источником энергии, являются структурными элементами клеток организма, а также необходимы для усвоения белков и витаминов. Основными источниками полноценных жиров являются: сливочное масло, сливки, растительные масла (кукурузное, оливковое, льняное, подсолнечное и др.).

**Углеводы:** суточная потребность — 300 г. Обеспечивают возмещение энергетических затрат организма, выполняют функцию резерва питательных веществ. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и неусвояемые — пищевые волокна.

К усвояемым углеводам относятся глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза, крахмал, гликоген и др. Усвояемые углеводы (рафинированные) быстро всасываются в пищеварительном тракте, вызывая резкий подъем уровня сахара в крови. Поэтому необходимо ограничивать употребление рафинированных углеводов. Их источниками являются в первую очередь сахар (свекловичный или тростниковый), все виды кондитерских изделий, манная крупа, макароны. Медленнее всего усваивается крахмал, поэтому прием его с пищей не вызывает резкого повышения уровня сахара в крови.

Неусвояемые углеводы (пищевые волокна) в основном не расщепляются ферментами желудочно-кишечного тракта, не являются источником энергии. Но они подвергаются расщеплению под действием микрофлоры кишечника, являются питательным субстратом для кишечных микроорганизмов, способствуют благоприятным изменениям в составе кишечной микрофлоры (см. пребиотики). Кроме того, пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника, формируют каловые массы, способствуют ускоренному выведению чужеродных химических веществ и продуктов обмена из организма. К продуктам с «защитными» (нерафинированными) углеводами, где клетчатка защищает углеводы этих продуктов от быстрого переваривания, относятся гречневая, овсяная, перловая, пшеничная крупы, хлеб грубого помола, все виды овощей. Особенно много клетчатки в свек-

ле, моркови, капусте, зелени, крыжовнике, яблоках, сливах, сухофруктах (чернослив, курага), черной смородине.

В день беременной женщине необходимо съесть 600 г овощей и 400 г фруктов и ягод. Будущим мамам нужна еще зелень и свежеежатый сок, который употребляется сразу после приготовления. Уникальный комплекс способствует восстановлению слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей.

Во время беременности не стоит бояться прибавки в весе, выходящей за пределы физиологической нормы. При этом обычно вес увеличивается равномерно, а с начала четвертого месяца — заметно. **За неделю средняя прибавка массы тела не должна превышать 400 г.** Если масса тела увеличивается еженедельно на большую величину, то следует выяснить причину и скорректировать состав пищи. Можно 1–2 раза в неделю рекомендовать разгрузочные дни: яблочно-творожные (1 кг яблок и 250 г творога в сутки на 5–6 приемов пищи).

Необходимость потреблять ценные питательные вещества за двоих не требует значительного увеличения объема питания, так как в норме расход энергии у беременных увеличивается лишь на 10–15%, или максимум на 100–300 ккал. В то же время потребность в определенных питательных веществах, прежде всего витаминах и минеральных веществах, возрастает в несколько раз!

**Помните!** Питание — это процесс, в ходе которого пища становится частью вашего организма и организма будущего ребенка. Поэтому не рекомендуется употребление в пищу чипсов, рулетов, жевательных резинок, газированных напитков, алкоголя (вино, пиво и т. п.) и прочих продуктов с опасными консервантами, красителями.

Лучшее питание — натуральная простая разнообразная пища, приготовленная из указанных в табл. 8 продуктов.

Ограничить следует соль (до 7 г в сутки), сладости (рафинированные сахара), маринованные, жареные, копченые продукты, крепкие мясные бульоны, употребление горчицы, хрена и других острых приправ, ухудшающих функцию почек.

В последние недели беременности рекомендуется не солить пищу и употреблять продукты, богатые калием и обладающие мочегонным действием (абрикосы, персики, дыни, кабачки, тыква, черешня, картофель). Со второго триместра беременности следует ограничить количество рафинированных сахаров, кондитерских изделий, конфет, так как они способствуют развитию ожирения у беременных и избыточной массе новорожденных, а также аллергизации матери и плода.

*Вода.* Лучше употреблять бутилированную родниковую воду или воду, прошедшую через фильтр (угольный: Аквафор, Гейзер и др.), или пользоваться талой водой (приготовленной в морозильной камере).

*Отвары:* шиповник, брусника, клюква, чернослив и др.

#### **Специализированные продукты питания для беременных женщин и кормящих матерей**

Питание в период беременности и лактации должно обеспечивать удовлетворение физиологических потребностей женщин во всех заменимых и незаменимых пищевых веществах и энергии (см. табл. 7).

Если в период беременности трудно поддерживать оптимальный пищевой рацион (Воронцов И. М.), то он дополняется с помощью специализированных продуктов для беременных женщин и кормящих мам: сухих молочных смесей, обогащенных витаминно-минеральными комплексами: «Фемилак», «Олимпик», «Млечный путь», «Энфамам» и др. Их назначает врач на основе результатов обследования и оценки здоровья женщины. Минимальный прием составляет 100 мл, при явно недостаточном рационе — до 600 мл в день.

Особое место в питании беременной женщины занимают кисломолочные продукты. Они не только богаты белком, но и способствуют восстановлению микрофлоры кишечника, которая имеет первостепенное значение для здоровья человека. Кишечная микрофлора, «дружественная» нашему организму, в основном представлена бифидо- и лактобактериями. И те и другие полезны, но лактобактерии способны вырабатывать молочную кислоту, обладающую выраженным «антибактериальным» действием, что создает дополнительный барьер на пути вредных для человека микроорганизмов.

Пробиотические продукты — это продукты, в состав которых входят живые микроорганизмы, сохраняющие свою жизнеспособность при попадании в желудочно-кишечный тракт человека и оказывающие благотворное влияние на микрофлору и работу кишечника.

В настоящее время имеется большой ассортимент кисломолочных продуктов, содержащих бифидо-, лактобактерии, ацидофильные бактерии и другие, обладающие пробиотической активностью. Состав микроорганизмов указан на упаковке. Лактобактерии (и другие полезные микроорганизмы) содержат «Витафлор», «Бифилакт» и др. Регулярное применение подобных продуктов создает дополнительный барьер на пути опасных бактерий, активизирует защитные силы организма и улучшает состав кишечной микрофлоры. Пробиотические кисломолочные продукты следует употреблять во время приема пищи, так как при этом снижается кислотность желудочного содержимого, что способствует выживанию полезных лактобактерий.

### **Биологически активные добавки (БАД) из растительного сырья**

В настоящее время в аптеках представлен большой выбор БАД. Особое место среди них занимают БАД из растительного сырья. Например, сухие измельченные зародыши пшеницы, ржи, порошкообразные фитоконцентраты из пищевых продуктов растительного происхождения (овощей, фруктов, злаковых). Криопорошки получают путем низкотемпературной вакуумной сушки и криогенного измельчения. Это позволяет сохранить весь комплекс биологически активных веществ и увеличить их концентрацию. Так, например, в криопорошках, используемых при производстве продуктов торговой марки «Эквит», выход витамина С увеличивается в 2–6 раз, тиамин — в 6–11 раз, токоферолов — в 8–10 раз и т. д. Это увеличение происходит только за счет повышения концентрации натуральных пищевых веществ в продуктах, без добавления витаминных препаратов и других добавок. Криопорошки из растительного сырья используются для оздоровительных целей, так как обладают иммунокорректирующим, антиаллергическим и антиоксидантным эффектами, нормализуют микрофлору кишечника (пребиотическая активность), являются дополнительным источником витаминов, минера-

льных веществ и пищевых волокон. Кроме того, правильное сочетание различных видов растительного сырья усиливает их воздействие: морковь, свекла и шиповник («Многосил»), черника, морковь («Зоркость»), арония, боярышник, укроп («Лекор»). Входящие в состав криопорошков из растительного сырья пищевые волокна способствуют восстановлению состава кишечной микрофлоры при дисбактериозе. Подобное благоприятное действие на микрофлору кишечника оказывает также один из наиболее известных природных пребиотиков — инулин. Он содержится в земляной груше (топинамбур, солнечник клубеносный), артишоке, цикории. Беременных женщин ирокезов (племя из Северной Америки) называли «поедательницами солнечника клубеносного». Они рожали много крепких, здоровых и красивых детей. Топинамбур входит в состав БАД «Фитонулин» (земляная груша, черника), «Долголет» (солнечник клубеносный).

При наличии неприятных ощущений со стороны пищеварительной системы: вздутия живота, изжоге, тошноте и других — рекомендуется прием БАД «Эуби-кор» (винные дрожжи и отруби), также проявляющего пребиотическую активность.

Специальными исследованиями показано, что криопорошки эффективно выводят из организма токсичные металлы — свинец и кадмий: овес (на 82–88%), петрушка (на 88–94%), сельдерей (на 88–93%) («Витасорб»). Яичная скорлупа с калиной, боярышником, земляной грушей («Кальций-эффект») не только выводит эти токсиканты (на 88–94%), но и является богатейшим источником кальция и других ценных веществ.

Криопорошки из растительного сырья рекомендуется принимать по 1–2 таблетки 3 раза в день по 10–15 дней, чередуя курсы различных их видов.

Разработка новой технологии многократной криогенной сублимации с поэтапным обогащением растительными экстрактами позволяет ведущим мировым производителям БАД создавать новую высокоэффективную стандартизированную продукцию. Например, известный системный сорбент «Локло» компании Nature's Sunshine Products, Inc. («NSP», *подробную информацию см. стр. 96 и цветную вклейку*), изготовленный из растительного сырья яблоч, овсяных отрубей, брокколи, куркумы, свеклы, томатов, капусты и др., выводит токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды не только из клеточного, но и межклеточного пространства. Для проверки качества растительного сырья в производстве «NSP» используется более 300 методов контроля, в том числе такие высокоточные методы, как плазменный анализатор с масс-спектрометром, позволяющий обнаружить в сырье вредные примеси в пропорции 1 к триллиону. Это гарантирует высокую чистоту продукции и безопасность, необходимую для беременных женщин и детей. Применяется «Локло» по 1 чайной ложке на 1 стакан воды на ночь. Нормализуется стул, исчезают симптомы хронической интоксикации (сонливость, утомляемость) и, как следствие, улучшается цвет кожи, появляется блеск волос.

Применение данной технологии при переработке люцерны позволило создать БАД «Хлорофилл» (производство «NSP»), рекомендуемый так же для детоксикации и нормализации функций пищеварительной системы (устранение изжоги), а также состояния слизистых оболочек полости рта (пародонтозы, стоматиты). «Хлорофилл» применяется по 1 чайной ложке на 1 стакан воды дробно в течение дня курсами по 15 дней в каждый месяц.

## О витаминах

Витамины и микроэлементы нужны для нормального функционирования организма матери и плода. Потребность в них (см. табл. 7) может удовлетворяться за счет поступления из продуктов питания (см. табл. 8). При выборе продуктов для построения ежедневного рациона питания пользуйтесь таблицами содержания различных важных пищевых веществ в 100 г продуктов (см. табл. 9, 10). Беспорядочное употребление витаминных препаратов в высоких концентрациях и их передозировка представляет собой потенциальную опасность развития обменных нарушений, которые называются гипervитаминозами. Поэтому назначение витаминов и биологически активных добавок к пище должно проводиться только специалистами, на основании оценки рациона питания, условий жизни и состояния здоровья беременной женщины.

**Витамин А** — ретинол. Влияет на рост и развитие организма, формирование скелета и нормальное состояние клеток эпителия кожи и слизистых оболочек глаз, дыхательных, пищеварительных и мочевых путей. Витамин А содержится в «готовом виде» в животных продуктах: печени морских животных и рыб, сливочном масле, сливках, сыре, яичном желтке куриного яйца (или по массе равных 1 куриному яйцу 4 перепелиных).

В растениях имеются вещества называемые каротинами. Они превращаются в организме человека в активный витамин А. Каротины имеются в темно-зеленых листьях овощей, в капусте, шпинате, брокколи, моркови, томатах, красном перце.

**Витамин В1** — тиамин. Необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой, эндокринной и пищеварительной систем. Наиболее богаты тиаминем хлеб из муки грубого помола, крупы (греча, пшено, овес), зеленый горошек, цветная капуста, печень, субпродукты, проросшие зерна.

**Витамин В2** — рибофлавин. Имеет большое значение для построения в организме белка и жира, вместе с витамином А обеспечивает нормальное зрение. Положительно влияет на состояние нервной системы, кожи, слизистых оболочек, на функцию печени, стимулирует кроветворение. Важнейшими источниками рибофлавина являются молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, гречневая, овсяная, пшеничная крупы, хлеб.

**Витамин В6** — пиридоксин. Обеспечивает нормальное усвоение белков и жиров, благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения. Содержится в мясе, рыбе, печени, крупах, бобовых, яичном желтке, зелени свеклы, картофеле.

**Витамин В12** — цианокобаламин. Стимулирует рост, благоприятно влияет на жировой обмен печени, состояние центральной и периферической нервной системы. Регулирует функцию кроветворных органов.

Содержится в печени, почках, мясе, сыре, яйцах, морепродуктах, рыбе, молоке.

**Витамин С** — аскорбиновая кислота. Улучшает рост всех клеток, иммунитет, функцию щитовидной железы. Содержится в свежих фруктах и овощах: апельсинах, шиповнике, черной смородине, капусте, томатах, зеленом горошке, лимоне, киви.

**Витамин Е** — токоферол, витамин, «несущий потомство» (греч.). Стимулирует образование половых гормонов, участвует в обмене белков и углеводов, росте плода. Содержится в растительном масле (оливковом, льняном, кедровом и др.), пророщенной пшенице, овсе (зародышах); орехах, семечках, яйцах (желтках), зеленом горошке, сардинах, салате, листьях свеклы, чеснока, лука. Особенностью витамина Е, полученного из натуральных продуктов питания и сырья (например, «Витамин Е» компании «NSP»), является то, что он не содержит L-форм токоферолов, которые присутствуют в синтетическом витамине Е. «Витамин Е» компании «NSP» содержит все формы природных токоферолов ( $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$ ,  $\Delta$  и токотриенол в D-форме), что делает его препаратом выбора для беременных женщин.

**Витамин D** — кальциферол. Участвует в образовании костной ткани, зубов, мышц. Может быть получен из пищи или синтезирован организмом под воздействием солнечных лучей.

Витамин D содержится в печени рыб, жирных сортах рыб (рыбьем жире), яйцах, сыре, сливочном масле, цельном молоке, кефире.

**Фолиевая кислота.** Имеет особое значение для процессов роста и развития плода. Стимулирует кроветворение, способствует образованию лейкоцитов и эритроцитов.

Содержится в свежих зеленых овощах: салате, капусте, зеленом луке, шпинате, петрушке, темно-зеленой листовой зелени, зеленом горошке, фасоли, свекле, моркови, томатах; плодах моринда цитрифолия (сок «Нони», пр-во «NSP»); крупах, орехах, почках, твороге, сыре, яйцах, лососе, молоке.

Фолиевая кислота — самый важный витамин для беременных. Доказано, что назначение фолиевой кислоты перед зачатием и в течение первых трех месяцев беременности может предотвратить возникновение некоторых пороков развития. В результате исследований американскими учеными установлено, что 75% случаев врожденных дефектов позвоночника можно было бы предотвратить, если бы женщины ежедневно принимали по 0,4 мг «Фолацина» за 3–4 мес. до и во время беременности или ежедневно выпивали сок из 1/4 кочана капусты, 3 свеклы, 3 моркови, 2 яблок (предварительно очистив их от нитратов в водном растворе микроэлементов).

Витамины А, Е, D являются жирорастворимыми. Для лучшего усвоения их следует принимать после приема пищи, в состав которой входили продукты, содержащие жиры, или готовить пищу так, чтобы витамины, содержащиеся в ней, усваивались. Например, морковь, лук, шпинат нужно готовить в виде салата с добавлением растительного масла, тогда витамин А, содержащийся в этих продуктах, будет усваиваться значительно лучше.

### О минеральных веществах

**Железо.** Участвует в кроветворении и тканевом дыхании, входит в состав гемоглобина. С истинной анемией беременных женщин связан высокий риск задержки развития плода, поэтому она подлежит лечению с применением препаратов железа.

Однако часто при нормальном течении беременности со второго ее триместра наблюдается снижение уровня гемоглобина. Источниками железа являются многие продукты питания.

Табл 10-1

Табл 10-2

Табл 10-3

Табл 10а

Железо содержится в печени, бобовых (нут), мясе, рыбе, сердце, яйцах, пшенице, грече, хлебе грубого помола, сухофруктах, минеральной воде («Полюстрово»), зелени. Лучше всего железо усваивается из мяса животных, птиц, субпродуктов. Огородная зелень наряду с хлорофиллом содержит большое количество таких кроветворных элементов, как фолиевая кислота, витамин С и др.

**Магний.** Необходим для образования костной ткани, участвует в обмене веществ. Важен для профилактики слабости родовой деятельности и судорог новорожденного.

Содержится в зеленых листьях овощей, шпинате, бананах, крупах, морской соли, желтке яиц, орехах, проросших зернах.

**Селен.** Обеспечивает антиоксидантную защиту организма, входит в состав ферментов, обеспечивающих защиту организма от действия свободных радикалов. Недостаток приводит к патологии сердца, печени, иммунной недостаточности новорожденного.

Содержится в злаковых культурах, отрубях, чесноке (из регионов богатых селеном — Китай), пивных дрожжах, проросших зернах, морской капусте, мидиях, морской рыбе и продуктах моря, мясе, печени.

**Цинк.** Укрепляет волосы, ногти и кожу; способствует формированию нервной системы ребенка.

Содержится в мясе, субпродуктах (телячьей печени), сыре, овсе, семечках, зеленых листьях овощей.

**Кальций.** Участвует в построении костей и зубов, служит основой клеточной мембраны, обеспечивает деятельность сердечно-сосудистой системы. Пищевые источники: молочные продукты, сыр, бобовые, темно-зеленые овощи (лук, капуста), орехи (миндаль), БАДы, содержащие кальций («Кальций-эффект»; «Кальций Магний Хелат», производство «NSP», 1 табл. в день). Для улучшения усвоения кальция из пищи применяется гомеопатическое средство Weleda Aufbaukalk.

**Йод.** Крайне важен для развития мозга ребенка и щитовидной железы.

Содержится в морепродуктах, морской капусте, красном сладком перце, морской и йодированной соли.

### Рекомендации по правильному питанию

1. Прием пищи должен осуществляться в спокойной обстановке без спешки. Не ешьте, если вы раздражены или волнуетесь, перед тяжелой умственной или физической работой, при утомлении. Сначала отдохните, успокойтесь, а затем принимайте пищу.

2. Тщательно пережевывайте пищу для того, чтобы она хорошо обрабатывалась ферментами слюны.

3. Приступайте к еде только с чувством голода (для беременных допустимо 5–6 раз в день).

4. Употреблять жидкость рекомендуется за 15–20 минут до приема пищи, а не перед самой едой или после нее. Начинать питание (особенно утром) следует с употребления жидкости (вода, настой сухофруктов, свежеотжатые фруктовые, овощные соки), затем сырых овощей, несладких фруктов. Полезно в течение дня

выпивать 1 глоток в час родниковой бутылированной воды. Между приемами пищи можно пить столовую минеральную воду, подкисленные морсы, компоты и напитки из ягод, фруктов, готовый почечный чай. В первой половине беременности можно пить до 2 л жидкости в сутки, во второй половине — до 1 л. При проблемах с почками, необходимый объем жидкости определяет врач. Натуральный кофе должен быть исключен из употребления, так же как и шоколад, крепкий чай.

5. В период беременности большую нагрузку испытывают все системы организма.

Для профилактики токсикоза беременных рекомендуется один-два раза в неделю устраивать разгрузочные дни. В эти дни рекомендуется ограничивать мясные продукты и яйца.

Для улучшения функции печени можно использовать один из вариантов разгрузочного завтрака: с вечера приготовить настой шиповника (в термосе 3 столовых ложки шиповника залить кипятком 0,5 л). Утром натощак выпить 1 стакан теплого настоя, растворив в нем предварительно 3 ст. ложки ксилита. Через 20 минут допить оставшийся настой без ксилита. Через 45 минут съесть фрукты или овощной салат, выпить зеленый чай с кусочком подсушенного хлеба. Между приемами жидкости и пищи надо активно двигаться (находясь поближе к туалету, поскольку ксилит обладает послабляющим действием).

6. Следите за разнообразием видов круп в вашем рационе питания, чередуйте их, например: понедельник — греча или рис; вторник — ячмень; среда — пшено; четверг — рожь; пятница — ячмень, овес; суббота — каша из кукурузы; воскресенье — пшеница. Сухие зародыши пшеницы, ржи добавляются в готовую кашу перед употреблением.

7. Объем потребляемой пищи не должен превышать 300–400 г продуктов (по объему это примерно количество пищи, помещающееся в пригоршнях ладоней) на один прием пищи. Вставайте из-за стола с чувством, что можете съесть еще столько же.

8. Готовить пищу следует непосредственно перед ее употреблением. Не рекомендуется готовить впрок.

9. Вместо поваренной соли рекомендуется употреблять морскую капусту (соленый порошок — 0,5 чайной ложки в день, подсыпая в различные блюда).

10. Устраните из кухни алюминиевую посуду.

11. После вскрытия консервов сразу перекладывайте содержимое в эмалированную, стеклянную, пластмассовую посуду во избежание перехода металлов из стенки консервной банки в продукты.

12. Подвергайте пищу возможно меньшей термической обработке для максимальной сохранности витаминов и минеральных веществ.

13. При употреблении отдельных продуктов может возникнуть вздутие кишечника. Для уменьшения этого явления рекомендуется замочить бобовые перед варкой на 12–24 часа, или варить их при минимальной температуре не менее 6 часов. Капусту перед употреблением погрузите на 40 минут в водный раствор гомеопатического средства «Здоровый сад». Если подобные способы приготовления не устранят вздутие живота, замените эти продукты другими. Например, горох часто

вызывает вздутие живота, а гораздо более ценные бобовые — чечевица и нут — не вызывают такую реакцию.

14. Учитывайте оптимальное сочетание продуктов (подробно см. табл. 11). Беременным, особенно в ранние сроки, свойственны некоторые «капризы аппетита». С этим нужно считаться.

Мы познакомили вас с тем, что полезно в питании беременной женщине. Следует также знать, что вредно употреблять в период беременности и как обеспечить безопасность питания.

*Таблица 11*

**Оптимальное сочетание продуктов**

Группа продуктов	Дополнительно	Примечание
1. Блюда из круп, картофеля, и крахмалистых овощей (свекла, морковь, зел. горошек и др.)	1. Жиры (масло растительное, сливочное; сметана, сливки)	—
2. Продукты, содержащие белки (в один прием пищи только один вид белка: или одно яйцо, или только мясо, рыба, птица, сыр, творог, орехи)	2. Некрахмалистые овощи (огурцы, помидоры, капуста, кабачки и др.) в виде зеленых салатов и термич. обработанные	Орехи можно сочетать с кислыми фруктами
3. Фрукты (любые, в том числе сухофрукты) и их соки	3. Кисломолочные продукты промышленного изготовления	Сладкие молочные продукты лучше употреблять отдельно или с кислыми фруктами
4. Сахара (варенье, повидло, мед)	—	Употреблять отдельно
5. Дыни	—	Употреблять отдельно

### **Рекомендации по обеспечению качества и безопасности пищи**

Покупать продукты следует только в местах, разрешенных для торговли пищевыми продуктами (универсамы, магазины, киоски, палатки, продовольственные рынки, где беспрепятственно предоставляются покупателю разрешительные документы для ознакомления), и при условии соблюдения продавцами санитарных правил хранения и реализации скоропортящихся и особоскоропортящихся продуктов питания, правил торговли продуктами питания.

Индивидуальные предприниматели и юридические лица, осуществляющие деятельность по оказанию услуг в сфере розничной торговли пищевыми продуктами и в сфере общественного питания, обязаны предоставлять покупателям или потребителям полную и достоверную информацию о качестве и безопасности пищевых продуктов.

Покупая продукты питания, необходимо проверить целостность и чистоту упаковки, наличие на этикетке, ярлыке или листке-вкладыше следующей информации на русском языке:

— о пищевой ценности (калорийности, содержании белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов);

— о назначении и об условиях применения продуктов (в отношении продуктов детского питания, диетического питания и биологически активных добавок к пище);

— о способах и об условиях изготовления готовых блюд (в отношении концентратов и полуфабрикатов пищевых продуктов);

— об условиях и сроках хранения (в отношении пищевых продуктов, для которых установлены требования к условиям их хранения);

— о дате изготовления и дате упаковки пищевых продуктов.

Покупая продукты на продовольственных рынках, необходимо убедиться в наличии на пищевые продукты непромышленного изготовления заключений государственной ветеринарной службы РФ, удостоверяющих соответствие их требованиям ветеринарных правил и норм. Покупая продукты без упаковки (овощи, фрукты, орехи), следует их внимательно осмотреть на наличие повреждений, загрязнения, порчи, выбирая целые, чистые без признаков порчи (пятна, изменение консистенции, цвета).

Хранить и употреблять продукты следует в соответствии с указаниями на этикетке (ярлыке, вкладыше).

**Сроки хранения и реализации особоскорпортящихся продуктов: при t от +2 до +6° С не более часов:**

— мясные крупнокусковые полуфабрикаты — 48;

— печень замороженная — 48;

— печень охлажденная — 24;

— мясо птицы, кролика охлажден. — 48;

— мясо птицы, кролика заморож. — 72;

— колбасы вареные: высшего сорта/первого сорта — 72/48;

— сосиски, сардельки мясные высшего, первого и второго сорта — 48;

— молоко пастеризованное, сливки, ацидофилин, кефир — 36;

— протокваша — 24;

— творог жирный, обезжиренный, диетический — 36;

— сметана — 72;

— сырково-творожные изделия — 36 (при t 0–2° С);

— сыры сливочные в коробочках из пластироля и других полимерных материала-

лов:

а) сладкий и фруктовый — 48

б) острый советский — 72;

— масло сливочное брусочками — 6;

— рыба всех наименований охлажденная — 24 (при t 0–2° С);

— рыба и рыбные товары всех наименований замороженные — 48 (при t 0–2° С);

— овощи отварные неочищенные — 6.

**Отдельные рекомендации для целей профилактики некоторых токсикоинфекций и инвазий:**

- избегайте мягких сыров (твердые сыры безопасны);
- избегайте всех видов паштетов и печеночных сосисок;
- не употребляйте подогретую вчерашнюю пищу;
- никогда не ешьте сырого или полуприготовленного мяса, будьте осторожны с сосисками и гамбургерами. Тщательно мойте руки после разделки сырого мяса. Мойте кухонные поверхности и утварь после контакта с сырым мясом;
- надевайте перчатки при садовых работах, при уходе за кошачьими туалетами, тщательно мойте фрукты и овощи;
- не убирайте сами кошачьи экскременты, дезинфицируйте кошачий туалет ежедневно;
- избегайте употребления сырых яиц и блюд из яиц, не подвергшихся тепловой обработке (майонез, коктейли), мороженого;
- подвергайте пищу надежной тепловой обработке (например, сальмонеллы погибают при +60° С).

**Некоторые советы беременным женщинам по устранению недомоганий с помощью питания**

*Тошнота и рвота* — частые жалобы, встречающиеся у здоровых беременных женщин в первые 1–3 месяца беременности. Для облегчения состояния в первые месяцы беременности рекомендуется следующее:

1. Утром натощак выпивайте 1 стакан воды (температура — приятная для вас) с 1 ч. л. яблочного уксуса или небольшим количеством сока лимона и 1–3 г меда или специальный БАД коктейль «ТNT», производство компании «NSP».

2. С постели вставайте медленно.

3. Принимайте пищу через 2–3 часа, малыми порциями (соки, сухофрукты и т. д.).

4. Чаше бывайте на свежем воздухе и избегайте запахов пищи.

5. При тошноте и рвоте применяются:

— от запаха пищи — гомеопатический препарат «Колхикум-6» по 3 кр. 3 раза в день;

— обложенный белым налетом язык — «Антимониум крудум 6» по 3 кр. 3 раза в день;

— чистый язык — «Ипекакуана 6» по 3 кр. на ночь;

— при непереносимости молока — «Антимониум крудум 6» или «Этуза синапиум 6» по 3 кр. 3 раза в день;

— точечный массаж (пальцем) в 13.00 в течение 5 минут в точках Нэйгуан (рис. 14) на правой и левой руке в области запястья. При любой тошноте (рвоте) можно применять комплекс гомеопатических препаратов — «Вомикумхеель» по 7–9 капель до еды или свечи 2 раза в день в прямую кишку.

*Изжога* (встречается у 30% беременных из-за гастроэзофагеального рефлюкса).

1. Ешьте понемногу, часто и медленно.

2. Во время еды сидите прямо.

3. Для смягчения изжоги можно принимать негазированную минеральную воду, 1–2 ст. л. сырого картофельного сока, молоко, несладкий йогурт.

4. Ограничьте жирную пищу, кофе, крепкий чай, цитрусовые, шоколад.

5. Избегайте переедания, особенно перед сном.

6. Спите и отдыхайте на высокой подушке.

7. При красном лице и аллергии на перец принимайте «Капсикум 6».

8. БАД «Хлорофилл» (люцерна), пр-во компании «NSP»; в разведении 1 чайная ложка на 1 стакан воды, дробно в течение дня.

*Профилактика запоров.* Исключительно важно для здоровья будущего ребенка наличие регулярного стула у беременной женщины (1–2 раза в день). Употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих балластные вещества (некрахмалистые полисахариды). Эти вещества названы балластными, так как не всасываются в кишечнике, а стимулируют его подвижность, являются как бы венником для кишечника. Эффективно помогают криопорошки из растительного сырья (серия «Эквит»), «Эубикор» и др.

Хорошо стимулирует кишечник: на ночь 1 стакан ацидофилина с 1 ст. л. растительного масла. Для нормализации функции кишечника и микрофлоры регулярно употребляйте кисломолочные продукты или БАД «Бифидофилус Флора Форс», пр-во «NSP» (бифидо-, лактобактерии и фруктоолигосахариды). Также рекомендуется выпивать необходимое количество жидкости (от 6 до 8 чашек в день минимально).

Гомеопатическая помощь: «Реприз» в течение двух недель по 3 кр. 3 раза в день, затем ежедневно 1–2 раз в день.

Очень хорошие результаты лечения запоров получаются при подборе врачом-гомеопатом индивидуальных средств. Вот некоторые из них: «Нукс вомика 6» (спастические запоры) по 3 кр. 3 раза в день; «Ликоподиум 6» (атонические запоры на фоне вздутия живота); «Сульфур 6» (запоры с болезненной дефекацией на фоне кожных высыпаний).

*Судороги.* Главным образом, возникают в голенях и стопах, обычно ночью. Могут возникать по причине недостатка кальция или дисбаланса между кальцием и фосфором (см. рекомендации по кальцию и фосфору). Вторая причина судорог может заключаться в нарушении венозного кровообращения в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

Рекомендовано:

— Пить отвар сухофруктов (длительность варки не менее 1,5 часов), по одной горсти изюма, чернослива и т. д. на 1 день или прием БАД «Кальций Магний Хелат», пр-во «NSP», по 1 табл. в день.

— Уменьшить количество соли (заменить поваренную соль на морскую), с 17 часов сократить количество жидкости.

— Массаж пояснично-крестцовой области с курсом втирания на ночь мази «Троксевазин» в течение 2-х недель (2 недели перерыв).

— Лечебная дыхательная гимнастика в постели.

Гомеопатическое лечение: «Купрум металликум 6» (ночные судороги икроножных мышц).

Как показали исследования В. А. Линде (Руководство по гомеопатической терапии акушерской и гинекологической патологии, 2004, СПб), назначение гомеопатических препаратов эффективно помогает при различных отклонениях здоровья беременной женщины и подтверждается объективными диагностическими методами. Например, назначение гомеопатического препарата «Мелилотус 3» вызывает статистически достоверное замедление свертывания крови, что приво-

дит к улучшению маточно-плацентарного кровообращения и уменьшению гипоксии плода при гестозе.

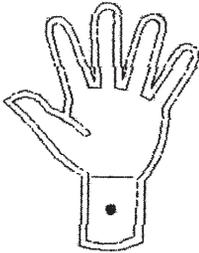


Рис. 14.

### Советы аллерголога будущей матери

Автор книги «Аллергия: помоги себе сам» (1996, Москва «Бином», СПб., «Золотой век») Шарон Фелтэн считает, если у родителей нет аллергии, то у их будущего ребенка есть только один шанс из десяти стать аллергиком. Если один из родителей аллергик, шансы ребенка 50/50. Если оба родителя аллергики, то риск стать аллергиком повышается до 75%. Как помочь матери и ребенку предупредить аллергию?

Первое: проводить оздоровление матери и ребенка (программа, с которой вы знакомитесь); использовать методы естественной медицины для укрепления индивидуальной конституции человека (например, методом гомеопатии).

Второе: следовать принципу раннего избегания всех аллергенов. Именно этому и будет посвящена данная статья.

В своей книге доктор Шарон Фелтэн приводит рекомендации по составлению гипоаллергической диеты. Каждой рекомендации посвящен отдельный раздел. Здесь мы только перечислим их.

Для того чтобы составить гипоаллергическую диету (выявить и исключить или уменьшить воздействие продукта-аллергена), рекомендуется: 1 — вести дневник питания; 2 — элиминационная диета; подобранная индивидуально для каждого человека (безмолочная, без яиц, без пшеницы, без кукурузы, без дрожжей и т. п.); тестировать продукты. Исключить пищевые добавки; экологически чистая диета без пестицидов, индивидуально подбирать воду (фильтры, виды воды); применять ротационную диету. Последняя диета утешает аллергиков: им все же можно есть продукт, который вызывает у них аллергию, но при условии — сначала полностью освободить свой организм от этого продукта (на 6 мес. исключить его из питания), затем употреблять этот продукт не чаще 1 раза в 4 дня, лучше через 7–12 дней (за это время уровень антител к этому продукту успеет понизиться). Если собрать всех аллергиков к пище и не применять ничего кроме этой диеты, можно на 80% уменьшить их недомогание.

«Если вы достаточно рано начинаете применять правильные меры, аллергию можно контролировать, — отмечает доктор Фоллиер. У меня много таких примеров. Я видел очень серьезных астматиков, у которых было по 3–4 совершенно здоровых детей». Развивающийся плод может получить пищевую аллергию через плаценту. С 20–22 недель внутриутробного развития при контакте плода с пищевым аллергеном развивается первичная иммунная реакция. Чаще всего это связано с употреблением беременной женщиной чрезмерного количества коровьего молока и высокоаллергенных продуктов. Будущие матери должны избегать сильных аллергенов или продуктов, на которые у них аллергия, и сразу после рождения обеспечить ребенку грудное вскармливание в течение года и более при полном исключении коровьего молока. Если изъять коровье молоко из питания ма-

лыша, это поможет в дальнейшем предотвратить у него появление непищевой аллергии, например, к пыли и пыльце. *Если кормящая мать или беременная женщина — аллергики, они должны избегать продуктов-аллергенов, чтобы не передать свою склонность к аллергическим реакциям ребенку.* Учитывая механизм перекрестной аллергии (у мамы аллергия на продукты питания, у ребенка может быть — на детский шампунь, и наоборот), беременной женщине и в дальнейшем кормящей матери следует создать особо чистое окружение, свободное от аллергенов.

*Подберите себе подходящую косметику.* Под «косметикой», кроме обычных средств для макияжа, также подразумеваются шампуни, духи, пена для ванн, зубная паста, зубные эликсиры и т. п. В косметические средства входит более 5 тыс. различных химических соединений. Наиболее часто аллергию вызывают дезодоранты, лосьоны, лак для волос, тушь, пена для ванн. Женщина с аллергией должна применять их с предельной осторожностью. Прежде всего запомните, что чем менее косметическое средство ароматизировано, тем лучше. Если вы хотите, можете приготовить свою собственную ароматическую воду, опустив лепестки роз или лаванды в кувшин с холодной водой и добавив туда столовую ложку лимонного сока. Через 10 дней процедите содержимое кувшина и используйте его в качестве тонких освежающих духов. Используйте неароматизированную помаду, наносите ее на вазелин.

Лучший лосьон: 4 ч. воды с 1 ч. яблочного уксуса. Эликсиры для полоскания рта могут вызвать покраснения, язвы внутри рта. Для волос применяйте смываемые органические краски (красящие шампуни). Дезодоранты без запаха и средства от пота с хлоргидратом алюминия с меньшей вероятностью вызывают аллергическую реакцию.

Используйте косметику в минимальном объеме. Хорошо зарекомендовали себя специальные средства: серии лечебной косметики Mini Risk или Favors, гипоаллергические средства (их можно заказать в аптеках) и т. п. Никогда не подводите внутренний ободок век. Используйте для удаления макияжа обычное растительное масло первого холодного отжима (персиковое, миндальное, оливковое). Найдя косметическое средство, хорошо вами переносимое, его и придерживайтесь.

*Выбирайте мыло и моющие средства.* Самые безопасные сорта мыла с нейтральной кислотностью (рН 5,5) — это детское мыло и мыло для стирки шерстяных тканей и тканей хорошей выделки (белое мыло без запаха, без химических добавок). При стирке тщательно прополаскивайте одежду и постельное белье. Следите, чтобы средства не попадали вам на руки, применяйте половину рекомендуемого изготовителями количества стирального порошка, не содержащего ферменты. Работа с жидкостями, надевайте резиновые перчатки поверх посыпанных тальком хлопчатобумажных, не делайте воду слишком горячей. При выполнении домашней работы надевайте хлопчатобумажные перчатки, используйте щетки на длинных ручках.

*Выбирайте правильно одежду и обувь.* Людям, склонным к аллергии, больше подходят натуральные материалы и волокна. Аллергия на натуральную, необработанную шерсть возникает крайне редко и чаще связана с механическим раздражением. Одевайте ее на хлопчатобумажное белье. Имеются специальные гипоаллергические изделия (подушки, одеяла «Бауэр»). После химчистки пользуйтесь

вещами не ранее чем через 3 недели после их проветривания. Но лучше стирайте сами. Не забывайте, что обувь тоже может вызвать аллергию. Меняйте часто хлопчатобумажные носки, снимайте чаще обувь.

*Гипоаллергический дом.* Вам конечно будет интересно узнать, как создать для вас и вашего ребенка дом с минимальным количеством аллергенов. Многие рекомендации для этого достаточно строгие, и ваш дом-оазис будет подобен жилищу спартанца. Но если у вас аллергия и вы хотите ее избежать и предохранить от ее вашего ребенка, то вы можете последовать нашим советам и выбрать приемлемые для вас условия.

Уберите ковры, губчатую резину, портьеры (можно оставить х/б занавески). В платяном шкафу ничего не должно стоять и лежать, только висеть на плечиках, используйте чехлы с молнией. Уберите мягкие игрушки или пользуйтесь теми, которые хорошо стираются или замораживаются (должны поместиться в морозильную камеру, т. к. это уничтожает полевых клещей;  $-18^{\circ}\text{C}$  и ниже или  $+60^{\circ}\text{C}$  и выше). Используйте алюминиевую кровать (раскладушка), покрытую несколькими х/б одеялами вместо матраца. Одеяла предварительно выстирайте 6–7 раз в пищевой соде, подушка — сложенная х/б ткань. Если вы оставляете матрац, то оденьте его в чехол на молнии. Лучшая мебель — деревянная, бывшая в употреблении. Полы могут быть деревянные, пробковые или покрытые твердым пластиком (твердая виниловая плитка).

*Уборка в помещении.* Ежедневно вытирайте пыль, ежедневно делайте влажную уборку. Используйте пылесос с гидроуловителем (пыль собирается не в мешок, а в воду). Надевайте марлевую повязку во время уборки. Тщательно убирайте пыль на электронагревателях («жареная» пыль — аллерген). Кондиционер — источник грибковой аллергии. Избегайте обоев (или добавьте буры или борной кислоты в клей). Идеальное покрытие — дерево-пробка.

Очищайте воздух специальным воздушным фильтром (Нера). Электронные очистители малоэффективны.

Летом в период цветения перед сном ополаскивайте волосы от пыльцы, уберите растения-аллергены из своего сада, боритесь с сыростью и плесенью (осушайте воздух дома, посыпайте порошком буры в местах распространения плесени, например, дно помойного ведра). По возможности замените газовые плиты и нагреватели на электрические. Используйте вытяжное устройство на кухне.

*Выбирайте гипоаллергические средства для уборки дома* (стиральный порошок «Аист», Mini Risk или Favoga). *Стирка пеленок* — прополощите и положите в раствор: 0,5 чашки буры (соды) на 8 л теплой воды, замочите на ночь, чтобы отошли пятна и исчез запах. *Общая стирка* — нехлорированные отбеливатели или сушка белья на солнце, порошки без ферментов или пищевая сода (бура). Для полоскания в первую воду добавляйте 0,5 чашки буры или 0,5 чашки белого уксуса. *Дезинфицирующие средства* — бура в теплой воде. *Мойка посуды* — содой, сухой горчицей (от жира), детским мылом — мыло очень тщательно смывайте с посуды. Избегайте химических моющих средств (типа «Фери»), особенно если у вас есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Очень тщательно промывайте посуду проточной водой. *Удаление запаха* — открытая коробка с пищевой содой или активированный уголь, на дно помойного ведра сыпьте буру. *Защита от моли* — белый уксус или бура в теплой воде, лавандовое масло, корки апельсина. *Чистка*

*обуви* — оливковое масло. *Чистка чайника* — пищевая сода. *Мытье окон* — 1 ст. ложка белого уксуса на 1 л теплой воды.

У людей с повышенной чувствительностью возможны самые неожиданные реакции на солнечный свет, холод, физическую нагрузку, эмоции, сперму, презервативы, лекарственные препараты и многое другое. В любом случае следует избегать контакта с выявленным аллергеном и укреплять свое здоровье.

Приведем один рецепт старых гомеопатов для профилактики экссудативного диатеза у новорожденных: за 1 мес. до родов беременной женщине рекомендуется прием гомеопатического средства «Карбо вегетабилис 12» (уголь бука). Применять 3 дня по 1 крупинке каждые 2 часа, 9 дней — 2 раза в день; затем 4 дня — 1 раз в день. Далее, в течение 2 недель только вторник и пятница — 1 крупинка утром.

Выбор рекомендаций согласуйте со своим лечащим врачом-аллергологом.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

— Воздушное.

— Водное: обливание стоп, контрастное обливание тела с добавлением отваров чернойбыльника, или ромашки, или череды, или фиалки и гомеопатического раствора «Экоберин», бассейн, русская баня.

— Босохождение в помещении (массажные тапки, но только, если массаж тела или стоп выполнялся до беременности), по земле.

— Специальный уход за грудью и кожей живота.

*Эффекты закаливания:* 1) специфический — увеличение сопротивляемости к температурному фактору; 2) неспецифический — повышение сопротивляемости к другим воздействиям (инфекционным заболеваниям и др.).

При водном закаливании можно использовать контрастное обливание всего тела, с перепадом температуры (не менее 15° С) 1–2 раза в день. Вылить на тело первый таз с очень теплой водой, второй таз — с водой из-под крана (12° С), предварительно добавив в оба таза по 1 кубичку гомеопатического льда «Экоберин» для улучшения кожного дыхания и нормализации упругости кожи. Если нет возможности принять душ, то можно обтираться до пояса водой (16–18° С), с постепенным понижением температуры воды до 12° С. Полезно утром и вечером делать контрастные ванны для стоп, поочередно переступая по 1–2 мин. из таза с холодной водой (12° С) в таз с теплой водой (37° С). Повторить 4–5 раз. Эту процедуру можно проделать стоя в ванне, обливая стопы душем, контрастно меняя температуру воды.

Нельзя забывать про воздушное закаливание. После водной процедуры растираются грудные железы мягким махровым полотенцем справа-налево. Нельзя вытягивать соски. Стимуляция сосков может приводить к сокращениям матки, что, в свою очередь, ведет к брадикардии плода.

Полезно походить босиком в помещении, а летом — по земле. Стопы должны быть свободны, не носите узкую обувь. Выбирайте обувь на невысоком каблучке (до 4–5 см).

Особые требования предъявляются к одежде. Она должна быть чистой и опрятной, свободной, не стягивать отдельные участки тела. Желательно избегать изделий из синтетики. Зимой одежда должна быть теплой, особенно в нижней части тела. Если выдался солнечный зимний день, то прохаживайтесь по комнате,

оголив живот, так как лучи света, проникая через брюшную стенку, благоприятно действуют на физическую активность плода.

Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе. Наилучшее время для прогулок и солнечных ванн в жаркие летние дни — 9–11 часов и 16–19 часов.

## **СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

- Санация зубов.
- Гигиена полости рта (ежедневная чистка зубов 2 раза в день, полоскание полости рта после каждого приема пищи).
- Массаж десен (с натуральным медом, смешанным с раствором «Апиор»).
- Употребление общеукрепляющих средств, оказывающих оздоравливающее действие на зубы и мягкие ткани ротовой полости (диета, витамины, микроэлементы, экстракты трав, гомеопатический комплекс для усвоения кальция Weleda Aufbaukalk № 1 и № 2 и т. п.).

Очаг хронической инфекции в полости рта снижает эффективность всех других оздоровительных мероприятий, так как каждый зуб имеет рефлекторные связи с внутренними органами. Так, например, при кариесе верхнего резца ухудшается состояние почек (табл. 12).

*Таблица 12*

**Рефлекторные взаимосвязи зубов с различными частями организма  
(Х. Леонард. Основы электроакупунктуры по Фоллю. М.: ТОО «Имедис», 1993)**

	<b>1. Верхние резцы справа и слева (зубы 1–2)</b>
1. Органы	почки — справа и слева, мочевого пузыря — справа и слева, а также мочеполовые органы
2. Позвоночник	2 и 3-й поясничные позвонки с обеих сторон, 3, 4 и 5-й крестцовые позвонки — с обеих сторон, копчик — с обеих сторон
3. Сегменты спинного мозга	2 и 3-й поясничные сегменты с обеих сторон, 4 и 5-й крестцовые сегменты — с обеих сторон
4. Суставы	коленный сзади — с обеих сторон, крестцово-копчиковое сочленение с обеих сторон, голеностопный сустав — с обеих сторон
5. Мозговые органы	лобная пазуха — с обеих сторон
6. Эндокринные железы	эпифиз — с обеих сторон
	<b>2. Верхний клык (3-й зуб)</b>
1. Органы	печень — с обеих сторон, желчный пузырь и желчные протоки — справа, желчные пути — слева
2. Позвоночник	9 и 10-й грудные позвонки — с обеих сторон
3. Сегменты спинного мозга	8, 9, 10-й грудные сегменты с обеих сторон
4. Суставы	тазобедренный с обеих сторон, коленный медиальная и латеральная части — с обеих сторон, голеностопный — с обеих сторон
5. Мозговые органы	глаза — с обеих сторон
6. Эндокринные железы	задняя доля гипофиза — с обеих сторон
	<b>3. Премоляры сверху (зубы 4–5)</b>

## Тема № 2

1. Органы	легкие — слева и справа, толстая кишка — слева и справа
2. Позвоночник	5, 6 и 7-й шейные позвонки — с обеих сторон, 3 и 4-й грудные позвонки — с обеих сторон, 4 и 5-й поясничные позвонки — с обеих сторон
3. Спинно-мозговые сегменты	5, 6 и 7-й шейные сегменты — с обеих сторон, 2, 3 и 4-й грудные сегменты — с обеих сторон, 4 и 5-й поясничные сегменты — с обеих сторон
4. Суставы	плечевой передняя часть — с обеих сторон, латеральная часть локтевого сустава — справа и слева, лучезапястный сустав — справа и слева, сустав большого пальца ноги
5. Пазухи	этмоидальные клетки решетчатой кости — справа и слева
6. Эндокринные железы	1) премоляр — (нейрогипофиз) задняя доля гипофиза — справа и слева, 2) премоляр — вилочковая железа с обеих сторон
<b>4. Верхние коренные зубы (моляры)</b>	
1. Органы	желудок — справа и слева, поджелудочная железа — справа, селезенка — слева
2. Позвоночник	11 и 12-й грудные позвонки справа и слева, 1-й поясничный позвонок справа и слева
3. Спинно-мозговые сегменты	11 и 12-й грудные сегменты — справа и слева, 1-й поясничный сегмент — справа и слева
4. Суставы	височно-челюстной — справа и слева, коленный передняя часть — справа и слева, верхняя часть голеностопного сустава с обеих сторон
5. Пазухи	гайморова пазуха — справа и слева
6. Эндокринные железы	1-й моляр — щитовидная железа справа и слева, 2-й моляр — парашитовидные железы — справа и слева
7. Особое	молочные железы — справа и слева
<b>5. Зуб мудрости (8-й зуб сверху)</b>	
1. Органы	двенадцатиперстная кишка — справа, сердце — справа, тонкая кишка — слева, сердце — слева
2. Позвоночник	7-й шейный позвонок — справа и слева, 1, 5 и 6-й грудные позвонки справа, 1 и 2-й крестцовые позвонки с обеих сторон
3. Спинно-мозговые сегменты	8-й шейный сегмент — с обеих сторон, 1, 2 и 3-й грудные сегменты — с обеих сторон
4. Суставы	Плечевой сустав сзади — с обеих сторон, локтевой сустав медиальная часть — с обеих сторон, лучезапястный сустав с локтевой стороны, крестцово-подвздошный сустав — с обеих сторон, суставы стопы подошвенная сторона и суставы пальцев стопы — с обеих сторон, кроме сустава большого пальца
5. Органы чувств	внутреннее ухо — с обеих сторон
6. Эндокринные железы	(аденогипофиз) передняя доля гипофиза с обеих сторон
7. Особое	центральная нервная система — с обеих сторон, психика
<b>6. Резцы нижние справа и слева (зубы 1–2)</b>	
1. Органы	мочевой пузырь — справа и слева, мочеполовые органы — с обеих сторон, почки — справа и слева
2. Позвоночник	2 и 3-й поясничные позвонки — с обеих сторон, 3, 4 и 5-й крестцовые позвонки — с обеих сторон, копчик — с обеих сторон
3. Спинно-мозговые сегменты	2 и 3-й поясничные сегменты — с обеих сторон, 4 и 5-й крестцовые сегменты — с обеих сторон

## ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

4. Суставы	коленный сустав задняя часть — с обеих сторон, крестцово-копчиковое сочленение — с обеих сторон, голеностопный сустав — с обеих сторон
5. Органы чувств	лобные пазухи — с обеих сторон
6. Эндокринные железы	надпочечники — с обеих сторон
<b>7. Нижний клык (3-й зуб)</b>	
1. Органы	желчный пузырь и желчные протоки — справа, желчные протоки — слева, печень — справа и слева
2. Позвоночник	9 и 10-й грудные позвонки — справа и слева
3. Спинно-мозговые сегменты	8, 9 и 10-й грудные сегменты — справа и слева
4. Суставы	медиальная и латеральная части коленного сустава — справа и слева, тазобедренный сустав — с обеих сторон, голеностопный сустав — с обеих сторон
5. Органы чувств	глаза — справа и слева
6. Тканевые системы	половые железы — справа и слева
<b>8. Премоляры нижние (зубы 4–5)</b>	
1. Органы	превратник желудка — справа и слева, поджелудочная железа — справа, селезенка — слева
2. Позвоночник	11 и 12-й грудные позвонки с обеих сторон, 1-й поясничный позвонок с обеих сторон
3. Спинно-мозговые сегменты	11 и 12-й грудные сегменты с обеих ст., 1-й поясн. сегмент справа и слева
4. Суставы	передняя часть коленного сустава, височно-челюстной сустав — справа и слева
5. Органы чувств	гайморова пазуха — справа и слева
6. Эндокринные железы и система тканей	1) премоляр — половые железы справа и слева; 2) премоляр — лимфатические сосуды — справа и слева
7. Особое	молочные железы — справа и слева
<b>9. Моляры (6 и 7 снизу)</b>	
1. Органы	толстая кишка справа, илеоцекальная область справа, легкое — справа, толстая кишка слева, легкое — слева
2. Позвоночник	5, 6 и 7-й шейные позвонки с обеих сторон, 3 и 4-й грудные позвонки, с обеих сторон, 4 и 5-й поясн. позвонки — справа и слева
3. Спинно-мозговые сегменты	5, 6 и 7-й шейные сегменты с обеих сторон, 2, 3 и 4-й грудные сегменты, 4 и 5-й поясничные сегменты — справа и слева
4. Суставы	локтевые суставы, лучезапястный сустав справа и слева, суставы стопы и большого пальца — справа и слева
5. Органы чувств	этмоидальные клетки решетчатой кости — справа и слева
6. Тканевые системы	артерии, вены — справа и слева
<b>10. Нижний зуб мудрости (8-й зуб)</b>	
1. Органы	подвздошная кишка илеоцекальная область — справа, подвзд. кишка слева

2. Позвоночник	7-й шейный позвонок с обеих сторон, 1, 5 и 6-й грудные позвонки с обеих сторон, 1 и 2-й крестцовые позвонки справа и слева
3. Спинно-мозговые сегменты	8-й шейный сегмент с обеих сторон, 1, 5, 6 и 7-й грудные сегменты с обеих сторон, 1, 2 и 3-й крестцовые сегменты — справа и слева
4. Суставы	плечевой — задняя часть, локтевые суставы медиальная часть — справа и слева, лучезапястный сустав ульнарная часть — справа и слева, стопа — плантарная часть — справа и слева, пальцы ноги, кроме большого — справа и слева, крестцово-подвздошное сочленение — справа и слева
5. Органы чувств	периферическая нервная система с обеих сторон
6. Тканевые системы	энергетический баланс с обеих сторон

### **Профилактика заболеваний твердых и мягких тканей ротовой полости начинается с санации зубов.**

1. Беременным рекомендуется консультация стоматолога 2–3 раза за период беременности. При необходимости проводится лечение зубов и десен.

2. Гигиенические средства ухода за полостью рта — важнейший раздел стоматологической профилактики. Она включает в себя:

а) *Чистку зубов зубными пастами с помощью зубной щетки.*

Щетка должна охватывать в среднем два зуба, иметь редкие ряды щетинок. Новую щетку следует вымыть, намылить и оставить в стакане до утра. Утром тщательно промыть проточной водой. После каждого использования промывать ее с мылом. Хранить открытой, головкой вверх, менять щетку каждые 3 месяца.

Очень важно освоить правильную чистку зубов. Чистка зубов производится после еды. Каждые два зуба (на длину щетки) следует чистить отдельно, причем по направлению к краю коронки зуба, скребущими движениями или слегка вращающую щетку по типу подметающих движений, делая 6–8 парных движений (рис. 15). Обязательно чистить отдельно наружную, внутреннюю и жевательную поверхности. Начинать чистку зубов следует на одной из сторон, например, слева больших коренных зубов (рис. 16а), затем последовательно перемещать щетку в сторону передних зубов. Наружная поверхность зубов чистится всегда по оси зуба (вертикально). Повторить движения на правой стороне (рис. 16а); затем чистить внутреннюю поверхность больших коренных зубов (рис. 16б) слева и справа, сверху и снизу. Затем внутреннюю (рис. 16в) и наружную поверхности (рис. 16г) передних зубов. Чистят жевательные поверхности зубов круговыми движениями (рис. 16д). Вся процедура, включая энергичное полоскание, должна занимать не менее 2,5–3,5 минут.

Очень важный вопрос, волнующий каждую беременную женщину, какими зубными пастами лучше чистить зубы. Стоматологи рекомендуют беременным женщинам чистить зубы пастами, содержащими фосфорно-кальциевые препараты (глицерофосфат кальция) и содержащими экстракты растений. Не рекомендуется использовать беременным женщинам пасты, содержащие фтор, так как фтор проникает через плаценту и может оказать неблагоприятное действие на ребенка. Следует помнить, что у людей старше 15 лет фтор вообще не оказывает выраженного профилактического действия, зато фтор может блокировать щитовидную железу, конкурируя с йодом. Отдел Гос. департамента США, контролирующий



качество и свойство гигиенических товаров, строго регламентировал применение фторсодержащих зубных паст для детей во избежание передозировки фтора (условие использования фторсодержащих паст для детей см. в теме № 7). Беременным, соблюдающим рекомендации по диете, данные в этой программе, поступающего фтора с пищей вполне достаточно. Он содержится в натуральных соках. Рекомендуется утром чистить зубы после еды пастами, содержащими глицерофосфат кальция («Новый Жемчуг Кальций», «Новый Жемчуг Мультивитамины» с кальцием и пониженным содержанием фтора), а вечером пастами, содержащими экстракты растений (типа «Лесная» без фтора).

Для восстановления эмали зубов (возврат кальция в эмаль) беременным рекомендуются курсы аппликации зубных паст, содержащих глицерофосфат кальция, типа «Жемчуг». Зубы покрываются тонким слоем пасты с помощью пальца (толстый слой будет сползать на десны), десны обкладываются ватками. Через 12–15 мин. этими же ватками (они уже пропитаны слюной) протирают зубы от пасты. После этой лечебной процедуры нельзя пить, есть, полоскать рот в течение часа. Такой курс реминерализации эмали следует проводить весь период беременности (по 15–30 дней ежедневно) и после родов. Это позволяет не принимать фармакологические препараты кальция (против этого приема возражают педиатры из-за опасности передозировки для будущего ребенка) и сохранять зубы здоровыми.

б) *Чистка зубных промежутков флоссами.*

Промежутки между зубами чистят нитями — флоссами со специальной лечебной пропиткой. Нить наматывается на средние пальцы рук (рис. 17а), натягивается и вводится между зубами до десны, затем движением к краю коронки очищается промежуток между зубами (рис. 17б). Можно использовать специальные приспособления для фиксации этой нити.

в) *Полоскание полости рта.* После чистки зубов и перед сном рекомендуется полоскание зубов водными растворами морской соли, календулы (10 капель на 0,5 стакана воды, полоскать 10 сек.), зубными эликсирами, содержащими экстракты растений, препараты кальция и другие полезные добавки: «Фитолон», «Весна +», «Полион Мирта», «Флоридек», «Фитодент» и др.

3. У взрослых заболевания мягких тканей ротовой полости (эти ткани удерживают зуб в лунке) встречаются в 75–85% случаев. У современных детей начальная форма — гингивит встречается в 82% случаев. При прогрессировании пародонтита зубы расшатываются и выпадают, в том числе у молодых людей. Поэтому профилактика пародонтита важна для каждого человека с раннего возраста. Для укрепления десен используется новый, эффективный метод: массаж десен (рис. 18) гомеопатическим средством АПИОР, растворенным в меде (светлые сорта меда) — утром после чистки зубов. (По данному методу стоматологической профилактики в 1996 г. была защищена кандидатская диссертация ассистента кафедры терапевтической стоматологии Лелеткиной Н. А.). Доказано, что втирание медовой композиции «Апиор» уменьшало микробное обсеменение полости рта и более чем в 10 раз улучшало кровообращение в деснах. До курса профилактики гингивит наблюдался у 82% детей детского сада, после курса состояние десен нормализовалось у всех детей. В настоящее время на кафедре терапевтической стоматологии № 1 Санкт-Петербургской медицинской академии постдипломного об-

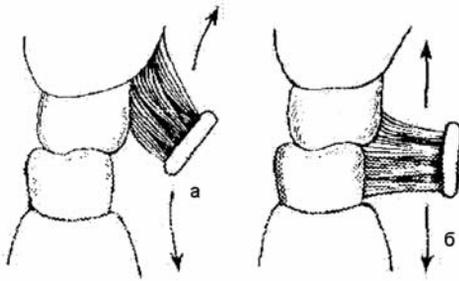


Рис. 15. Движение при чистке зубов:  
а — подметающее, б — скребущее

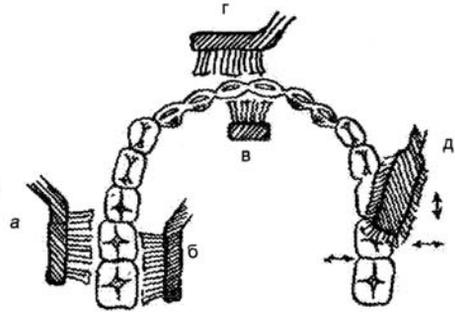


Рис. 16. Схема последовательной чистки зубов (а, б, в, г, д — поверхности зубов) (объяснения в тексте)

разования под руководством автора зубной пасты «Жемчуг» ведется научная работа по созданию гомеопатической зубной пасты, объединяющей в себе эффекты «Жемчуга» (*реминерализующий*) и «Апиор» (*улучшающий кровообращение, восстанавливающий состояние мягких тканей ротовой полости*). Кроме того, исследуется возможность улучшения обмена кальция в зубах при помощи диетических средств, например, зеленого чая и натуральных соков нового поколения, которые оказывают минерализующее действие на зубы.

4. Большое значение имеет применение *общеукрепляющих средств, оказывающих оздоравливающее действие на зубы и мягкие ткани*. Употребление продуктов богатых кальцием: творог, брынза, кисломолочные продукты. Для лучшего усвоения кальция рекомендуется гомеопатический комплекс Weleda Aufbaukalk № 1, 2 — два раза в день на кончике ножа (утром № 1, вечером № 2) или порошок скорлупы яиц сваренных и очищенных от внутренней пленки. Беременным в первой трети беременности полезно создать запас кальция в организме на весь период беременности. Это можно сделать с помощью продуктов питания, а для беременных, не имеющих повышенного тонуса матки, — с помощью глицерофосфата кальция: 0,5 г 2 раза в день во время еды с основными блюдами, кроме молочных. Длительность 30 дней, между курсами 1 месяц перерыв. Глицерофосфат кальция входит в знаменитую программу профилактики кариеса проф. Ю. А. Федорова — один раз в полгода в течение 30 дней рекомендуется принимать 1 раз в день: 1) глицерофосфат кальция 1 г, 2) одна чайная ложка морской капусты или 30 капель препарата «Фитолон» в 1/4 стакана воды, 3) витамины группы В (1 таб. «Аэровита» или пивные или винные дрожжи «Эубикор»). После рождения ребенка для кормящей матери необходимо повторять этот курс: 2 недели — прием, 2 недели перерыв — все время кормления. Кроме того, обязательна консультация у стоматолога.

## ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА

- Фиточаи, фитосборы, улучшающие вынашиваемость беременности.
  - Адекватное максимально безвредное лечение острых заболеваний (использование фитосборов, гомеопатических средств, массажа и т. п. при гриппе, ОРЗ, расстройстве кишечника и т. д.).
  - Натуральные витамины: свежие салаты из культурных и дикорастущих растений, а также натуральные витамины с антиоксидантными свойствами: свежие соки, все виды капусты, морковь, облепиха, сельдерей, красная рябина, крапива, сныть, петрушка, укроп, лук-порей и др.
  - Медикаментозные средства (только по назначению врача): поливитамины, биопрепараты «Нарине», лактобактерин — короткими курсами (10–20 дней).
  - Адаптогены: экстракт элеутерококка — 15–20 кап. 30 дней (перерыв 1 месяц) в осенне-зимний период (ноябрь–январь).
  - Профилактика ЛОР-заболеваний: а) полоскание рта и носоглотки физиологическим раствором соли, отварами трав (ромашки, шалфея), б) закапывание в нос масляного раствора календулы ежедневно, в) 2 раза в неделю масляного раствора туи, г) чесночно-масляные капли, д) только по назначению врача раствор йодиола в нос и полоскание им горла.
  - Физиотерапия и рефлексотерапия — общее УФО, КУФ, аэрозольтерапия (масло фенхеля и т. д.), ионизация и увлажнение воздуха, оздоровительный массаж и т. п.
  - Соблюдение правил гигиены жилища и своего тела: температура, освещенность, влажная уборка помещений.
  - Соблюдение режима дня.
  - Нормализация функций центральной нервной системы: а) соблюдение режима дня, б) музыкотерапия; в) ароматерапия; г) применение биологической обратной связи (БОС) в подготовке беременных женщин к родам.
- Рассмотрим некоторые технологии повышения сопротивляемости организма.

### Ароматерапия

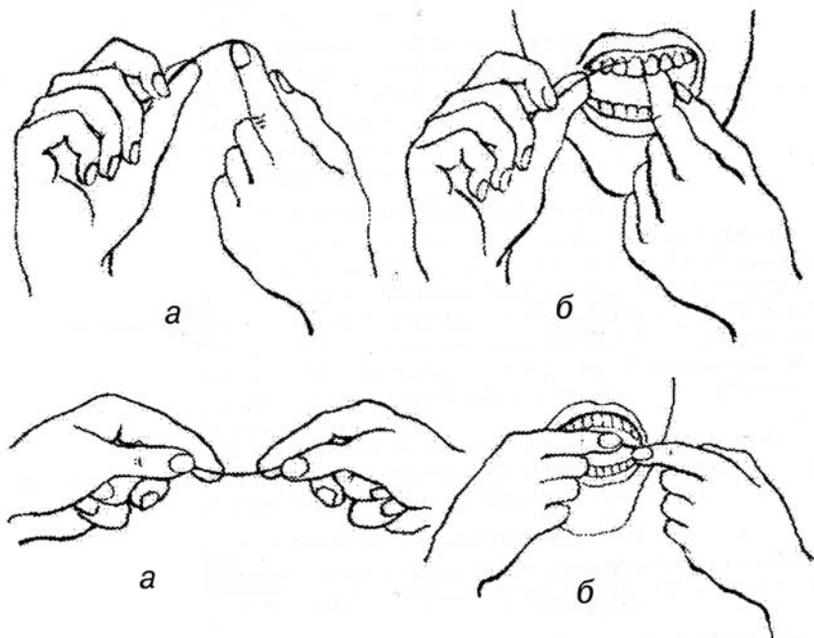
Ароматерапия — это метод применения сильно благоухающих масел, полученных из душистых растений, с целью лечения и укрепления здоровья. Она используется в различных видах:

*Ароматическая ванна* — в две-четыре чайные ложки молока добавьте четыре-шесть капель эфирного масла. Размешайте в ванне, расслабьтесь и глубоко дышите; оставайтесь в ванне не более 10–15 мин.

*Душ* — нанесите две-три капли эфирного масла на влажную губку и, стоя под теплым душем, растирайте все тело, глубоко вдыхая душистые испарения.

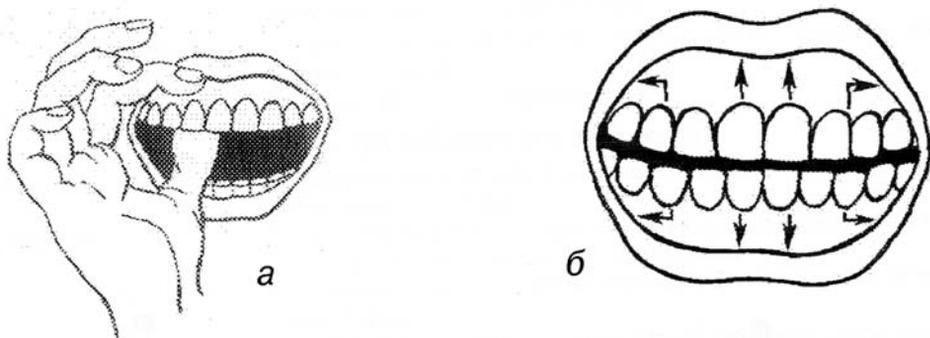
*Массаж* — в две чайные ложки растительного масла добавьте две капли эфирного масла. Перемешайте и выполняйте массаж.

*Вдыхание ароматов* — 1–2 капли эфирного масла нанести на носовой платок. Накройте лицо. Отдыхайте. Либо 1–2 капли эфирного масла нанести на кусочек



**Рис. 17.** Использование специальной нити (флосса) для удаления мягкого налета с межзубной поверхности:

а — фиксация нити на пальцах; б — положение нити между зубами в процессе очистки их от налета



**Рис. 18.** Массаж десен

а — направление массирующих движений при проведении массажа десен;  
б — прием одновременного двухстороннего пальцевого массажа десен

бумаги, положите его на фумигатор и включите в розетку, либо 2–6 капель добавьте в воду, которая слегка горелкой подогревается снизу.

Познакомьтесь с эфирными маслами, их действием и показаниями по применению:

*Лаванда* — оказывает расслабляющее, освежающее, тонизирующее, антисептическое, антиспазматическое, обезболивающее действие. Предотвращает образование рубцов беременности.

Показания: депрессия, расстройства пищеварения, бессонница, боли, беспокойство, усталость (особенно после родов), высокое кровяное давление, ожоги, кожные болезни, напряжение при родах.

*Нероли* (из цветков апельсинового дерева) — расслабляющее, общеукрепляющее, предотвращающее образование рубцов беременности.

Показания: беспокойство, стресс, бессонница, поражение кожи.

*Сосна* — освежающее, смягчающее, антисептическое, отхаркивающее, разжижающее мокроту.

Показания: инфекция, отеки, грипп, простуда, кашель.

*Сандаловое дерево* — смягчающее, освежающее, мочегонное.

Показания: инфекция, отеки, поражения кожи, катаральные (простудные) явления.

### **Эфирные масла, которые не рекомендуется употреблять во время беременности**

Эти масла рекомендуется употреблять во время родов, так как они усиливают схватки:

*Розовое масло* — расслабляющее, успокаивающее.

*Мускатный шалфей* — усиливает схватки путем снятия стресса и напряжения, расслабляет.

*Ромашка* — в родах снимает напряжение, успокаивает.

## **Профилактика образования «растяжек» кожи у беременных**

Часто во время беременности на коже живота, бедер, груди появляются бледные шрамообразные полосы — стрии или «растяжки». Они могут образовываться не только во время беременности, но и в периоды повышенной гормональной активности организма женщины. Начинать профилактику следует не позже 3-го месяца беременности: душ, массаж полотенцем, втирание кремов, стимулирующих производство клетками кожи волокон коллагена и эластина. Хорошо зарекомендовала себя специальная гомеопатическая профилактика.

Для профилактики мастита и стрий («растяжек» кожи) выполняются следующие процедуры: по четным дням втирать гомеопатическую мазь «Бриония», по нечетным дням — гомеопатическую мазь «Рус» в области живота, крестца, груди. Втирать легкими движениями пальцев (круговыми), передвигаясь по спирали от плеча вокруг груди к околососковому кружку, а затем легкими поглаживающими движениями сверху груди к соску, вокруг всей груди (рис. 19).

Одним из средств профилактики растяжек является применение бандажа. По назначению врача его рекомендуют при: угрозе прерывания беременности во II и III триместре, при чрезмерном увеличении размера матки, наличии рубца на матке, предлежании плаценты, повторной беременности, искривлении позвоночника (сколиоз, кифоз), остеохондрозе, особенно при возникновении болей в спине.

Если женщина чувствует себя комфортно без бандажа, то носить его постоянно не только не имеет смысла, но и в определенном смысле вредно. Так как мышцы передней брюшной стенки при этом не тренируются и ослабевают. Даже при наличии медицинских показаний бандаж следует снимать несколько раз в день на 20 мин. Врачи не рекомендуют носить бандаж при неправильном положении плода. Ношение бандажа нужно обязательно сочетать с гимнастикой (можно в бандаже).

### **Профилактика варикозного расширения вен**

Часто беременность вытягивает на поверхность все скрытые проблемы организма. Может появиться в ногах чувство тяжести, усталости. По ночам судороги в ногах. Это первые симптомы затруднения венозного оттока из нижних конечностей. Только позже может появиться синий извитой рисунок на ногах. При должном усердии со стороны будущей мамы эта проблема может не возникнуть. Для этого рекомендуются:

1) ежедневные контрастные обливания ног, поочередно — горячей затем холодной водой, хорошо добавить в эту воду отвар конского каштана;

2) ежедневный массаж ног лежа: ногу приподнять и «выжимать» кровь из стоп к паховым складкам. Эффективен массаж с маслом кипариса и мирта по 3 капли каждого на 1 ст. ложку любого растительного масла;

3) при первых признаках венозного полнокровия ног (в том числе, **варикозном расширении вен**) дополнительно на ночь проводить процедуру «контроль вен»: кубики льда «Экоберин» облить небольшим количеством столового уксуса и протереть ноги в положении лежа на спине или сидя от стоп к бедрам;

4) как можно чаще выполнять упражнение: а) сидя выпрямите ноги, вытяните носки; затем потяните носки на себя; б) упражнение Кегеля — напрягите мышцы промежности, затем расслабьте, не менее 10 раз; повторяйте при любой возможности; в) перед подъемом с постели выпрямите носки, затем потяните носки на себя, 30 раз;

5) питание улучшающее кровообращение — отвар листьев малины с медом, липовый цвет, цветочная пыльца, грецкие орехи, грейпфруты;

6) по назначению врача рекомендуется ношение лечебных (или плотных) колготок, бандажа.

### **Применение биологической обратной связи (БОС) для нормализации психофизиологических процессов организма беременных и подготовки к родам**

Индивидуальный подход к конкретной беременной женщине и инструментальный контроль за ходом беременности и подготовкой к родам стал возможен с применением новой методики, разработанной в Санкт-Петербургском центре медицинской реабилитации «Биосвязь» (Сметанкин А. А. и соавторы, 1999 г.). Эта методика не только нормализует психоэмоциональное состояние беременной

женщины, но и способствует благоприятному течению беременности и облегчает роды.

Приборы БОС позволяют увидеть и услышать трудно ощутимые физиологические процессы, освоить навыки саморегуляции, не оказывая вредного воздействия на организм. При желании беременной женщины достичь лучшего состояния организма, она может научиться управлять работой органов или систем. При тренировках с помощью БОС человек вырабатывает новый стереотип поведения, позволяющий нормализовать деятельность организма.

Метод БОС появился более 40 лет назад. В настоящее время 39 стран мира успешно применяют этот метод. Крупнейшим производителем аппаратуры БОС в России является фирма «Биосвязь». Дородовая подготовка по методу БОС позволяет женщине выработать навыки мышечного расслабления, снятия психоэмоционального напряжения, овладеть методом диафрагмально-релаксационного дыхания. Кроме того, создаются позитивные установки на благоприятный исход родов. И наконец, в послеродовом периоде восстановление матери после родов способствует лучшему удовлетворению потребностей новорожденного.

Программа дородовой подготовки содержит в себе: 1) коррекционно-оздоровительный курс для беременных методом БОС; 2) курс подготовки к родам методом БОС.

### **Коррекционно-оздоровительный курс для беременных методом БОС**

*1. Обучение навыкам управления кардио-респираторной системой методом БОС по параметрам сердечно-сосудистой и дыхательной систем (ДАС-БОС).*

Дыхание является одной из важнейших функций организма и оно связано с деятельностью сердечно-сосудистой системы. При координации функций этих двух систем отмечается значительный стабилизирующий эффект на деятельность организма в целом. Использование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания позволяет формировать новое состояние равновесия процессов торможения и возбуждения. С другой стороны, брюшной тип дыхания обеспечивает «кислородный комфорт» для мышц матки и плода. При таком дыхании происходит снижение числа дыхательных движений и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот экономичный тип дыхания позволяет снизить избыточную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что важно как во время беременности, так и особенно в период родов.

Во время сеанса беременная располагается в удобном кресле. На тело под грудь крепятся два датчика, регистрирующие ЧСС. Данные поступают в приборы БОС и компьютерный комплекс.

Вдох нужно производить через нос свободно и без усилий. Во время вдоха живот надувается, а грудная клетка должна оставаться неподвижной и не участвовать в дыхании. Вы-



Рис. 19

дох медленный и плавный, сквозь слегка сомкнутые губы, с максимально возможным расслаблением. На выдохе живот втягивается. На вдохе рука, лежащая на животе, должна ощущать движение брюшной стенки, а рука на груди оставаться в покое. То же на выдохе. Женщина должна делать волевой акцент именно на выдохе. Она должна стремиться к максимальному уменьшению ЧСС на выдохе за счет максимального расслабления. Чем легче без усилий выполняется это упражнение, тем лучше результат тренировок.

Во время сеанса перед беременной находится экран монитора, на котором она видит сюжет с движущимся объектом, например, столбиком, открывающим картинку. На вдохе столбик должен двигаться вверх, на выдохе — более медленно вниз. Во время отдыха звучит приятная музыка и демонстрируется видеосюжет. По окончании занятия дается домашнее задание — дышать диафрагмально в течение нескольких минут.

*2. Обучение навыкам мышечной релаксации методом БОС по электромиограмме (ЭМГ-БОС).*

Во время этой процедуры на лобную мышцу крепится датчик и регистрируется уровень мышечного напряжения в компьютерном комплексе БОС. Музыка звучит только в тот момент, когда беременная достигает определенного уровня мышечного расслабления. Ее задача хорошо почувствовать и запомнить ощущение расслабления тела во время звучания музыки.

*3. Обучение навыкам управления отдельными ритмами головного мозга методом БОС по электроэнцефалограмме (ЭЭГ-БОС).*

Во время процедуры беременная занимает удобное положение в кресле, расслабляется. Глаза закрыты. Отброшены посторонние мысли о текущих делах и заботах. Во время сеанса звучит музыка, но только тогда, когда пациентке удастся достичь определенного уровня расслабления по данным, регистрируемым методом БОС по электроэнцефалограмме.

### **Курс индивидуальной подготовки к родам**

Курс включает 12–16 сеансов длительностью по 45–60 минут каждый и проходит четыре этапа.

*1 этап.* Его задачей является обучение диафрагмально-релаксационному дыханию по методу БОС (6–8 сеансов). Если женщина не может освоить это дыхание, следует попытаться воспользоваться ЭМГ-БОС. Наконец, при наличии нарушений психоэмоционального состояния, тревожности, эмоциональной лабильности можно провести сеансы ЭЭГ-БОС.

*2 этап.* Целью второго этапа является обучение женщине применению диафрагмально-релаксационного дыхания в первом периоде родов — *в периоде раскрытия*. Особенностью дыхания на схватке является равная длительность диафрагмального дыхания на вдохе и выдохе на пике схватки. В среднем, одна схватка длится 1 минуту, пик схватки примерно 20 секунд. Между схватками перерыв примерно 3 минуты, когда женщина отдыхает и дышит диафрагмально-релаксационно. Беременная женщина тренирует этот дыхательный режим перед монитором БОС и согласует свое дыхание с частотой сердечных сокращений. Она понимает, что схватка и связанная с ней боль не бесконечны, а в период между схват-

ками можно полностью восстановить силы за счет правильного дыхания и расслабления. Обычно, для отработки навыков правильного дыхания во время схваток периода раскрытия бывает необходимо 2 сеанса БОС (см. рис. 20).

*3 этап.* На третьем этапе женщины проходят обучение по применению полученных навыков *во втором периоде родов (в периоде изгнания)*. Женщина учится воспроизводить усвоенные навыки в кульминационный период родов, когда от скоординированности фаз дыхания и напряжения при потугах зависит правильное распределение сильного напряжения брюшной стенки и максимального расслабления мышц тазового дна. Сочетание этих действий дает возможность ребенку благополучно пройти родовые пути и является эффективной профилактикой детско-материнского родового травматизма.

Тренировка проводится с задержкой дыхания на 20 сек. после вдоха. Задержка дыхания проводится с закрытием голосовой щели после вдоха, с последующим плавным выдохом.

Поскольку потуга длится примерно 1 мин., роженица должна сделать за это время три таких дыхательных цикла с задержкой дыхания. Особый акцент делается на максимальное расслабление мышц промежности. В наступающем после потуги периоде отдыха необходимо дышать спокойно, диафрагмально, с удлиненной фазой выдоха и одновременным расслаблением всех мышц. Обучение такому режиму дыхания проводится за 2–3 занятия (см. рис. 21).

*4 этап.* На этом этапе закрепляются полученные в ходе дородовой подготовки навыки. Обязательно несколько раз моделируется весь процесс родов.

Таким образом, пройдя курс психофизиологической дородовой подготовки по методу БОС беременные получают не только общее представление о том, что будет происходить во время родов, но и знания и реальные практические навыки, как необходимо вести себя в родах. Научный анализ результатов подготовки показал ее высокую эффективность: значительное снижение частоты преждевременных и запоздалых родов, укорочение длительности родов; снижение в 2 раза необходимости применения медикаментозного сна — отдыха, медикаментозной родостимуляции, обезболивающих и спазмолитических средств. В 4 раза снизилось количество разрывов промежности.

В группе матерей, проходивших подготовку методом БОС, оценку 8 баллов по шкале Апгар на 1-й минуте получили 68% новорожденных (в контрольной группе 55,5%), оценку 9 баллов — 8% новорожденных (в контрольной группе оценки 9 баллов не было). Оценка Апгар на 5-й минуте: в группе матерей, проходивших подготовку по методу БОС, оценку 9 баллов получили 73,5% новорожденных (в контрольной — 48,9%), оценку 10 баллов — 1,5% новорожденных (в контрольной — оценки 10 баллов не было). В 3 раза снизилось количество послеродовых осложнений. Практически все женщины (97%), прошедшие подготовку, кормили ребенка самостоятельно до 3 месяцев и около 70% — до 6 месяцев. При этом в контрольной группе показатели были на 20% меньше.

## ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 2 (по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 3,4)

### *1. Эффекты закаливания:*

а) специфический — увеличение сопротивляемости организма к температурному фактору;

б) неспецифический — повышение сопротивляемости организма к другим воздействиям (инфекционным заболеваниям и т. д.)

2. *Специальный уход за грудью и кожей живота при подготовке к родам и кормлению ребенка грудью включает:*

а) легкий массаж грудных желез мягким махровым полотенцем;

б) вытягивание сосков;

в) втирание гомеопатических мазей.

3. *Стоматологическая профилактика:*

а) снижает частоту заболеваний кариесом;

б) улучшает кровоснабжение десен;

в) нормализует состояние внутренних органов;

г) улучшает память.

4. *До какого периода беременности можно принимать препараты кальция (при нормальном тонеусе матки):*

а) до 3 месяцев;

б) до 6 месяцев;

в) до 9 месяцев.

5. *Какими зубными пастами следует чистить зубы беременным женщинам:*

а) кальцийсодержащими;

б) фтористыми;

в) содержащими экстракты трав.

6. *Ежедневная профилактика ЛОР-заболеваний включает:*

а) промывание носоглотки;

б) закапывание растительного масла (масло календулы, туи) в нос;

в) закапывание сосудосуживающих средств.

7. *Во время беременности необходимо:*

а) увеличить объем пищи — питание за двоих;

б) употреблять в пищу продукты с ценными питательными веществами достаточной калорийности;

в) употреблять пищу, имеющую дренажные свойства;

г) соблюдать разгрузочные дни.

8. *Объем одного приема пищи для беременной женщины:*

а) 500 г;

б) 50 г;

в) две пригоршни.

9. *Что нужно ограничить и даже исключить из рациона:*

а) каша рисовая, с молоком (коровьим);

б) жареные блюда животного происхождения;

в) бездрожжевой хлеб;

г) консервы;

д) булка и макароны с колбасой;

е) суп, сваренный на мясном бульоне;

ж) вегетарианский суп;

з) кондитерские изделия.

<b>Подготовка к первому периоду родов (периоду раскрытия)</b>	
<b>СХВАТКА</b>	
Реальный временной режим	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диафрагмальное дыхание</li> <li>• Вдох = Выдоху на пике схватки</li> <li>• Длительность 1 мин.</li> </ul>
<b>ОТДЫХ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диафрагмально-релаксационное дыхание без обратной связи</li> <li>• Длительность 3 мин.</li> </ul>	

**Рис. 20.** Схема сеанса подготовки к первому периоду родов

<b>Подготовка ко второму периоду родов (периоду изгнания)</b>	
<b>ПОТУГА</b>	
Реальный временной режим	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Глубокий вдох</li> <li>• Закрытие голосовой щели</li> <li>• Задержка дыхания 20 сек.</li> <li>• Глубокий плавный выдох</li> <li>• 3 цикла за 1 мин.</li> </ul>
<b>ОТДЫХ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диафрагмально-релаксационное дыхание без обратной связи</li> <li>• Длительность 3-2 мин.</li> </ul>	

**Рис. 21.** Схема сеанса подготовки ко второму периоду родов

10. При заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры, предпочтительно:

- а) высококалорийное питание (мясной бульон, мясо, масло и т. д.);
- б) обильное питье;
- в) соки, овощи, фрукты.

11. Оптимальные сочетания продуктов:

- а) каша (рисовая, овсяная) и животный белок (мясо, яйцо, рыба, сыр, творог);
- б) каша и салат;
- в) каша и сливочное масло;
- г) творог и орехи;
- д) сладкое молоко и фрукты;
- е) кислое молоко и фрукты;
- ж) животный белок (мясо, яйцо, рыба) и зеленый салат;
- з) орехи и кислые фрукты.

12. Овощи, фрукты, зелень, ягоды перед употреблением следует предварительно:

- а) вымыть;
- б) добавить сахар;
- в) отварить;
- г) очистить от нитратов в водном растворе гомеопатического средства «Аурум-С».

13. При подготовке к первому периоду родов с применением БОС тренируется следующий режим дыхания во время схватки:

- а) диафрагмальное дыхание, вдох = выдоху на пике схватки, длительность 1 мин.;
- б) глубокий вдох, закрытие голосовой щели, задержка дыхания на 20 сек., глубокий плавный выдох, 3 цикла за 1 мин.

14. Метод применения БОС в подготовке беременных женщин к родам:

а) безопасный немедикаментозный метод самоуправления системами организма;

б) специальный метод, требующий большой осторожности применения с возможными частыми осложнениями.

15. Каковы шансы появления у ребенка аллергии, у которого оба родителя аллергики:

а) 1:10;

б) 50/50;

в) до 75%.

16. Может ли предотвратить развитие аллергии у ребенка избегание аллергических факторов (питание, пыль и т. п.) беременной женщиной, имеющей аллергические проявления:

а) да;

б) нет.

17. Какими средствами следует мыть посуду беременной с аллергическими проявлениями:

а) химическими средствами типа «Фери»;

б) содой;

в) горчицей;

г) детским мылом.

## Тема № 3

# ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН (Часть 3)

### НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА

Нормализации психологического микроклимата во время беременности способствуют:

— Духовно-нравственное совершенствование будущей матери и младенца, пение колыбельных песен, чтение литературных произведений, созерцание шедевров мирового искусства.

— Психологическая помощь в проблемных ситуациях в семье и на работе.

— Психологическая адаптация во время беременности (ограничение стрессовых воздействий).

Воспитание у беременных женщин эстетических, нравственных, духовных навыков необходимо, чтобы в подсознании ребенка уложился богатый, всесторонне развитый внешний и внутренний мир.

*Желательны:* чтение литературных произведений Пушкина, Тютчева, Фета, Лескова, Шмелева; посещение художественных музеев, выставок; просмотр иллюстраций классиков живописи; прослушивание музыки Чайковского, Моцарта, Вивальди, Гайдна, Брамса, Шопена, Шуберта. Если есть возможность, желательно слушать музыку не только в записи, но и в «живом звуке», посещая симфонические концерты, оперные театры. Музыка снимает внутреннее напряжение, уменьшает восприятие боли. У плода активизируется вестибулярный аппарат и развивается его кинетическая чувствительность, которая в будущем станет основой равновесия.

Особенно полезно много петь колыбельных, народных и нежных песен о любви. Установлено, что дети, матери которых пели колыбельные до рождения и в первый год после рождения, опережают в интеллектуальном развитии своих сверстников у непеющих мам в несколько раз.

Пение тренирует мышцы диафрагмы, увеличивает жизненную емкость легких, контролирует внимание на длительном выдохе, что пригодится в родах, и вызывает положительные эмоции, поднимает настроение и главное — успокаивает. Благодаря этому улучшается регуляция всего процесса родов.

Беседы с психологом (психологическая коррекция) проводятся во всех женских консультациях. Психолог поможет вам научиться определять свой темперамент и понимать себя, разговаривать с еще не родившимся малышом, снимать напряжение и страх в родах. Полезны занятия релаксацией (расслабление) под музыку, звуки и пение птиц, шум прибоя, журчание ручья.

### **Визуализация**

Предупреждение, лечение болезней, снятие беспокойства с помощью формирования зрительного образа называется визуализацией. Визуализация очень полезна для здоровья — она ускоряет естественные оздоровительные процессы. Доктор Бернанд Сигал, изучавший воздействие на пациентов визуальных образов, как воображаемых, так и нарисованных, пришел к выводу, что многие люди обладают способностью к самоисцелению, если они наделены волей к жизни и готовы нести ответственность за свое здоровье.

Во время беременности очень хорошо представлять свое тело здоровым, это самый простой способ визуализации. Представляйте себя в прекрасном и уютном месте (лучше в том, которое само всплывает в мыслях, когда вы успокоитесь). Очень полезно во время беременности представлять себе, как легко и благополучно протекают роды, как во время родов тело окружает заботой и поддержкой. Представляйте свое тело расслабленным и легко раскрывающимся, позволяющим ребенку появиться на свет. Некоторые акушеры признают, что если женщина настроена на легкие роды, у нее действительно больше шансов родить без проблем. Оптимистический настрой должен сочетаться с готовностью женщины и ее близких к столкновению с трудными и неожиданными ситуациями, часто встречающимися в реальной жизни. Одна из таких ситуаций, с которой встречались миллионы женщин, — утрата ребенка.

### **Традиции переживания утраты**

У всех народов сохраняются давние традиции переживания горя, с которым ежегодно сталкиваются тысячи родителей. С ними знакомят будущих родителей как с одной из реальностей жизни.

Каждая культура вырабатывает свои механизмы ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ. В русской культуре традиции переживания горя были тесно связаны с религиозной духовностью. Ф. М. Достоевский писал: «Что приобретают малютки — эти «маленькие птички» — от того, что рождаются и умирают? Ужели лишь для того, чтобы лишнюю скорбь удрочить жизнь родителей? Нет. Наши преждевременно скончавшиеся малютки рождены не напрасно, они кратковременными страданиями на земле снискали себе вечное блаженство на небе». И в этом русские люди находили основной источник утешения: «Бог дал, Бог взял», — говорили скорбящие родители, потерявшие малютку. В религиозном сознании общества отношение к смерти всегда было спокойным, осознанным, воспринимаемым как второе рождение человека в ином мире. Об умершем малютке молились дома (если он не крещен), в церкви, если он был крещен.

Окружающие роженицу люди должны с уважением относиться к ее религиозным чувствам, особенно когда жизнь ее ребенка находится под угрозой. Различные религиозные течения имеют собственные особые традиции действий родителей в этой ситуации. Следует всегда терпимо и уважительно относиться к ним. Так, мать буддийского вероисповедания окропляет новорожденного водой Аршаном и читает молитву о долгой жизни. Если ребенок умирает, то вызывают священнослужителя из дацана для совершения специального обряда. Затем мать зажигает свечу, которая горит 49 дней, и молится об устройении его будущей жизни. Если это христианская семья, то мать или близкий ей человек имеет право провести Крещение ребенка, пока он жив. Для этого необходима только святая вода и знание простой, короткой молитвы. Минута терпеливого сочувствия и понимания со стороны окружающих подарит женщине чувство исполненного долга и покоя на сердце. Описание совершения таинства Крещения православной женщиной приводит протоиерей Артемий Владимиров (см. тему № 10). Православных родителей утешает разговор о том, что смерть не бывает случайной, что Бог забирает к себе любого человека в самой высокой точке его духовного развития. Младенец, как ангел, всегда будет в Царстве небесном. Утешают православных родителей совместные молитвы, возможность выполнить все положенное в их традиции для своего малыша.

В мусульманских семьях младенец, ушедший в мир иной, считается ангелом. В трудных случаях в этих семьях, как и в семьях иудейского вероисповедания, родные возносят молитвы. Для неверующей матери утешением может быть понимание того, что чаще смерть плода наступает из-за пороков его развития и, возможно, печальный исход освобождает ребенка от мучений, которые могли бы сопровождать жизнь такого ребенка и его родителей. При любом мировоззрении главное для близких и окружающих — проявить сочувствие родителям, переживающим утрату.

Факт смерти никогда не был запретной темой для разговора. Родители и близкие выплакивали свое горе, близкие служили им опорой в этом. Со временем сердце любящих родителей примирялось с потерей и не омрачало последующее ожидание ребенка.

Невысказанное, непережитое горе влияет не только на последующую социальную жизнь индивидуума, но и на соматику и психику горящего человека, что особенно может проявиться в последующих беременностях и родах.

Женщине необходимо предоставить возможность говорить о своем ребенке со всеми. Крайне важно вести беседу с учетом мировоззрения семьи. Любящие близкие и сострадающее окружение (врачи, акушерки) всегда ищут слова, которые могли бы утешить скорбящих родителей.

Смерть и рождение ребенка — это большая тайна. Эти события не случайны. Понимание этого позволит семьям перенести горе, восстановить свое психологическое состояние и открыться навстречу новым надеждам и будущему счастью.

### **Факторы, влияющие на здоровье будущего ребенка во время беременности матери**

Заведующий лабораторией возрастной физиологии и патологии НИИ общей патологии и патофизиологии Академии медицинских наук РФ, доктор медицин-

ских наук профессор Аршавский считает, что многие так называемые наследственные заболевания имеют совсем другую причину (из книги «Мы и наши дети и внуки» Б. Никитин, Л. Никитина, 1989. Москва). Возникают они не из-за поломки генов, а из-за неправильно протекающей беременности, мешающей реализовать наследственную программу. В результате благополучные в наследственном отношении родители дают неблагополучных детей. Об этом свидетельствует более чем 40-летний опыт работы лаборатории под руководством проф. И. А. Аршавского. Это подтверждают экспериментально вызванные нарушения у животных.

Пара кроликов генетически хорошо изучена и дает хорошее потомство. Если в начале беременности крольчиха находится в экспериментальном неврозе, вызванном шумом, током под металлическим полом и т. п., то возникают различные уродства: заячья губа, волчья пасть, дефекты конечностей, отсутствие части или всего мозга. Неблагоприятные воздействия в более поздний период, когда формирование органов в основном завершено, дают физически незрелые, ослабленные организмы. Поэтому заботиться о будущей матери после того, как беременность стала заметной, поздно. Начинать надо гораздо раньше, когда плод только формируется. Вообще-то отпуск был бы нужен именно в это время — другое дело, что физически женщине труднее работать во вторую половину беременности. Во всяком случае, женщину в этот период нужно оградить от конфликтных ситуаций, нервозности, обеспечить максимально спокойные и здоровые условия для работы.

По мнению проф. И. А. Аршавского, половая жизнь во время беременности является одним из стрессовых факторов. Природа создала надежный механизм, защищающий плод: после зачатия влечение тормозится. У людей он, к сожалению, расшатан. Поэтому приходится полагаться на сознание. Многие родители воздерживаются от половой жизни во время беременности не по медицинским соображениям, а уважая личность ребенка, считая его человеком с момента зачатия — для них «секс втроем» неприемлем. В буддийских семьях принято отмечать не день рождения человека, а день его зачатия.

Очень вредно и избыточное питание. Представление о том, что будущая мать должна есть за двоих, оправдывало себя лишь тогда, когда пищи действительно не хватало.

Во время беременности особенно опасен прием фармакологических препаратов без назначения врача. К сожалению, часто беременные пытаются именно так «лечить токсикозы». Между тем, ранние легкие токсикозы (тошнота, слюнотечение, однократная рвота) являются реакцией приспособления организма беременной к новому состоянию, новой нагрузке (реагируют слабые системы организма) и устанавливается благоприятная среда. Ранние легкие токсикозы проходят самостоятельно или их можно облегчить с помощью гомеопатических средств, остеопатического лечения, правильного питания, точечного массажа на руках. Токсикозы средней и тяжелой степени, а также поздние токсикозы подлежат лечению в условиях стационара.

### **О ЖИЗНИ И ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ДО РОЖДЕНИЯ**

Развитие органов и систем организма происходит в строгой очередности по жесткой, генетически заданной программе (см. рис. 6).

0—2 недели — стадия яйца. Начинается с оплодотворения в маточной трубе яйцеклетки сперматозоидом. За 3—4 дня яйцо спускается в матку и закрепляется там. К моменту, когда запас питательных веществ в яйце заканчивается, начинают функционировать структуры, обеспечивающие питание и защиту развивающегося организма. Питательные вещества и кислород поступают к будущему ребенку из крови матери через вену пупочного канатика.

3—32 недели — стадия зародыша. Формируются различные системы и органы будущего ребенка.

На 3-й неделе у него уже бьется то, что потом станет сердцем. Появляются зачатки спинного и головного мозга. В это время они особенно чувствительны к вредным физическим и химическим воздействиям.

На 4-й неделе продолжают совершенствоваться сердечно-сосудистая и нервная системы, пищеварительный тракт. Зародыш достигает уже 4 мм в длину, у него появляются зачатки ручек и ножек.

На 5-й неделе возникает кора головного мозга. Вырисовываются черты лица: глазные впадины, нос, ушные раковины. Вредные воздействия в этом периоде могут привести к нарушению формирования верхней губы, в результате чего дети потом рождаются с расщелиной (с так называемой «заячьей губой»).

На 6-й неделе закончено формирование позвоночника, хрящевыми тканями выполнен скелет. На лице хорошо различимы нос, верхняя и нижняя челюсти, ушки. Продолжают расти руки и ноги, но пальцев пока еще нет. При ультразвуковом обследовании можно обнаружить, что сердце уже начало биться.

На 7-й неделе в сердце появляются перегородки. Нарушение этого процесса чревато пороками сердца. Образуются зачатки мужских или женских половых желез.

На 8-й неделе он умеет открывать и закрывать рот. На конечностях формируются пальчики. У мальчиков появляется половой член. К концу этой стадии большинство органов и систем будущего ребенка сформированы. В это время они отличаются повышенной чувствительностью к повреждающим факторам.

9 недель — стадия зародыша. В этот период развиваются основные внутренние органы: головной мозг, сердце, легкие, печень, кишечник, почки. В течение этого времени все органы и системы будущего ребенка совершенствуются и тренируются.

На 12-й неделе плод уже умеет гримасничать, его мимика отражает изменение лица женщины во время смеха или плача. Каждый день он выпивает, совершая при этом глотательные движения, некоторое количество околоплодной жидкости, в которой плавает. Мать его движений еще не ощущает. Руки вырастают настолько, что пальчиками он может дотянуться до головы. У мальчиков увеличивается в размерах половой член, у девочек уже сформированы влагалище, матка, маточные трубы. К концу 12-й недели с помощью ультразвукового исследования можно установить пол будущего ребенка. Ребенок спит и бодрствует, чувствует равновесие, маме желательно танцевать плавные танцы; младенец кувыркается.

В 14 недель у малыша начинают расти волосы, ресницы, брови, ногти.

С 14—15-й недели беременность женщины становится заметна окружающим, а на 18—19-й неделе движения плода становятся настолько интенсивными, что будущая мать начинает их чувствовать. Внимательная женщина отмечает связь переживаний своих эмоций (и положительных, и отрицательных) с характером движений плода. По их силе, частоте, особенностям шевеления она способна пред-

положить, хорошо ему или нет. В это время формируется внутреннее ухо, он слышит голос матери. Маме рекомендуется много петь протяжные песни, разговаривать с малышом. Для улучшения развития слуха хорошо разговаривать с ним через рупор, приставленный к животу.

На 22-й неделе тело начинает покрываться тонкими, мягкими волосками.

На 24-й неделе в основном завершается образование клеток головного мозга. Движения плода становятся более дифференцированными. Он умеет открывать глаза. На подушечках пальцев появляется уникальный и неповторимый кожный узор.

На 28-й неделе тело плода покрыто нежными волосками. Развивается подкожно-жировая клетчатка, обеспечивающая после родов поддержание постоянной температуры тела. Развивается чувство вкуса (горькое, сладкое и т. п.) и формируются зрение.

На 32-й неделе темп роста плода снижается. Он уже настолько велик, что в околоплодном пузыре ему тесно. В этой ситуации наиболее выгодным положением, обеспечивающим максимальную подвижность в воронкообразной матке, является положение вниз головой. Нормально развивающийся плод принимает его. Формируется иммунитет.

К концу 9-го месяца организм плода настолько совершенен, что он уже готов к внеутробной жизни.

Будущей матери полезно знать следующее: находящийся внутри нее, защищенный от внешних воздействий ее телом малыш способен, однако, улавливать сигналы внешнего мира: звуки, свет, вибрации, тактильные воздействия. Ему доступны и вкусовые ощущения. Функционирование вестибулярного аппарата позволяет плоду перед родами принять положение, оптимальное при родоразрешении, при условии наличия правильной структуры и подвижности таза матери. Кроме того, плод испытывает все эмоции, которые переживает мать. При волнении, огорчениях, радости у человека меняется биоэлектрическая активность головного мозга, частота сердечных сокращений и дыхания, артериальное давление, биохимический состав крови. Подобные изменения в организме беременной женщины, безусловно, влияют на плод. Доказано, что плод способен запоминать полученную информацию и связывать с ней пережитые эмоции до рождения.

Датчанином Ф. Бельдманом на основе способности плода реагировать на тактильные раздражители была разработана методика установления обратной связи с плодом. Он назвал это гаптономией (в переводе с греческого — прикосновение). Поглаживая живот беременной женщины, тихонько постукивая по нему, можно добиться ответных толчков и шевелений плода. Таким образом можно снизить беспокойство плода, можно стимулировать его движения, развивая тем самым его мускулатуру. Важно, чтобы во время подобных сеансов женщина была спокойна, испытывала положительные эмоции. В таком случае проведение подобной процедуры лучше всего поручать будущим отцам. Результаты исследований показали, что подобные занятия способствуют лучшему взаимопониманию родителей, как между собой, так и с ребенком после рождения.

На 4–6-м месяце беременности плод хорошо слышит. Если будущие мать и отец разговаривают с ним, после родов ребенок будет способен узнавать их голос. Например, мать может попросить своего младенца, находящегося в утробе, подвигать ножкой на голос отца. В последующем ребенок встречает отца (его голос) активными движениями ручек и ножек. Это может значительно способствовать

адаптации его к новым условиям, в которые он попадает после рождения. Австрийскими учеными была доказана удивительная связь успокаивающей и возбуждающей музыки на моторику плода. Беременная женщина должна учитывать это.

Не нужно забывать, что вкусовые пристрастия ребенка формируются во внутриутробном периоде развития. Состав крови матери, которую плод получает через пуповину, зависит от того, что женщина ест. То же можно сказать и об околоплодной жидкости, в которой он плавает и которую пьет.

Установив, что плод воспринимает через брюшную стенку матери яркий солнечный свет, французские врачи рекомендуют беременным в солнечные дни гулять в легком платье в период с 11 часов до 16 часов. Они отмечают, что это улучшает двигательную активность плода и способствует его развитию.

Важно знать, что примерно на 22-й неделе беременности плод вырабатывает свой режим сна и бодрствования, во многом совпадающий с материнским. Поэтому, чтобы после родов с новорожденным было меньше хлопот, беременная женщина должна придерживаться такого режима дня, который будет способствовать оптимальному уходу за новорожденным. Ложитесь спать в 22.00, вставайте в 7.00.

Итак, если будущие родители не только любят своего еще не родившегося ребенка, но и уважают его, они будут стараться установить с ним контакт при помощи речи, прикосновений, будут давать ему слушать хорошую музыку, оберегать от неприятных, слишком громких, немелодичных звуков. Беременная женщина будет считаться с тем, что он восприимчив к употребляемым ею напиткам и пище, к окружающему освещению. Она и ее близкие все время будут помнить, что эмоции, которые испытывает будущая мама, переживает и будущий ребенок. Тогда претенциозные, научно не обоснованные советы беременным изнурять себя голодом, придерживаться необычных диет, чрезмерно заниматься физическими упражнениями, обливаться ледяной водой, окунаться в прорубь, а затем париться и т. п., будут восприниматься критически.

Если мать ведет беспокойный образ жизни, много нервничает, если у нее есть склонность к злобному поведению, то и ребенок ее в последующем развивается часто беспокойным, злобным, агрессивным; имеет трудности в поведении, плохо управляем. Не удивительно, что потом сама мать страдает с таким ребенком. Он плохо учится, плохо себя ведет. Когда вырастает, стремится в асоциальные группы, где к нему быстро прививаются все болезни цивилизации.

Одной из причин роста наркомании и токсикомании является врожденное слабое развитие опиатной системы в центральной нервной системе человека. Опиатная система вырабатывает особые гормоны — гормон радости и жизненной адаптации (эндорфины, энкефалины) — и в норме их в семь раз больше, чем гормонов «плохого настроения». Если опиатная система работает плохо, то у человека снижено настроение, ему трудно общаться с людьми, он очень болезненно воспринимает происходящее, особенно подвержен стрессу, плохо переносит боль, у такого человека повышенная тревожность, и человек ищет выход. Своих гормонов радости не хватает, тогда он принимает их искусственные заменители — наркотики, алкоголь, пытается компенсировать их нехватку острыми ощущениями, асоциальным поведением и т. д.

Поэтому, радуйтесь! Давайте гормоны радости своему еще не родившемуся малышу, пусть не будет у него ни в чем недостатка: ни в телесных, ни в душевных потребностях.

Оба родителя должны иметь постоянное эмоциональное и речевое общение с будущим ребенком, воспитывать его еще в утробе матери: читать ему лучшие образцы мировой литературы (особенно рекомендуются стихи и проза А. С. Пушкина), традиционную духовную литературу, напевать малышу наши исконные колыбельные, слушать классическую музыку. Ритм и тональность этих произведений по математическим расчетам соответствует *золотому сечению* — пропорции, по которой построено все мироздание, пропорции, определяющей гармонию и здоровье.

Тело ребенка до его рождения содержит около 95% воды. Вода имеет уникальное свойство изменять свою структуру под действием музыки, света, тепла и т. п. Японский ученый Масару Эмото провел следующий эксперимент: он поставил дистиллированную воду рядом с магнитофоном, включал различные музыкальные произведения и затем замораживал эту воду. В первом варианте вода «слушала» музыку Франца Шуберта «Аве Мария». В результате образовывались красивые кристаллы в виде снежинок. Во втором случае вода «слушала» рок-музыку «тяжелый металл». После замерзания образовывались кристаллы в виде спиля гнилого дерева. Такая же разница получалась при озвучивании воды «хорошими» и «плохими» словами. Полученные данные делают понятными рекомендации древних врачей для беременных женщин смотреть только на прекрасное, слушать пение птиц, любоваться камешками через прозрачные воды ручья, общаться с доброжелательными людьми. Если мать соприкасается только с гармоничным окружением (природой, музыкой, обществом), соответствующим золотому сечению, то ребенок формируется по этой золотой пропорции.

Если нет возможности для матери находиться в гармоничной среде, она может ее создать внутри себя. Из своих мыслей, слов, обращенных к ребенку, она творит островок рая для своего малыша. Мысли матери и отца имеют огромную силу. Так, в Великобритании акушеры демонстрируют для беременных документальный фильм о возможности повлиять на здоровье младенца. Фильм рассказывает о том, что во время беременности у одной женщины на УЗИ был обнаружен порок развития плода — недоразвитие головного мозга (почти его отсутствие). Родители протестантского вероисповедания в течение 6 месяцев не прекращали молитву о своем будущем ребенке даже ночью (дежурили поочередно). В фильме показаны УЗИ изображения плода, у которого постепенно восстанавливался головной мозг. Завершают фильм кадры — уже трехлетняя девочка самостоятельно читает книгу. В православных семьях беременным рекомендуется еженедельно причащаться, а перед родами заказать специальный молебен о благополучном родоразрешении. Такие дети рождаются очень спокойными, расположенными к добру и любви.

Если оба родителя любят ребенка, общаются с ним, то ребенок находится в блаженном состоянии счастья: его любят, ему хорошо, у него все есть. Он излучает это счастье, положительно влияя на самочувствие мамы. Когда заботливые беременные женщины собираются вместе, то все их будущие дети излучают «океан» счастья. Здоровье мам значительно улучшается. Это особое влияние заметили и врачи-психотерапевты Великобритании. Этот феномен специалисты назвали «терапией счастьем». Так что замечательным будущим мамам, посещающим курсы по подготовке к родам, на каждом занятии предоставляется возможность погру-

зиться в живой мощный поток счастья и здоровья, излучаемый их будущими малышами.

## ВОСПИТАНИЕ В УТРОБЕ

### Беседы — письма

«Общение с младенцем — один из самых важных воспитательных и оздоровительных процессов в период развития и формирования плода», — считает автор программы «**Ступеньки роста**» **Н. А. Гительсон**. Для младенца важно, чтобы о нем думали. Для ребенка всегда важно, чтобы был хотя бы один человек, который **думает о нем**. Причем важно и *что*, и *как* думает. С пространством мыслей матери и отца связано пространство мыслей растущего малыша. Именно во внутриутробный период начинает формироваться система «родители — дети», эта система наполняется палитрой созданных совместно отношений. Основа родительских отношений с ребенком складывается, оформляется в период созревания плода — все девять месяцев. Формирование этих отношений всегда взаимно творческий процесс.

В этот период ребенок нарабатывает «понятийный уровень», формируются его способности речевой и мыслительной деятельности.

С младенцем **необходимо общаться** с первых недель зачатия. Все структуры малыша: дух, душа, тело — жаждут общения. Они осваивают общение сознанием, подсознанием и действием. Разговор или рассказ отца, матери с малышом на разные темы обогащает младенца и приобщает его к культуре мышления, к культуре речи.

Когда мамы девять месяцев ждут появления младенца на свет — они **мечтают о своем малыше**, мечтают, как он родится, каким он будет, что они вместе будут делать, как все обрадуются рождению.

Мечты матери и отца создают образ идеального, совершенного и тем самым создают «лесенку» развития, устремленности к совершенствованию. Добрые мечты родителей учат мечтать и младенцев.

#### **Письма родителей, ожидающих ребенка**

1. «Дорогой мой, что-то ты у нас расстучался и ручками, и ... чувствую — ножками, наверное, ты принялся за гимнастику. Молодец! Развивайся! Люблю, когда ты упражняешься. Да — да — да. И когда спишь — люблю, и когда кушаешь — люблю.... Что смеешься? Упражняться, шевелиться, спать, кушать — твой сейчас очень важный труд.

А трудятся у нас все: наш любимый папа — трудится на работе, я рашу тебя и забочусь о тебе, а ты растешь, стараешься сам, а все вместе — папа, ты и я — мы растим нашу семью.

Так что все при деле. Вот так здорово у нас получается!

Учись сразу все делать хорошо».

2. «Дорогой, я мечтаю и жду, когда ты родишься. Я мечтаю о том совершенно замечательном дне, дне, когда начнется твое путешествие от меня к нам всем: к папе, ко мне, к бабушке, к дедушке, к земле, к миру.... Жду, когда я увижу тебя и скажу: «Дорогой, милый, любимый мой сын или дочь». И тебя обнимет твой папа

и будет тебя держать на руках. И мы все будем в этот момент особенно счастливы....

Мы ждем тебя — драгоценное наше дитя».

3. «Сегодня я хочу рассказать тебе про то, что я люблю, а про то как мы познакомились с папой, расскажу завтра...».

### **Мосты родительства**

Создание позитивных установок, «посев» которых в «поле» формирующейся системы отношений изо дня в день даст рост «добрым всходам» и поможет в дальнейшем здоровому, полноценному развитию отношений ребенка с родителями, с людьми, с миром, т. е. принесет «добрый урожай».

«Мосты родительства» — это любовь и творчество, выраженные и запечатленные в **слове**:

«Ты для нас — ясно-солнышко»; «Я и твой папа любим и ждем тебя»; «Нам интересно и важно то, что интересно и важно для тебя»; «Мы вместе будем играть, читать, заниматься, узнавать и радоваться миру»; «Какое счастье, что ты есть!»... и т. д.

Для развития плода очень важны положительные эмоции беременных. Старайтесь сделать свою жизнь в ожидании младенца приятной и спокойной. Ищите в себе и в своих близких хорошие качества, проговаривайте их, и ваш малыш их обязательно наследует. Читая стихи, рассказы, помните, что свои мысли, эмоции вы передаете своему чаду. Не забывайте читать духовные произведения, *можете читать ему данный учебник — это замечательная возможность познакомить своего будущего ребенка с идеальным планом его развития от 0 до 18 лет еще до рождения.*

Шум, речь, музыка и т. д., — все многообразие богатейшего мира звуков оказывает на Вас положительное влияние. Проводя время на улице, желательно слушать пение птиц. В домашних условиях рекомендуется успокаивающая музыка («Адажио» Т. Альбини, «Гавот ля мажор» Х. Глюка, И. Брамса, «Сицилиана» И. С. Баха, «Лунный свет» К. Дебюсси, колыбельные, народные песни). Бодрая музыка придаст Вам отличное настроение. Ваш малыш все слышит, он хочет все видеть (его глаза развиваются на второй неделе внутриутробной жизни, глаз чувствителен к зрительным образам, световой энергии). Старайтесь творить, рисовать всеми красками и, конечно, любимыми. Рисовать не только простыми линиями, но и целыми геометрическими фигурами, например: снеговика — только окружностями; рыбу-ракету — треугольниками. Изображайте как можно больше предметов, используя в качестве составной фигуры круг, треугольник, квадрат. Попытайтесь завершить незаконченные рисунки. Фантазируйте. Загляните в любой географический атлас, внимательно рассмотрите очертания рек, морей, суши. Вы увидите, что очертания Италии напоминают сапог, Индии — ромб, остров Сахалин — рыбу.

Конечно, Вы будете трудиться, но ваш малыш не останется в стороне, творите, фантазируйте цифрами, буквами, словами.

Музыкотерапия — это не только метод улучшения здоровья, но и дородовая стимуляция памяти и интеллекта ребенка.

Ребенок начинает запоминать музыку подсознательно, еще находясь в утробе матери. Первые зачатки слуха начинают формироваться с 14 недель, и к 21-й неделе слух функционирует полностью. Плод особенно плохо переносит громкие звуки. Так, дети женщин, живших при беременности вблизи аэродрома, имели меньший вес и были слабее, чем дети матерей из спокойной местности. При неприятных или громких звуках у плода наблюдается учащенное сердцебиение и он выполняет резкие движения. Спокойная и тихая музыка успокаивает его.

Наилучшей музыкой для ребенка считается голос матери и стук ее сердца. Беременным женщинам можно посоветовать больше петь и чаще прослушивать классическую музыку.

Из музыкальных инструментов при беременности надо слушать флейту, которая активизирует работу головного мозга; виолончель, она положительно влияет на органы малого таза; арфу, которая улучшает работу сердца; скрипку, наполняющую любовью сердце и душу; орган, колокола. Общеизвестно благотворное влияние гармоничной музыки на течение беременности и родов. Гармоничная музыка по ритму близка к «золотому сечению вселенной». Это звуки природы, пение птиц, народная и классическая музыка (С. В. Рахманинов, Э. Григ, Л. И. Чайковский, И. Брамс, Ж. Бизе и др.). Любимая музыкальная кассета — это необходимая вещь, которую нужно взять с собой в роддом. Кроме того, установлена способность музыки стимулировать развитие памяти и интеллекта ребенка задолго до его рождения. А. Т. Юсфин и Н. П. Коваленко предлагают специальную технологию внутриутробного обучения ребенка с помощью музыки для дородовой стимуляции памяти и интеллекта.

1) Рекомендуется использовать русские протяжные песни (см. «Пестование младенцев»), древнерусскую и церковную духовную музыку и некоторые классические произведения:

И. С. Бах — небольшие инструментальные произведения. Небольшие части инструментальных концертов (кроме сочинений с текстом).

В. А. Моцарт — отдельные части фортепианных и скрипичных сонат (кроме сонат до-минор и ля-минор). Клавирные и ансамблевые менуэты, медленные части струнных квартетов, части из дивертисментов и серенад.

Л. Бетховен — медленные части из фортепианных и скрипичных сонат для фортепиано (1–7), некоторые короткие вариационные циклы. Медленные части первых шестиструнных квартетов, «багатели» для фортепиано.

М. И. Глинка — мазурки, «Вариации на шотландскую тему», струнный квартет фа-мажор, вторая часть сонаты для альты и фортепиано, танцы из оперы «Руслан и Людмила».

А. П. Бородин — медленные части струнных квартетов, струнные трио и сюиты для фортепиано.

А. Н. Скрябин — прелюдии сочинений № 11, 16, 17, 27. Первая поэма из сочинения № 32, симфоническая пьеса «Мечта», а также отдельные симфонические фрагменты из фортепианных симфоний.

Н. К. Метнер — сказки и отдельные фрагменты его фортепианных сонат.

2) Из этих произведений составляется программа на 10–15 минут и из контрастных фрагментов. Например, русская народная песня «Уж ты поле мое, поле чистое»; Бах, инвенция № 13 ля-минор; Моцарт, 2-я часть из сонаты для фортепиано фа-мажор; Глинка, мазурка для фортепиано до-минор; Скрябин, прелюдия соч. № 11, № 13 соль-бемоль-мажор. Рекомендуется составить пять программ.

3) Слушать в течение месяца поочередно 1–2 раза в день, перед сном после самостоятельного пения колыбельной и в течение дня, не ближе первого часа до и после еды: 1-й день — программа № 1; 2-й день — № 2; 3-й день — № 3; 4-й день — № 4 + вечером № 1; 5-й день — № 5 + вечером № 2; 6-й день — № 3.

4) Громкость до 75–80 дБ; мать отодвинута от источника звучания; не разговаривать во время прослушивания.

5) Не сочетать прослушивание и пение гармоничной музыки с дисгармоничной, может возникнуть опасная психическая и нравственная нестабильность (лучше избегать слушать дисгармоничную музыку, например, ребенок начинает биться в животе у матери на рок-концерте, т. к. его природный ритм не сочетается с дисгармоничной музыкой).

6) Начинать слушать музыку с 3-х недель беременности.

Результаты применения технологии дородовой стимуляции памяти и интеллекта с помощью музыки были оценены учеными после рождения детей. Эти дети имели способность освоения большего объема материала, более прочно и длительно сохраняли его в памяти, быстро вспоминали; имели высокую активность интеллекта (анализ, синтез и т. п.); адекватное восприятие, высокую адаптивность в любой среде.

### **ПЕСТОВАНИЕ МЛАДЕНЦЕВ В ТРАДИЦИОННОЙ НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЕ**

Когда-то основы традиционной народной культуры каждый человек получал в семье «из уст в уста», «от сердца к сердцу». В силу ряда исторических событий преемственность традиционного уклада жизни была прервана. Однако это именно тот «багаж», который необходим человеку на его жизненном пути. Традиционное воспитание состояло в целенаправленной передаче культурного (хозяйственного и духовного) опыта старшими младшим, что позволяло молодым спокойно и достойно в свое время занять свое место в обществе и полноценно реализовать свои силы. Становление личности, духовных основ происходит в самом раннем возрасте, до трех лет. Поэтому огромную помощь в социализации ребенка, воспитании и раннем развитии может оказать аутентичный фольклор, значение которого уже оценили зарубежные ученые, медики, педагоги и наши соотечественники, знакомые с этнопедагогикой.

«Для русской народной культуры было характерно стремление дать ребенку основные ориентиры как можно раньше, впрямь, задолго до того, как он начнет этот мир практически осваивать сам. Тексты колыбельных рисуют в сознании и подсознании малыша полную картину мира, исчерпывающую, образную, адекватную, которую ребенок в состоянии понимать и проецировать на свою жизнь. Традиционная культура дает нам пример первой в жизни младенца образовательной методики. Материнский фольклор — колыбельные песни, пестушки, потеш-

ки часто сопровождалась телесными играми» (Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: 2000. Серия «Мастера психологии»).

Например, приговаривая: «Потягуюшки, порастуюшки...», — взрослые и сегодня многократно повторяют названия различных частей тела малыша, ласково прикасаясь к ним, проводя первые «уроки анатомии».

По мере того, как ребенок запоминает, где и сколько у него глаз, ушей, носов, пальчиков и как они называются, у него складывается общая схема тела, что абсолютно необходимо для нормального умственного и личностного развития. Ведь осознавая наличие и устройство собственного тела, человек утверждает в мысли: «Я существую». Само тело при этом становится исходной точкой отсчета для ориентации в мире, инструментом для освоения физического пространства. Воссоздание детской игровой традиции является важнейшим этапом в развитии и воспитании ребенка. Народные игры поистине являются школой жизни: они воспитывают характер, формируют правильное отношение к жизненным ценностям, учат действовать в жизни самостоятельно, не бояться трудностей. Народные игры развивают художественный вкус, учат разумным и достойным формам поведения. Только через детские игры можно воссоздать живую жизнь детского сообщества, практически полностью разрушенного в наше время.

В любой народной культуре этот процесс направлялся и контролировался традицией. Тексты материнского фольклора, игры передавались от поколения к поколению. И сегодня они по-прежнему содержат в доступной каждому, легко запоминающейся форме проверенные временем способы обучения ребенка.

Примитивность, «устарелость» этих текстов — кажущаяся. Даже не вполне понятные многим современным мамам «страшные» колыбельные песни, например: «... не ложися на краю, придет серенький волчок и ухватит за бочок...», — имеют глубокий изначальный смысл. Пока ребенок маленький, колыбель, комната, родной дом — это место, где он находится в безопасности под опекой любящих его взрослых. Огромный внешний мир таит не только множество удивительных открытий, но и неведомые опасности, и отправляться туда малышу до поры до времени одному нельзя. Так постепенно начинает складываться система запретов и поощрений. В этих колыбельных дом-защита и опасный внешний мир разделены условной границей, обозначенной обычно словом «край». Всему свое время, со временем границы мира раздвигаются, но в любом возрасте чувство «края», зародившееся еще во младенчестве, хранит человека, позволяет здраво оценивать свои возможности в различных жизненных ситуациях.

Постоянное присутствие матери, ее нежная забота и внимание, многообразие эмоционального, телесного и словесного общения с ней очень важны для всей будущей жизни ребенка. Они помогают маленькому человеку утвердиться в своей значимости, желанности, сформировать так называемое «базовое доверие к жизни» — интуитивную уверенность в том, что жить хорошо, а если будет плохо, то его не бросят, ему помогут. Это основа жизненного оптимизма взрослого человека, его желания жить на свете вопреки всем невзгодам.

Огромное позитивное воспитательное значение имеют традиционные народные праздники. В Санкт-Петербурге научно-педагогическим фольклорно-этнографическим коллективом «Домострой» на материалах, полученных в 15-летних

этнографических экспедициях, разработан цикл семинаров «Годовой круг традиционных народных праздников».

Программы и аудиокурсы используются в семейных клубах, обществах, женских консультациях и находят отклик у представителей разных поколений: подростков, молодых родителей, бабушек, дедушек.

Именно к специалистам «Домостроя» обратились японские ученые, которые изучали влияние колыбельных песен всего мира на ребенка. Прослушивание японскими младенцами простой русской колыбельной «Спи се со Богом» нормализовало ритм их энцефалограммы. Пение аутентичных музыкальных произведений беременными женщинами г. Томска (а часто и отцами через рупор) повысило коэффициент интеллекта их детей в четыре раза.

Аутентичный фольклор, т. е. истинные образцы народной музыки, слова, танца, оказывает гармонизирующее влияние на центральную нервную систему ребенка за счет максимальной приближенности к ритмам «золотого сечения». К этому ритму также относится биение сердца, физиологические звуки внутренних органов матери, которые, как известно, успокаивают плачущих младенцев.

Уникальный телесно-психологический контакт матери и ребенка, возникающий при пестовании младенцев в этом «Золотом ритме», не просто полезен, а **жизненно необходим** каждому современному младенцу. Ведь только 1% современных новорожденных рождаются без повреждения нервной системы.

Конечно, массаж и движения, которые использовали наши предки для пестования своих здоровых младенцев, недостаточны для реабилитации нервной и опорно-двигательной системы современных детей. Новые диагнозы: энцефалопатия, минимальная мозговая дисфункция, внутричерепная гипертензия, дисплазия тазобедренных суставов — теперь знакомы каждой матери и требуют новых эффективных методов реабилитации детей.

30 лет ученые-невропатологи, нейрофизиологи Института развития мозга в Филадельфии разрабатывали методы восстановления повреждений нервной системы у детей.

Все методы прежде прошли апробацию на животных.

Доказано, что:

— мозг дикой кошки, все время выполняющей вращательные движения (кувыркающейся на деревьях), на 30% тяжелее, а значит, физически крепче, чем малоподвижной домашней кошки;

— щенки, которых лишали вылизывания (материнского массажа), переставали расти.

Ученые изучали опыт народов мира. Оказалось, что на Востоке общество считало мать нерадивой, если она не делала массаж своему малышу ежедневно. В Африке до 2-х лет матери носят детей на себе (два года упражнений на координацию и полный телесно-психологический контакт с матерью). В результате африканские младенцы до 2-х лет резко опережают по психомоторному развитию европейских детей, большую часть времени проводящих в кроватках. Но дальше африканские женщины, к сожалению, не могут предоставить своим младенцам возможность ползать на полу, из-за наличия в тех краях опасных насекомых. Народы, которые не могли предоставить своим младенцам ползать, не внесли свой вклад в мировую науку. Ползание увеличивает скорость мышле-

ния, готовит ребенка к автоматической ходьбе, способствует предупреждению нарушения осанки. Кроме того, безусловно важнейшую роль в дальнейшем отставании в развитии африканских младенцев имеет отсутствие специальных методик обучения детей.

Петербургские ученые соединили достижения Филадельфийского Института мозга, европейской школы остеопатии и отечественный опыт: всемирно известных петербургских школ гомеопатии, детского массажа и уникальный архив петербургских этнографов «Домостроя». Таким образом, в Петербурге родилась новая методика современного материнского массажа с пестушками, потешками и вестибулярной гимнастикой — комплекс «Пестование младенца».

Вспоминая и изучая народные колыбельные песни, потешки, пестушки, мама заранее, задолго до рождения на свет малыша, радуется предстоящей встрече с ним, готовится стать первым и самым важным в его жизни другом и наставником, перенимает проверенный временем опыт многих предшествующих поколений людей.

Наконец, младенец появляется на свет. Следует помнить, что на развитие каждой новой функции мозга ребенка отводится строго определенный отрезок жизни ребенка. Если родители не предоставили ему возможность освоения этого навыка, то связи нервных клеток, отвечающих за этот навык, не образуются; нейроны меняют свою форму, обедняется число межклеточных синаптических контактов. Например, первые 7 месяцев жизни ребенка являются определяющими для развития артикуляции, грамотности, знания русского языка. Именно в этот период пестование просто необходимо для младенца. «Дар слова есть сила и развивается от упражнения. Мы обязаны заботиться, чтобы дитя все более и более вступало в духовное обладание... сокровищами» (Ушинский К. Д.).

Ребенок и мама общаются глаза в глаза. Когда во время массажа малыш видит ее губы, он запоминает, как она произносит звуки. Младенец отвечает маме — гулит, подражает ее мимике и пытается подпевать. В это время закладывается основа хорошей будущей речи. Так рождается самое главное — взаимопонимание мамы и ребенка. До трехлетнего возраста ребенка возникает 70–80% всех соединений нервных клеток. Уже в 6 месяцев он достигает 50% взрослого потенциала мозга, а к трем годам — 80%.

### **Прежде чем приступить к массажу:**

— выберите теплое светлое спокойное место (отключите телефон, попросите домашних вас не отвлекать);

— выберите время, лучше через 40 мин. после кормления или после утреннего сна (9:00–10:00), когда малыш проснулся, не голоден и спокоен;

— если у младенца кожа слишком сухая, выберите масло для массажа: только растительное, получаемое холодным отжимом (оливковое, миндальное). Если проблем с кожей нет, то лучше массировать сухими теплыми чистыми руками без масла. Обязательно надо снять украшения и подстричь ногти;

— приготовьте любимую игрушку, настройтесь на массаж, предупредите ребенка: «Мы сейчас будем делать массаж»;

— следите внимательно, чтобы ребенок лежал симметрично относительно средней оси тела;

— основной прием массажа до 3-х месячного возраста — это поглаживание, оно расслабляет. Это важно, т. к. в этом возрасте мышцы-сгибатели в норме напряжены.

Выполнять комплекс «Пестование младенцев» следует в хорошем настроении. Материнский массаж и гимнастика должны доставлять удовольствие маме и малышу. Если младенец не хочет выполнять какое-то упражнение, не настаивайте, перейдите к следующему. Возможно в следующий раз он его выполнит. Если ребенок устал, прервитесь, продолжите позже.

В добрый путь! Желаем успеха!

В этом вам поможет учебный видеофильм «Пестование младенцев», а также аудиокассеты «Колыбельные», «Сорока-ворона». Описание гимнастических упражнений подробно приведено в разделе «Методический материал из книги Г. Домана «Гармоничное развитие ребенка» — гимнастические комплексы».

Вторым разделом предлагаемого комплекса «Пестование младенцев» является ношение младенца по кругу (упражнение на координацию). Для этого используется особое приспособление — перевязь (см. рис. 22). Двадцать пять лет в американском центре поддержки грудного вскармливания У. Серза с успехом используются перевязи. Познакомимся с этим традиционным методом ношения младенцев. Чем раньше вы освоите этот метод, тем удобнее и комфортнее будете справляться со своими родительскими обязанностями.

## **НОШЕНИЕ МЛАДЕНЦЕВ**

Многолетние исследования в области воспитания детей позволили руководителям известного центра по поддержке грудного вскармливания У. Серза и М. Серз прийти к убеждению, что чем больше ребенка носят на себе, тем уютнее и комфортнее он себя чувствует. Это очень важно для его будущего психического здоровья.

Для этой цели лучше всего подходит лоскут с лямкой.

Положение в лоскуте у детей обычно ассоциируется с движением. Поэтому рекомендуется сразу начинать двигаться вместе с ребенком. Если вы слишком долго стоите на месте, ребенок может начать беспокоиться.

Вначале лучше всего укладывать в перевязь спящего ребенка в одно из горизонтальных положений (см. рис. 22), пока привыкнет уютно передвигаться, покачиваясь на маме или папе. Родителям тоже необходимо привыкнуть к перевязи, обычно сначала осваивается один вариант использования. Например, во время прогулки или выполнения домашних дел новорожденный находится в горизонтальной позиции в перевязи на маме или папе.

Ношение ребенка не менее 3 часов в день в перевязи, включая время сна в ней, способствует лучшему физическому и интеллектуальному развитию ребенка. Мать начинает лучше чувствовать и понимать своего малыша, а он приобретает уверенность в том, что мама о нем всегда будет заботиться и никогда его не бросит. Это способствует тому, что ребенок становится более самодостаточным и самостоятельным.

Издавна матери разных народов носили своих детей на себе. Это не новость, а возврат к традиции. Был ли это платок или кусок ткани, или меха (у северных народов России), повязанный определенным образом, или люлька, которую носила мать, но ребенок после рождения был обязательно не сам по себе — в коляске, в

кроватке, а при матери. У. Серз рекомендует носить ребенка в перевязи после рождения не менее 9 месяцев. Ребенок, находящийся возле матери, спокоен. Он слышит стук ее сердца, чувствует запах ее молока, ощущает тепло ее тела. Ношение младенца в перевязи — активное упражнение на координацию. Плавное покачивание ребенка в ритме материнских шагов оказывает уникальное развивающее влияние на мозг младенца. Шаг человека соотносится с его дыханием, биением сердца, это успокаивает младенца, укрепляет его нервную систему, восстанавливает связи между различными частями мозга, что решает многие логопедические проблемы и повышает в дальнейшем грамотность ребенка. Ношение в перевязи является частью вестибулярной гимнастики для младенцев и эффективным дополнением к специальной программе активных движений младенцев: ползанию, висам и т. п.

Ребенок получает возможность участвовать в жизни семьи, наблюдая как мама вместе с ним гладит, печет блины, ухаживает за сестренкой, братишкой, общается с окружающими, танцует. Народные танцы для ребенка — превосходная тренировка тела, эмоций. Разделяя радость с родителями, ребенок возрастает в любви к ним. Врачи-остеопаты не рекомендуют в первый месяц после рождения «трясти» ребенка в коляске. Лучше носить его на руках или в перевязи. Нося ребенка на себе, вы улучшаете жизнь себе и развиваете своего ребенка.

### **Преимущества перевязи по сравнению с рюкзаком «Кенгуру»**

*1. Безопасность для ребенка.* В перевязи ребенок находится в удобном безопасном положении, в таком же как он находится на ваших руках, но при этом перевязь облегчает нагрузку на позвоночник матери и освобождает ей руки. В перевязи у ребенка шея всегда зафиксирована, а стопы имеют опору (важнейшее условие сохранения здоровья ребенка). Без опоры стопы висят, голова свободно двигается. Это способствует возникновению проблем в шейном отделе позвоночника (нагрузка на связки, сдавливание нервных окончаний, сосудов, т. к. мышцы шеи еще не развиты). В рюкзаке вес ребенка опирается на промежность и тазовый отдел, болтающиеся ноги способствуют деформации тазобедренных суставов, что приводит к проблемам в нижнем отделе позвоночника, а также к проблемам женских и мужских органов.

*2. Удобство.* Приспособление для ношения должно быть удобно и для родителей, и для ребенка. Конструкция перевязи такова, что вес ребенка распределяется равномерно между плечами, спиной и бедрами родителей. В отличие от рюкзака, где нагрузка приходится на шею, плечи и поясницу.

*3. Универсальность.* В лоскуте вы имеете возможность менять положение малыша. Вы можете его посадить, положить, можете повернуть его к себе лицом или спиной.

*4. Простота в использовании.* Вы можете самостоятельно снимать и надевать перевязь, никакой дополнительной помощи вам не требуется, т.к. отсутствуют любые застежки (в отличие от рюкзака) и имеется возможность кормить ребенка в перевязи, не вынимая его от туда. В рюкзаке это невозможно.

Подробно различные позы в перевязи показаны в учебном фильме «Пестование младенцев».



Рис. 22. Способы ношения детей в лоскутном держателе

## МЕТОДИКА ВЗЯТИЯ РЕБЕНКА НА РУКИ

Познакомьтесь с методикой взятия ребенка на руки, разработанной совместно со специалистами в области лечебной физкультуры и остеопатии. Это техника взятия ребенка через поворот. Ее можно использовать с рождения, но только когда ребенок бодрствует. Спящего ребенка берите аккуратно, поддерживая его под головку и спинку.

Ребенок лежит перед вами на спине. Если он изогнулся в одну из сторон, то приподняв его таз, подравняйте его относительно оси тела. Обхватите его ладонями с двух сторон в области подмышечных впадин. Далее совершите одной рукой (например, правой) накатывание на предплечье второй (левой) вашей руки. При этом правое плечико ребенка оказывается обхваченным большим и указательным пальцем вашей левой руки, а правая ручка располагается сверху вашей левой руки. Накатывая ребенка вы его поднимаете и подкладываете вашу правую руку ему под живот (между ножек). В таком положении ребенок приподнимает голову и с интересом рассматривает все вокруг.

Класть ребенка рекомендуется также через поворот. При этом не беспокойтесь о шейке ребенка. Это совершенно безопасно. Только кладите ребенка аккуратно, не бросайте его.

Для того чтобы уложить ребенка из вышеописанной позы, переведите свою правую руку в следующее положение: большой палец проходит между ног ребенка в сторону живота, а остальные четыре пальца кисти ложатся на ягодицы, при этом большой указательный палец обхватывает левый тазобедренный сустав ребенка. Аккуратно положите ребенка на правый бок и перекатите его на спинку. Только после этого вы можете отпустить правый плечевой и левый тазобедренный суставы малыша.

Предложенная методика взятия и укладки ребенка является прекрасной естественной лечебной физкультурой, особенно для детей, имеющих нарушения нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

**КОМПЛЕКС  
«ПЕСТОВАНИЕ МЛАДЕНЦЕВ»**

**(частушки для усыпления, материнский развивающий массаж с пестушками и потешками; вестибулярная гимнастика от 0 до 1,5 лет)**

**Раздел 1**

**На усыпление ребенка (после плавания и кормления)**

1. Положить ребенка симметрично.
2. Пеленание (некоторых детей значительно облегчает засыпание, а также помогает ребенку отличить день от ночи).
3. Укачивание ребенка на руках под пение колыбельной (очень хорошо, если укачивает папа).
4. Положить ребенка в кроватку на бок.

**Присказка на сон «Во городе, во Питере»**

Во городе, во Питере  
Построили большой-большой дворец,  
Покрасили.  
Прилетела сорока-ворона,  
Села на князек, сидит и качается.  
Хвост прилепит, нос отлепит.  
Нос отлепит, хвост прилепит.  
Качается, качается, качается...

**Колыбельная «Прилетел к нам попугай»**

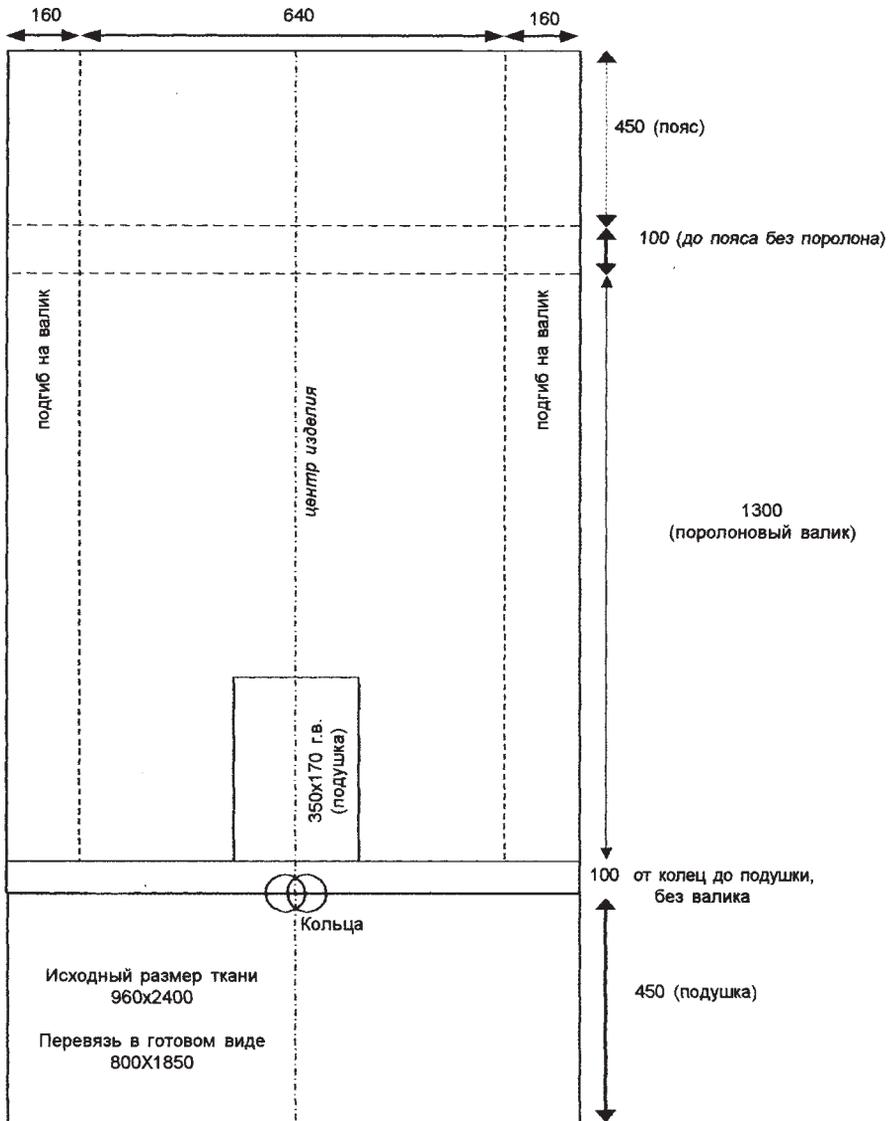


Рис. 23. Выкройка перевязи (размеры даны в мм)

1. Изготовление валиков. Для валиков берем 2 поролоновые полосы  $40 \times 40 \times 1300$  мм. Заворачиваем валики в подгибы (160 мм) и притачиваем края. Для соски можно вставить в конец каждого валика по петельке из любого шнура (2 шт.).
2. Изготовление пояса. Складываем по очереди каждую сторону к середине изделия, приутюживаем. Операцию выполняем трижды. С каждой стороны от центра осталось по 50 мм. Складываем их вместе и притачиваем. Получается пояс шириной 50 мм.
3. Изготовление подушки. На подушку оставлена ткань длиной 450 мм — это 350 длина в готовом виде + запас шва, 170 — ширина в готовом виде + запас шва с двух сторон. Берем кусок поролона и оборачиваем его тканью, оставленной для подушки. Притачиваем, отступая 1,5–2 см от края подушки.
4. Продаваем кольца.
5. Притачиваем подушку на свое место.
6. На лицевую сторону перевязи можно притачать карман. Примерный размер  $400 \times 250$  мм.

**Колыбельная «Спи-се со Богом»**

**Раздел 2.**

**Материнский массаж «Проснулись» (можно в 10:00, до кормления)**

1. Обращение к ребенку.
2. Раздевание.
3. Берем ребенка на руки.
  
4. Туалет (коленно-локтевая поза).
5. Подмывание (подмываем к заднему проходу: девочку — спереди, мальчика — сзади).
6. Положить младенца на пеленальный столик.

## Массаж:

### 1. Поглаживание:

- Поглаживаем по телу и ножкам вниз.
- Гладим грудку тылом кисти к надключичной области, ладонью к подмышечной.
- Вложить в ладони ребенка свои пальцы.
- Потопать стопами ребенка по столу.
- Массаж лица вокруг ушек с прикосновением к ротуку.
- Поглаживаем волосы.

### 2. Массаж груди:

- Гладим грудку тылом кисти к надключичной области, ладонью к подмышечной (обходим сосковую область).
- Растираем грудку\*.
- Разминаем грудку\*.
- Двумя пальцами массируем грудину снизу вверх\*.
- Вибрация\*\*.

### 3. Массаж живота:

- Большой круг по часовой.
- Подковообразный массаж.
- Массаж большими пальцами по реберным дугам от середины к бокам, затем четырьмя пальцами по косым мышцам вниз к центру с хлопком (рис. 24).
- Ладонь мамы на животик ребенка — покачать.
- Массируем живот правой рукой вниз, тылом левой — вверх по прямым мышцам\* (рис. 25).
- Растираем живот подушечками пальцев\*.
- Вокруг пупка 1 палец, 2, 3, ладошка\*.
- Массируем среднюю линию живота двумя пальцами от пупка вверх и обратно\*.

### 4. Массаж ручек:

- В ладони ребенка вкладываем мамин палец (не прикасаемся к кисти с тыла, держим за запястье).
- Правую ручку младенца поглаживаем к плечу четырьмя пальцами по наружной и большим пальцем по внутренней поверхности то одной рукой, то другой.
  - Кольцевидное растирание.
  - Обхваты.
  - Вновь поглаживание.

\* Упражнения, которые вводим после 4-х месяцев.

Все повторить с левой ручкой младенца.

Баю-бай, баю-бай,  
Прилетел к нам попугай,  
Прилетел к нам попугай.  
Говорит Машу (Петю) отдай.  
А мы Машу не дадим,  
Машу надо нам самим.

Наша девонька (детонька), наша маленька  
Ай! Маленька да хорошенька,  
Хорошенька да коротенька.  
Спи-ко детонька ты без байканья,  
Спи-ко, маленька, ты без люльканья,  
И спи камешком, а вставай гребешком.

**5. Гимнастика:**

— Руки — в стороны, затем —

Спи-се со Богом,  
Спи со Христом,  
Спи со Христом,  
Спи со Ангелом.  
Бай, бай, баю, бай.  
Успения Мать,  
Уложи младеня спать.  
Уложи младеня спать  
На тесову на кровать  
Бай, бай, баю, бай.  
скрестно на грудь  
(не перерастягивать плечо).

— Медленно «плывем»,  
потрясем ручки.

— На большом пальце за ручки  
поднимаем и опускаем  
(локти ребенка присогнуты;  
показываем ребенку  
направление движения, а не тянем).  
— Хлопаем в ладоши.

— Бокс\*.

— Присаживание за одну ручку, придерживая колени\*.

Как я байкала, качала.  
Ко Успению завичала.  
Бай, бай, баю, бай.  
Богородице Мария,  
Уложи дитя скорее.  
На всю темную ночь,  
На весь белый день.  
Бай, бай, баю, бай.

*Пестушки-потешки:*

Ночь прошла темноту увела,  
Замолчал сверчок, запел петушок.  
Полежим немножко, распахнем окошко.  
Здравствуй солнышко, Колоколнышко!

Вода текучая, дитя растучее.  
С гуся вода — с тебя худоба.  
Вода вниз, а дитя вверх.

## 6. Массаж ножек:

- Поглаживаем правую ножку младенца левой рукой к тазу (захват стопы 90 град.) по наружной поверхности и один раз по внутренней.
  - Хлопаем стопу о стопу, разводя колени.
  - Кольцевидное растирание.
  - Обхваты.
  - Потопать стопами по столу.
  - «Валяние» и разминание ножки\*.
  - «Лыжи» (скользящие шаги)\*.
  - Две ноги прижать к животу, затем выпрямить их\*.
  - Одну ногу прижать к животу другую выпрямить, поменять ноги\*.
  - Ножку на ножку\*.
  - Ножку к плечу\*.
  - Поглаживание ног.
  - Поглаживание стопы.
  - Растирание стопы, пальцев.
  - Провести линию, соединяющую основные корешки, начиная с пятки.
  - Поглаживание стопы.
- Повторить с другой ножкой.

Потягунюшки, порастунюшки  
Поперек толстунюшки.

В ручки хватунюшки.  
В ножки ходунюшки.  
В роток говорок.

А в головку разумок.

*Под «Русского»:*

Рита-та-рита-та  
Рыба лучше, чем вода.  
Рыба посуху не ходит,  
Рыбе надо водушку.

- Рефлекс сгибания и разгибания пальцев.
- Постучать тылом кисти по стопе ребенка.

## 7. Поворот.

На живот вправо  
(можно на подушку или валик).

Гуркуй, гуркуй, мой/я сыночек/дочка  
Гуркуй, гуркуй, гуркуночек/чка  
Будешь гурку гурковать,

Буду кашечкой питать.

## 8. Массаж спины:

- Поглаживание тылом кисти вверх по спине (рис. 26), ладонями вниз, затем тылом вокруг ягодич (2 р.).

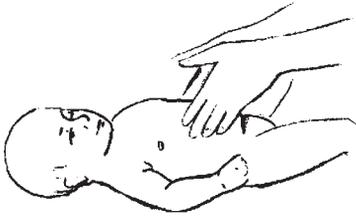


Рис. 24

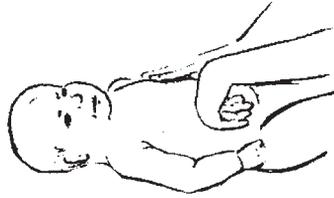


Рис. 25

- Попеременное растирание подушечками пальцев спирально вниз по спине рядом с позвоночником.
- Растирание вверх.
- «Пиление»\*.
- Растереть и размять трапецевидную мышцу\*.
- Поглаживание.

Трушки, потрушки,  
Пекла баба ватрушки.

Ватрушечки,  
Колобушечки.  
Рита-та-рита-та рыба  
лучше, чем вода  
Рыба посуху не ходит,  
Рыбе надо водушку.

### 9. Массаж ягодиц.

Массаж ягодиц делаем так, чтобы не раздвигать ягодицы.

- Растереть кулачком одну ягодицу.
- Растереть другую.
- Пощипывание.
- Поглаживание.

### 10. Похлопывание.

— Похлопываем вдоль позвоночника «ковшиком» — ладонью.

Тяни холсты, потягивай,  
В коробочку подкладывай,  
На рубашечку, на столешничек.

Лунь плывет, лунь плывет  
Сова летит (3 раза).

Тоню, тяну. Рыбу ловлю.  
В кошель кладу. Домой несу.  
Щучки в кучки. Плотички в полочки.  
Один ершок, да и тот в горшок.

Шей наварю. Николая накормлю.  
Спите-ка ребята — не чухкайте.

— Легкое «рубление»

от шеи к пяткам.  
Поглаживание сверху вниз  
шея — пятки.

### 11. Поворот на спину.

**12. Ладушки.**

Большие... ноги...  
шли... по дороге...

**13. Растирание\*.**

— Растирание ладонки  
и пяти пальцев, начиная  
с большого пальца.

Топ-топ-топ (2 раза).  
Маленькие ножки  
Бежали по дорожке  
Топ-топ-топ (4 раза).

**15. Массаж ладони «Сорока, ворона».**

— Круговые движения по ладони  
от мизинца к возвышению  
в основании  
большого пальца — тенору.  
В конце каждого круга нажать  
на тенор.  
— Перебираем пальцы, начиная  
с мизинца, потрясти, расслабить  
палец и нажать им на тенор.  
— Трясем большой палец.  
— Мама растягивает своими  
большими пальцами тенор ребенку.  
— Слегка ударяем ребром ладони  
по запястью у локтя,  
шекочем под мышкой.

Рита-та-рита-та...  
Тритатушки-три-тата  
Три котушки, три кота  
Тритатушки-три-таты,  
Где котушки, где коты?

**15. Поворот на живот влево.**

**16. Растяжение тазобедренных суставов.**

Ноги согнуты, колени смотрят  
в стороны, подошвы вместе,  
нажим на крестец.

Ай! Качи-качи-качи.  
Глянь, баранки-калачи.

**17. Ползание**

(врожденный рефлекс Бауэра).  
Можно выполнять  
двумя способами:  
— толчок одновременно  
двумя ногами  
от рук мамы;  
— поочередно левой,  
затем правой ногой.

Идет бай по стене,  
Несет лапти на спине.

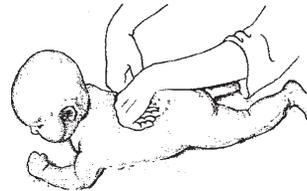


Рис. 26

**18. Гимнастика\*.**

— «Тачка» (опора на руки),  
осваивание  
положения на четвереньках.  
— На коленочки, на ножки.  
— Прижимание пяток к ягодицам.  
— Колено к локтю.

Дитенкам по избенкам

Дарит по лаптенкам.  
Тритатушки-три-та-та...  
Рита-та-рита-та...

— Колено к локтю,  
затем ногу поставить  
на стопу.

**19. Стояние и ходьба.**

Врожденный рефлекс  
автоматической походки (рис. 27).

Уж как я ль мою коровушку люблю!  
Уж как я ль-то ей крапивишку нажну!  
Кушай в волюшку коровушка моя!  
Ешь ты досыта, буренушка моя!  
Уж как я ль мою коровушку люблю!  
Сытна поила я коровушке налью,

Чтоб сыта была коровушка моя,  
Чтобы сливочек буренушка дала!

Что в горбу? — Денежки.  
Кто наклал? — Дедушка.

**20. Гимнастика\*.**

Прижать ноги и ягодицы  
ребенка к своему животу.  
Ребенок падает (наклоняется)  
вперед, затем выпрямляется.

Чем наклал? — Ковшиком. Каким?  
Позолоченным,  
сверху медью околоченным.  
Позолоченным,  
сверху медью околоченным.

Ай! Качи-качи-качи.  
Глянь, баранки-калачи.

21. Прыжки на надувной подушке.  
Врожденный рефлекс опоры.

Ладушки, ладушки. Где были?  
— У бабушки.  
Что пили-ели? — Кашку варили.  
Кашка сладенька. Бабушка добренька.  
Напились, наелись, — покатались.  
Шу полетели (машем ручками).  
Сели на головку, на маковку.

22. Парение, лежа на животе\* (рис. 28).

Пальчик-мальчик, где ты был?  
С этим пальцем воду пил,  
С этим пальцем щи варил,  
С этим пальцем кашу ел,  
С этим пальцем песни пел.

Сорока-ворона кашу варила,  
На порог скакала, гостей созывала:  
Не придут ли гости? Не съедят ли кашу?  
Этому — на ложке, этому — на поварешке,  
Этому — на лопате, этому — на ухвате,  
Мальчику-пальчику — нет ничего.  
Он ходит-бродит, воду носит, баню топит

Тут — холодная вода,  
Тут — горячая вода,  
А тут — кипяток, кипяток  
на Ванюшку — шекоток.

Ай! Качи-качи-качи.  
Глянь, баранки-калачи.  
Глянь, баранки-калачи! (2 р.)  
С пылу, с жару из печи. (2 р.)  
Все румяны, горячи.  
Налетели тут грачи,  
Подхватили калачи.  
Нам остались ба-ра-а-ночки!

Та-та-та! Та-та-та!..  
Вышла кошка за кота.  
Кот ходит по лавочке,  
водит кошку за лапочки.  
Топа-топа по лавочке,  
цапа-цапа за лапочки.

23. Парение, лежа на спине\* (рис. 29).

Большие... ноги... шли... по дороге...  
Топ-топ-топ (2 раза).  
Маленькие ножки  
бежали по дорожке  
Топ-топ-топ (4 раза).

23. Одевание.

24. Обращение к ребенку  
и прием экологически защитного  
гомеопатического комплекса.



Рис. 27

Баба сеяла горох, прыг-скок-прыг-скок!  
Обвалился потолок, прыг-скок-прыг-скок!  
Баба шла, шла, шла, пирожок нашла,  
Села, поела, опять пошла.  
Баба стала на носок, а потом на пятку.  
Стала русского плясать,  
А потом в присядку.



Рис. 28

**Раздел 3.**

Ай, качи-качи-качи...

**Ношение младенца по кругу в разных позициях  
(упражнения на координацию)**



Рис. 29

**На руках:**

1. Гнездышко под шейей —  
«Колыбельная».
2. Спинной к груди матери —  
Основная поза.

Тетка, Агашка,  
сшей мне рубашку.  
Надо нарядиться,

3. Положение футболиста  
(поза от коликов).

Пришел кисель, на заволочке присел (2 р.),  
Поесть Оленьке велел.

4. Коленно-локтевая поза  
(спиной к маме).  
Для развития  
тазобедренных суставов.

5. Коленно-локтевая поза  
(лицом к маме).

## Ношение в перевязи

1. «Голова к кольцам».
2. Горизонтальное положение.

### *Хоровод «Груша» («Огурчик»)*

1. А мы грушу/огурчик посадили (2 р.)  
*Прпев:* А я молоденька/ий- топ-топ-топ.
2. А в же груша/уж огурчик и принимается.

### *Прпев.*

3. А в же груша **растет**, **растет**. (2 р.) *Пр-в.*
4. А в же груша **цвете**, **цветет**. (2 р.) *Пр-в.*
5. А в же грушу **пора** трясти. (2 р.) *Пр-в.*
6. А в же грушу **пора** ести. (2 раза) *Пр-в.*

### *«Патока с имбирем» (под Русского)*

1. Патока с имбирем варил дядя Семион,  
Тетушка Арина кушала, хвалила,  
А дядюшка Елизар все пальчики облизал.  
Калачи горячи на окошко мечи  
Прилетели грачи, ухватили калачи.  
Ап-чхи... — вот тебе и калачи.

### *«Как у дяди Трифона»*

- Как у тетушки/дядюшки (имя)  
было семеро детей.  
Семеро, семеро, семя сыновей.  
Они не пили, не ели,  
Друг на друга все глядели,  
Разом делали вот так.

**3. Поза «Уютно свернувшись».**

Сидя грудкой к маме,  
ноги или охватывают мамину  
талию или по-турецки  
(от 2 месяцев).

Ай, тари-тари-тари,  
Куплю дочке янтари.  
Останутся деньги —  
Куплю дочке серьги.  
Останутся пятаки —  
Куплю дочке башмаки.

**4. Поза «Кенгуру».**

Лицом вперед: сидя,  
ноги по-турецки  
или стоя (от 3-х месяцев).

*Хоровод «Ладу-ладу...»*

Ой, наварю я пива, ладу, ладу-ла.  
Ой, зеленого дива, ладу, ладу-ла.  
Ой, позову я гостя, ладу, ладу-ла.  
Ой, гостя дорогого, ладу, ладу-ла.  
Ой, сюда согрудимся, -»-  
Ой, сюда здоровався, -»-  
-//- растоптамся...  
-//- расплясався...  
-//- расшатався...  
-//- повернемся...  
-//- разбранимся...  
помиримся...  
поклонимся...  
разойдемся...  
распростимся.

**5. Поза «На бедре»**

(с 4-х месяцев).

*Хоровод «Во саду ли в огороде»*

1. Во саду ли в огороде девица гуляла,  
Она ростом невеличка лицом круглоличка.

*Припев:* Ух-ух-уха-ха. Рина-рина-рина-на.

2. За ней ходит, за ней бродит  
Удалой молодчик.

За ней носит, за ней носит дороги подарки.

*Припев.*

(Куплет и припев поются по 2 раза.)

*Игра «Мак маковистый»*

1. Мак маковистый да, мак головистый,  
Сизые, голубые голубочки мои.

Да вы слетайте, распознайте,

Прилетите, расскажите

Как СЕЮТ мак (2 раза).

*Припев:*

СЕЮТ этак и вот этак (2 р.)

Так СЕЮТ мак (2 р.)

2. Растет. 3. Полют. 4. Цветет. 5. Рвут.

6. Едят.

Съели детки мак, съели детки мак.

#### Раздел 4

#### Вестибулярная гимнастика для младенцев от рождения до 1,5 лет

«**Координация**» (самый частый мотив для потешек: «*Под русского*» и «*Комаринского*»)

В течение дня обязательно выполнять 15 раз комплекс из 3 упражнений:  
№ 1 + № 2 + любое из упражнений № 3–20 продолжительностью 15–45 сек.

**1. Приподнимание младенца.**

Мама вкладывает в ручки ребенка указательные пальцы и приподнимает его.

*«Как у дяди Трифона»*

Как у тетушки/дядюшки (имя)  
было семеро детей.  
Семеро, семеро семя сыновей.  
Они не пили, не ели,  
Друг на друга все глядели,  
Разом делали вот так.

**2. Ползание.**

Ладонь мамы под пяточкой ребенка.

*Под «Русского»*

Та-та-та! Та-та-та!  
Вышла кошка за кота.  
Кот ходит по лавочке, водит кошку за лапочки.  
Топа-топа по лавочке, цапа-цапа за лапочки.

- 3. Парение\*\*.**  
Мама лежит на спине.  
Мальш животом на ее  
груди головой к ее голове.  
Поднимаем ребенка  
горизонтально и поворачиваем  
вправо-влево.
- Летели кокушки,  
Через три избушки.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они сажались,  
Все люди дивились (10 сек)
- 4. Покачивание.**  
Мама держит за руки,  
папа — за ноги,  
ребенок — лицом вверх\*.
- 5. Упражнение на мяче.**  
Ребенок лежит  
животом на мяче.  
Мяч вперед-назад.
- «Патока с имбирем» (под «Русского»)*  
1. Патока с имбирем варил дядя Семион,  
Тетушка Арина кушала, хвалила,  
А дядюшка Елизар все пальчики облизал.  
Калачи горячи на окошко мечи,  
Прилетели грачи, ухватили калачи.  
Ап-чи... — вот тебе и калачи.
- 6. Упражнение на мяче\*.**  
Мама держит ребенка  
за ноги вниз головой,  
спиной к себе.  
Покачивание вперед-назад.
- 7. Упражнение на мяче.**  
Мяч вправо-влево.
- Рита-та-рита-та рыба лучше, чем вода.  
Рыба посуху не ходит, рыбе надо водушку.
- 8. Упражнение на мяче\*.**  
Покачивание вниз головой  
спиной к маме вправо-влево.
- 9. Упражнение на мяче.**  
Мяч вверх-вниз (вибрация).
- 10. Мама держит ребенка  
за руки лицом к себе.**  
Вращение ребенка вокруг себя\*.
- Тритатушки-три-тата, три катушки, три ката.  
Тритатушки-три-таты, где катушки, где коты.
- 11. Упражнение на мяче.**  
Мяч по часовой и  
против часовой стрелки.

### 12. Вращение\*.

Вращаем за одноименные руку и ногу лицом к себе и от себя: по часовой и против часовой стрелки.

*Хоровод «Груша» («Огурчик»)*

1. А мы грушу/огурчик посадили (2 р.).

*Прпев:* А я молоденька/ий — топ-топ-топ.

2. А в же груша/уж огурчек принимайтсе

*Прпев.*

3. А в же груша растет, растет. *Прпев.*

4. А в же груша цвете, цветет. *Прпев.*

5. А в же грушу пора трясти. *Прпев.*

6. А в же грушу пора ести. *Прпев.*

### 13. Вращение.

Ребенок лежит на животе на плече матери, вращаемся по часовой и против стрелки.

*«Растатуриха» (Под «Камаринского»)*

Растатуриха коров пасла,

Загонила в огород козла.

А козелушко бодайтце,

Растатуриха ругаитце.

На баране воду важивала,

Коромыслом сено кашивала.

Ой, ты, маменька, да ну-ну-ну,

Растатуриха да тпру-тпру-тпру.

*Уж как я ль мою коровушку люблю!*

Уж как я ль-то ей крапивишку нажну!

Кушай в волюшку коровушка моя!

Ешь ты досыта, Буренушка моя!

Уж как я ль мою коровушку люблю!

Сытна пошла я коровушке налью.

Чтоб сыта была коровушка моя,

Чтобы сливочек буренушка дала!

---

\* Упражнения, которые вводятся после 4-х месяцев.

\*\* Упражнения, которые убираем после 4-х месяцев.

**14. Вращение.**

Ребенок лежит на боку  
на правом плече матери  
(животом к шее).  
Вращаются. То же на левом плече.

*Девочке (Под «Камаринского»):*  
Уж я Танюшке пирог испеку.  
Уж я внученьке румянький.  
На нем корочка пшеничная,  
А начиночка яичная,  
А помазочка медовая,  
Моя внученька бедовая!

*Мальчику:*

Валенки, валенки,  
Невелички маленьки.  
На резвые ноженьки  
Нашему Сереженьке.  
Ноженьки пляшут,  
А рученьки машут.  
Валенки новеньки,  
Сережа чернобровенький!

**15. Покачивание\*\*.**

Мама качает малыша на руках  
таким образом, что он находится  
то горизонтально, то вертикально.

Поехали, поехали,  
С орехами, с орехами!  
Поскакали. Поскакали,  
С калачами, с калачами.  
Вприпрыжку, вприскочку,  
По кочкам, по кочкам,  
Бултых в ямку!

**16. Покачивание\*.**

Мама держит малыша  
за правые руку и ногу,  
папа — за левые, лицом вверх.

**17. Покачивание\*\*.**

Малыш лежит животом  
вниз на коленях у мамы.  
Мама поочередно поднимает  
колени, придерживая ребенка,  
покачивая его как качели.

Чук-чук, чук-чук, чук,  
Наловил дед щук,  
Баба рыбу пекла,  
сковородка утекла (10 сек.).

**18. Повороты на валике.**

Повороты на валике  
по дивану вправо-влево.

Ай, качи-качи-качи,  
Глянь, барань калачи! (2 р.)  
С пылу, с жару из печи (2 р)  
Все румяны, горячи.  
Налетели тут грачи,  
Подхватили калачи.  
Нам остались  
ба-ра-а-ночки!

**19. Скачки.**

Скачем с ребенком  
по квартире  
(с шейным воротником для ребенка).

**20. Подбрасывание\*.**

Подбрасываем ребенка  
вверх лицом вниз.

Баба сеяла горох, прыг-скок-прыг-скок!  
Обвалился потолок, прыг-скок-прыг-скок!  
Баба шла, шла, шла,  
Пирожок нашла,  
Села, поела, опять пошла.  
Баба стала на носок,  
А потом на пятку,  
Стала русского плясать,  
А потом в присядку.

**Игра «Римбимбуля» («Домострой»)**

Густой лес — шевелим волосы  
Чисто поле — проводим по лбу  
Две тополи — рисуем брови  
Два окна — глазки  
Две подушки — щечки  
Римбимбуля — нос  
Лепегуля — язык  
Точка — середина подбородка

Игра для детей 2 месяцев и старше.  
Мама распевно, протяжно, нежно, ласково, образно называет части лица и показывает их на ребенке.  
Какое счастливое время для Вас и Вашего дитяти.

**Игра «Ай, туки, туки, туки» («Домострой»)**

Ай, туки, туки, туки, застучали молотки  
Застучали молотки  
Застучали локотки

Тук-  
Ток-

Тук-ток  
Мы скуем себе замок

— Кулаками бьют по коленям.  
— Бьют кулачком о кулачок.  
— Руки согнуты в локтях, локти ударяются друг о друга.  
— Ударяют локти (кулачки развести в стороны)  
— Ударяют кулачками друг о друга (локти в стороны).  
— Повторение предыдущих движений.  
— Пальцы рук сжимаются в замок.

**Игра на коленках «Ехали мы ехали...»**

Ехали мы ехали, с орехами с орехами  
Поскакали, поскакали с калачами, с калачами.  
В припрыжку, в прискокочку,  
В ямку... (потянуть время или наоборот резко) бу-у-у-х (провалились в ямку).  
Там сидит петух (слегка пощипать ребеночка).

По вашему желанию, настроению ребенка, можно укорачивать потешку, т. е. опускать некоторые строчки. Лучше, если в эту игру будет играть мама, одетая в широкую, длинную юбку, тогда ребеночек на БУХ проваливается, как в гамак. Это очень весело и здорово!

*Пальчиковая игра «Утречко»*

Привет, Большак!

— Четыре пальца вместе кланяются Большаку, и остаются прижатыми.

Здорово!

— Кланяется Большак (сверху остальных), и дальше поочередно соприкасается с подушечкой следующего пальца, который как-бы «выходит ему навстречу».

Васька-указка!

— С указательным.

Мишка-середка!

— Со средним.

Гришка-сиротка!

— С безымянным.

Крошка Тимошка!

— С мезинцем.

Привет, ладошка!

— Хлопок.

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 3**

**(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 11, 12)**

1. *Самый простой способ визуализации во время беременности:*

- а) представлять свое тело здоровым;
- б) представлять благополучные роды;
- в) думать о проблемах.

2. *В какой период внутриутробного развития у плода формируется внутреннее ухо и маме следует начать петь ему гармоничные песни:*

- а) 2–3 недели;
- б) 14–15 недель;
- в) 18–19 недель;
- г) 28 недель.

3. *В какой период внутриутробного развития у плода вырабатывается режим сна и бодрствования, а маме следует особо строго следить за своим режимом дня:*

- а) 6 недель;
- б) 22 недели;
- в) 32 недели.

4. *Какова важнейшая причина роста наркомании, связанная с развитием плода:*

- а) врожденное слабое развитие опиатной системы, вырабатывающей гормоны радости и жизненной адаптации;
- б) недостаточное питание матери.

5. *Влияние правильно подобранной музыкотерапии на плод во время беременности:*

- а) улучшает здоровье будущего ребенка;
- б) стимулирует память и интеллект будущего ребенка;

- в) делает ребенка послушнее.
6. *Пение колыбельной будущему ребенку и уже родившемуся:*
- а) улучшает его здоровье;
  - б) повышает его интеллект;
  - в) знакомит его с образной картиной мира.
7. *Какой период жизни ребенка определяет развитие артикуляции, грамотности:*
- а) внутриутробный;
  - б) возраст до 7 месяцев;
  - в) возраст до 3 лет;
  - г) возраст до 10 лет.
8. *Телесно-психологический контакт, возникающий у матери с ребенком во время его пестования:*
- а) жизненно необходим ребенку;
  - б) может быть заменен на другие развивающие методики.
9. *Ползание новорожденного:*
- а) способствует тренировки скорости его мышления;
  - б) готовит мозг и организм к автоматической ходьбе;
  - в) улучшает музыкальный слух.
10. *Сколько часов в день следует носить ребенка в перевязи для улучшения его физического и интеллектуального развития:*
- а) 10 часов;
  - б) не менее 3 часов;
  - в) 1 час.
11. *Преимущества перевязи по сравнению с рюкзаком:*
- а) полезнее (безопаснее с точки зрения врачей-остеопатов);
  - б) удобнее;
  - в) универсальнее.
12. *Методика накатывания новорожденного на руку матери может быть использована:*
- а) в любое время;
  - б) когда ребенок бодрствует.

**Внимание!** НЕ забудьте заранее выбрать родильный дом, в котором Вам бы хотелось рожать. Можно записать информацию о родильных домах города по следующей схеме: № родильного дома, его адрес и телефон, сроки закрытия, возможность рожать бесплатно; стоимость семейных родов (оплачивается только родильная комната и возможность пребывания вашего помощника); стоимость родов с оплатой медицинской помощи: дежурная бригада и индивидуальное медицинское наблюдение различных специалистов; возможность бесплатного совместного пребывания с ребенком, стоимость послеродовой палаты (индивидуальное пребывание с ребенком и посещение родственников).

## Тема № 4

# РОДЫ

### ПОДГОТОВКА К РОДАМ

Каждая беременная женщина имеет возможность подготовиться к родам в районной женской консультации и семейных клубах по различным программам.

В настоящее время в 7 районах Санкт-Петербурга работает совместная программа подготовки к естественным родам и профессиональному родительству «К здоровой семье через детский сад», в которой участвуют специалисты женских консультаций, детских садов и детских поликлиник. В ней подготовка к родам проводится с учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, отечественной школы акушерства в сочетании с безопасными эффективными методами биологической медицины: музыкотерапии, визуализации, гомеопатии, массажа и т. п. (см. учебные фильмы программы: «Гимнастика для беременных», «Роды», «Встреча новорожденного»). При нормальном течении родов эти дополнительные методы облегчают состояние роженицы. На основе полученных знаний женщина может сама интуитивно выбирать свое поведение во время родов.

Перед тем, как познакомиться с рекомендациями по оптимальному поведению семейных пар в родах, следует вспомнить клиническое течение физиологических родов и технику правильного дыхания в родах (см. тему № 1).

В родовом процессе выделяют три основных периода:

1. Период раскрытия.
2. Период изгнания.
3. Последовый период.

Каждый из них имеет свои особенности, ниже мы остановимся на них подробнее.

Дыхание в родах бывает трех видов:

1. Диафрагмально-релаксационное — способствует раскрытию шейки матки и безопасному для матери и ребенка продвижению ребенка по родовому каналу (в 1-м и 2-м периоде родов до получения указания от акушеров тужиться).

2. Дыхание для усиления потуги (более активного проталкивания ребенка к выходу), когда акушеры попросят роженицу тужиться и плавно выдыхать во время потуги (обычно последние 15 минут перед появлением ребенка на свет).

3. Дыхание для сдерживания потуг:

- а) диафрагмально-релаксационное (см. 1);
- б) «всхлипывающее» дыхание: двойной вдох и длинный расслабленный выдох — можно со звуком-стоном через открытый рот;

в) дыхание «по-собачьи» (можно использовать при прорезывании головки, но утомительно для роженицы, лучше б).

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСПЕШНЫМ РОДАМ

1. **Выберите роддом**, в котором бы вы хотели рожать. Главное условие выбора: поддержка роддомом грудного вскармливания, совместное пребывание матери и ребенка.

За рубежом в некоторых случаях практикуются роды на дому, обязательным условием которых является обеспечение медицинской безопасности для матери и ребенка, равной той, которая обеспечивается в роддоме.

Роды ведут врач акушер-гинеколог и акушерка. В современных роддомах роженице предоставляется возможность заключить договор на оказание дополнительных услуг. Например, на дополнительную помощь акушерки, которая сможет постоянно находиться с данной роженицей. Как считает М. Энкин, такая помощь уменьшает неблагоприятные психологические последствия, число случаев применения медикаментозных средств («Руководство по эффективной помощи при беременности и родах», с. 32). Консультации по вопросам беременности и подготовки к родам ведут авторы данной главы опытные акушеры гинекологи, сотрудники кафедры акушерства и гинекологии СПбГПМА в консультационно-диагностическом центре под руководством зав. кафедры, д.м.н., профессора Гайдукова С. Н., контактный тел. 245-06-45.

2. Желательно, чтобы во время родов роженицу поддерживал близкий ей человек — **помощник** (муж, мама, подруга), прошедший специальную подготовку к семейным родам. Большинство родов начинается дома, и близкие могут оказать эффективную поддержку роженице. По данным М. Энкин (там же, с. 264), наличие помощника в родах достоверно снижает частоту кесарева сечения, назначение обезболивающих средств и долю новорожденных с низкой оценкой по шкале Апгар (ниже 7 баллов на 5-й минуте), кроме того, делает роды более комфортными для матери.

3. **Главное для будущего отца:** постоянно думать о жене и ребенке, где бы они не находились. Малыш, о котором забыли во время родов мама и папа, как считают врачи-психоаналитики, в дальнейшем может чувствовать себя брошенным и одиноким.

### 4. **Главное для мамы:**

а) Настроиться на нормальные роды. Мысли и представления материальны (через посредство гормонов и нейромедиаторов), поэтому будущей маме очень вредно постоянно думать об осложнениях, которые возможны в родах. Разумно посещать курсы для беременных, которые помогли бы обрести спокойное состояние духа, положительный настрой, а главное — необходимые практические навыки.

б) Готовиться стать матерью. В первом периоде родов происходит раскрытие не только шейки матки, но и таланта быть мамой. Чтобы родилась мама, должна исчезнуть капризная и эгоистичная девочка, которая говорит: «Я тебя люблю и не отпускаю, ты — мое, мне удобнее, когда ты со мной». Но в каждой женщине наряду с эгоистичным началом есть то, что является источником живой материнской любви, милосердной и радостной, которая говорит: «Люблю тебя» и отпускает в этот мир, затем в школу, потом в другую семью.

в) Не перекладывайте ответственность за успешный результат родов на медперсонал и близких. В традиции каждая женщина знала, что если никого не окажется рядом, она прекрасно родит сама. А с вашей подготовкой повод для беспокойства вообще отсутствует. Внутренним чутьем роженица выбирает, как и когда двигаться, занять родовую позу, принять теплую ванну, отдохнуть... Роды — это трудная, но благодарная работа, которую никто не может выполнить за вас.

г) Очень важно научиться расслабляться. Напряжение вызывает патологическое сокращение матки, боль, далее страх. А это в свою очередь вызывает ослабление родовой деятельности и кислородное голодание матери и ребенка. Расслабление — напротив, вызывает выброс эндорфинов, которые оказывают болеутоляющее действие, поднимают настроение и способствуют нормализации родовой деятельности.

д) Настройтесь на главную цель родов — вашу радость — вашего ребенка. Радость отличается от удовольствия. Муки творчества — тоже радость. Примите боль, как приближение к встрече с ребенком, как приближение к радости. Думайте о том, что рожаете себе друга и помощника.

Помните, что малышу еще труднее. Во время родов его голова вынуждена сжаться на 1/3, чтобы пройти по узкому родовому каналу. Поэтому, чтобы все выдержать, ему необходимо чувствовать, что его любят и ждут. Именно это поможет ему выстоять в испытаниях родов и в дальнейших жизненных испытаниях.

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ В РОДАХ

Рождение ребенка — это праздник, а схватки и потуги — это путь к нему. Помните, что задачи выше сил не будет. Будет работа, но которая вам по плечу. Оговоримся лишь: эффективно обезболить естественными способами можно только те роды, которые не вызваны искусственно и проходят без медикаментозных вмешательств.

1. **Диафрагмальное дыхание.** Этот вид дыхания широко используется в медицине для эффективного уменьшения болей. Особенностью применения его в период родов является сочетание диафрагмального дыхания с расслаблением мышц тазового дна на выдохе (см.: правильное дыхание в период родов). С 37 недель беременности рекомендуется ежедневно выполнять диафрагмально-релаксационное дыхание в комплексе остеопатической гимнастики и продолжать его использовать в родах. В современных женских консультациях беременным женщинам предоставляется возможность отработать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания с помощью приборов БОС.

2. **Релаксация.** Для того чтобы обезболить схватку (потуги безболезненны, они сочетаются с болезненными схватками) методом релаксации, сосредоточьте свое внимание:

а) на технике диафрагмально-релаксационного дыхания. При этом на выдохе внимание концентрируется на расслаблении мышц промежности. Если вы в последние 6 месяцев беременности выполняли ежедневно по 100 повторений упражнения Кегеля, в котором чередуются фазы расслабления и напряжения мышц промежности, то вы легко расслабите мышцы тазового дна. При этом не забывайте расслаблять мышцы лица;

б) на общем расслаблении. Его следует проводить между схватками. Для этого можно использовать психотерапевтическую технику «Храм тишины». Это замечательно восстанавливает силы роженицы. Между схватками следует сказать себе: «Расслабься».

Использование общего расслабления и диафрагмально-релаксационного дыхания во втором периоде родов до момента, когда акушеры попросят роженицу активно тужиться, позволяет ей сдерживать желание тужиться, что обеспечивает обезболивание родов, плавное продвижение ребенка к выходу, медленное растяжение тканей промежности, уменьшение вероятности разрывов;

в) на приятной вам музыке или на звуках природы; приглушите свет, создайте атмосферу уединения и комфорта;

г) на коротенькой молитве;

д) на позитивных представлениях:

— на том, что схватка обязательно закончится и будет отдых. При длительности схватки 60 сек, 20 сек приходится на пик максимальной болезненности. Попробуйте определить окончание этого пика — момент, с которого боль начинает уменьшаться. При следующей схватке наступление этого момента будет сигналом для Вас, чтобы выдохнуть с облегчением и дополнительно расслабить промежность и все тело. Кроме того, усиление интенсивности схваток — это сигнал, что вы приближаетесь к своей награде — рождению малыша;

— во время схватки выдыхайте воздух вместе с болью. Представляйте себе, что вы упаковываете кусочки боли в комочки и, что они уплывают от вас как облака. После окончания схватки сделайте глубокий вдох. Затем вместе с выдохом попытайтесь избавиться от накопившегося напряжения. Не вспоминайте предыдущую схватку и не пытайтесь представить себе следующую. Перенеситесь на другую планету — приятных воспоминаний, картинок, образов;

— на ребенке, на том, как он продвигается по родовым путям; во время и между схватками представляйте себе, как изящно распускаются лепестки розы, это поможет вашему телу раскрыться и выпустить ребенка. Во время схватки скажите себе: «Не сопротивляйся, выпусти малыша».

3. **Пение.** Озвученный медленный выдох помогает расслабиться и снимает «зажимы», что способствует более быстрому раскрытию шейки матки. В пении возможны два варианта:

а) пропевание гласного звука «а», с открытым ртом. При этом звук получается открытый и громкий;

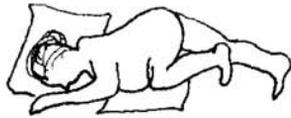
б) гудение через сомкнутые губы, при помощи закрытого звука «м». При этом ощущение в теле напоминает вибрацию;

в) низкие протяжные стоны — «глубинные» звуки.

Обязательно следите за тем, чтобы лицо, губы и область гортани были расслаблены.

4. **Массаж.** Осуществляется в любой из родовых поз. Подробно это показано в учебном видеофильме «Гимнастика для беременных». Основные приемы обезболивающего массажа *пальцами*:

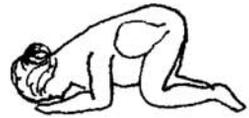
а) массаж подушечками больших пальцев ямок — боковых точек ромба Михаэлиса. Если посмотреть на область спины над ягодицами, то можно увидеть фигуру ромба, верхняя точка которого соответствует V поясничному позвонку, нижняя — началу межягодичной складки, боковые точки — ямкам с двух сторон от I—II крестцового позвонка на задненижней ости подвздошной кости;



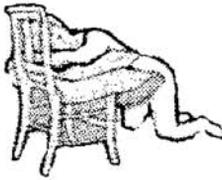
Поза № 1



Поза № 2



Поза № 3



Позы № 4



Поза № 5



Позы № 6



Поза № 7



Позы № 8

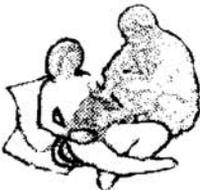


Рис. 30. Родовые позы № 1–8  
(описание см. в остеопатической гимнастике для беременных)

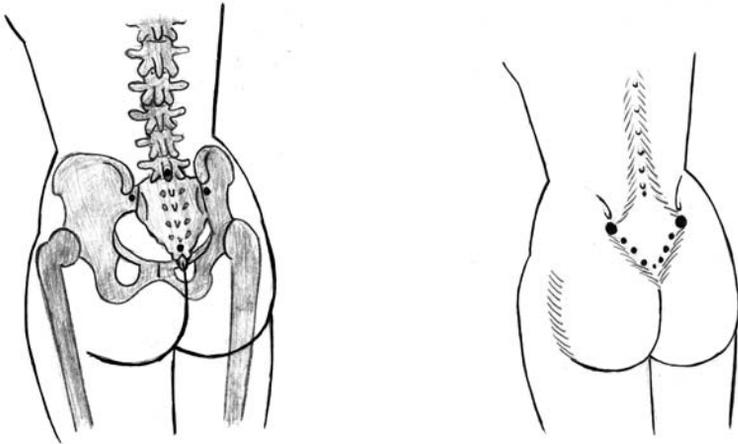


Рис. 31. Ромб Михаэлиса

б) точечный массаж двумя пальцами крестцовых отверстий с двух сторон от крестца (наружные стороны нижнего треугольника ромба Михаэлиса, рис. 31);

в) легкий массаж лица;

г) массаж точки проекции матки на ладони (между основаниями III и IV пальца);

д) поглаживание тылом пальцев спины вверх вдоль позвоночника и вниз по бокам;

**кулаками:**

— прокручивание кулаков с двух сторон от крестца, в области боковых точек (ямки) ромба,

— в области центра ягодиц;

— в области гребней подвздошных костей;

**ладонями:**

а) одной ладонью на ромбе Михаэлиса без смещения кожи, то же положив вторую ладонь сверху первой (крест накрест);

б) «раскрытие» таза ладонями — две ладони по обе стороны позвоночника на ромбе, затем основания ладоней разводим наружу, скользя по коже;

в) надавливание «чашечками» ладоней на ямки и их прогревание, массаж ладонями гребней подвздошных костей;

г) надавливание на крестец — положите ладонь одной руки на другую и надавливайте на крестец, постепенно увеличивая силу на пять счетов, и также постепенно ослабляя нажатие на пять счетов. Этот прием поможет при сильных схватках;

д) пиление — на вдохе — сверху вниз, ребром ладони растирайте зигзагообразно поясницу и крестец, на выдохе — снизу вверх;

е) разминание кистей и стоп; крупных мышц плеча, бедра, ягодиц, ног;

ж) поглаживание по спине и бедрам способствует лучшему расслаблению.

5. **Родовые позы и движение** (подробно описаны в остеопатической гимнастике, см. рис. 30).

6. **Водные процедуры.** Теплая вода (душ или ванна) обладает замечательным обезболивающим и расслабляющим действием. Только температура не должна быть выше 38° С.

7. **Тепло на крестец.** Температура грелки не должна быть выше 38° С.

8. **Гомеопатия:** до родов врач-гомеопат может подобрать индивидуально для Вас гомеопатические средства с целью профилактики осложнений в родах. Для профилактики и лечения слабости и дискоординации родовой деятельности рекомендуется (Пристман, 1988) за две недели до родов ежедневно 2 раза в день принимать по 3 кр. гомеопатического средства «Каулофиллум 6». Во время родов при сочетании слабости родовой деятельности и замедленного раскрытия шейки матки принимайте «Каулофиллум 6» каждые 30 минут.

Кроме того, во время родов при этих нарушениях можно применять следующий метод: примите 3 кр. одного из препаратов «Каулофиллум 30», «Пульсатилла 30», «Арника 30» и наблюдайте за своей реакцией. Если есть изменения в лучшую сторону — повторять прием не надо, пока длится улучшение. Примите повторно, если симптомы вернулись. Нет эффекта — попробуйте другой препарат. Принцип выбора препарата:

Каулофиллум — если мама устала, дрожит, хочет пить.

Пульсатилла — если мама плачет, не уверена в себе, ищет утешения, не переносит духоты.

Арника — если мама не хочет, чтобы к ней прикасались, чувствует разбитость и болезненность, устала.

Для обезболивания родов используют гомотоксикологическое средство «Спигелон» (Хель), рассасывать по 1–5 таблеток по необходимости.

9. **Ароматерапия** — эфирные масла лаванды и вербены.

## ОПТИМАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ РОДОВ

### Предвестники родов

За 1–2 недели до родов появляются особые симптомы — предвестники родов. Причем не обязательно все нижеперечисленные, некоторые женщины замечают всего 1 или 2.

1. Опускается живот (становится легче дышать).

2. Учащается мочеиспускание и стул.

3. Появляются боли в пояснице и ощущение тяжести и тепла внизу живота.

4. Отходит слизистая пробка, напоминающая собой сырой яичный белок (возможно за несколько дней перед родами).

5. Изменяется тонус матки. Появляются нерегулярные, редкие схватки. Они отличаются от истинных тем, что:

а) при них легко заснуть;

б) матка не обязательно становится твердой;

в) обычно нерегулярны, но могут идти регулярно в течение 1–5 часов;

г) не усиливаются и не учащаются;

д) могут исчезнуть после принятия теплой ванны.

6. Начинается психоэмоциональная перестройка. Она протекает у всех по-разному: от бурной активности до апатии и сонливости.

У одной из 10 беременных происходит излитие околоплодных вод еще до начала родовой деятельности. В этих случаях в течение первых 20 мин нужно находиться в родовой позе № 3 для предупреждения ущемления пуповины. Позже образуется плотный пояс прилегания матки к головке ребенка, задние воды сохраняются и родовой процесс протекает нормально. Преждевременное отхождение вод является показанием для госпитализации женщины в родильный дом. У большинства рожениц околоплодные воды отходят в конце первого периода родов. У 20% — в начале первого периода родов.

### Первый период родов — период раскрытия

Началом I периода родов считается развитие регулярной сократительной деятельности мускулатуры матки — появление истинных схваток. Они отличаются от предвестников тем, что:

- а) регулярны (повторяются через равные промежутки времени);
- б) со временем становятся более продолжительными и интенсивными, а промежутки между ними укорачиваются;
- в) во время схватки матка становится очень плотной (это можно ощутить, положив руку на живот);
- г) возникающие ощущения женщины часто сравнивают с болезненными месячными (тянет низ живота и спину).

Длительность этого периода у первородящих примерно 13 час, у повторнородящих — около 7,5. Шейка матки за это время должна раскрыться на 10 см. Но возможны значительные отклонения. Например, при чрезмерно сильной родовой деятельности возможны стремительные роды, при которых ребенок появляется на свет менее чем за 4 часа, что является большим испытанием для здоровья матери и ребенка. Длительность родов более суток, так же чревата осложнениями. Старые акушеры говорили: «Солнце не должно взойти над головой роженицы дважды». Большая длительность родов имеет место при слабости родовой деятельности или нарушении координации (дискоординации) сокращений различных отделов матки. Течение родов столь разнообразно, что в авторитетном медицинском «Руководстве по эффективной помощи при беременности и родах» М. Энкин с соавт. отмечает: «наш личный опыт свидетельствует о существенных вариациях в измерениях раскрытия шейки матки как различными профессионалами, так и одним и тем же специалистом при повторных обследованиях. В литературе не имеется указаний относительно соответствия ритма схваток степени раскрытия шейки матки. Наблюдение в динамике имеет важное значение для суждения о степени раскрытия». Поэтому ниже приводятся конкретные данные динамики раскрытия шейки матки у одной из первородящих рожениц.

В первом периоде родов многие акушеры выделяют 2 фазы:

#### 1. Ранняя (латентная) фаза

Это самый легкий и самый длительный период (возможно около 6 часов и более). Иногда роженица его не замечает, поэтому считает, что этой фазы у нее не было. Вначале схватки достаточно слабые с интервалами 20–30 мин. К концу фазы длительность схваток нарастает до 45 сек, а интервалы укорачиваются до 5 мин. На данном этапе шейка матки может раскрыться на 4–5 см.

*Что вы можете делать:*

а) Начните вести дневник схваток. Для этого нужно считать длительность схваток и интервалов между ними. Он поможет вам определить, в какой фазе вы находитесь, а значит — когда нужно ехать в роддом.

**Пример дневника при нормальном течении родов. Ранняя фаза первого периода родов:**

Время	Длительность схватки, сек	Интервал между схватками, мин	Диаметр раскрытия шейки матки, см
00.00	15	20	0
04.00	30	15	1
11.00	45	7–10	3
13.00	50	5	4

«Время поступления в больницу может иметь важные последствия для прогресса родов. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что, хотя женщины, которые приходят в больницу рано, имеют в целом, более короткую продолжительность родов, чем те, которые приходят в более продвинутых стадиях, у первых регистрируется больше «трудных родов» и их роды сопровождаются большим количеством вмешательств и большим числом кесаревых сечений.

Непохоже на то, что когда-нибудь удастся определить универсальное «наилучшее» время для поступления в родильный дом. Для большинства женщин это «наилучшее» время то, когда они чувствуют, что им было бы лучше и комфортнее в больнице» (стр. 298, Энкин М. и др).

В Санкт-Петербурге большинство курсов по подготовке к родам рекомендуют женщине ехать в роддом при повторении схваток через каждые 10 минут. До этого времени роженица в домашней обстановке проводит первый период родов. Правильное поведение матери в этот период (как дома, так и в роддоме) — важнейшая профилактика травмы шейного отдела позвоночника новорожденного. По данным врачей-остеопатов, 90% этих травм происходят в момент вставления головки в родовые пути матери, то есть тогда, когда роженица обычно находится дома и еще не выехала в роддом. Если ребенок правильно развивался в утробе матери в течение 9 месяцев, то во время первого периода родов он сможет правильно и достаточно согнуть голову (почти положить подбородок на переднюю поверхность шеи) и вставиться самым маленьким размером головы в родовые пути. Если у него есть проблемы с позвоночником, нервной системой, то он не сможет хорошо согнуть голову, и тогда идет вниз большим размером головы (при этом он может особенно травмироваться). Тем не менее и в этом случае правильное родовое поведение уменьшает риск травматизации ребенка и делает роды успешными.

В роддом следует ехать также:

- если роженица чувствует, что в роддоме ей будет надежнее;
- по рекомендации врача, акушера;
- если отошли воды;
- если появились кровяные выделения.

Рекомендации американских специалистов (У. Серз) об оптимальном времени поступления в роддом, когда схватки повторяются через каждые 4 минуты в течение часа, отечественная научная школа акушерства считает неоправданными (возможный риск для здоровья матери и ребенка).

б) Проверьте, все ли готово к родам. Если необходимо, совершите последние приготовления. Не забудьте обменную карту, полис и паспорт.

в) Постарайтесь отдохнуть, подремать лежа на боку. Вам необходимо набраться сил. Совершите медленную прогулку. Занимайте вертикальные позы во время схваток. Можете посмотреть смешной фильм, послушать юмористические рассказы, испечь пирог.

г) Ешьте часто, только немного. Пища должна быть легко усвояемая (бесшлаковая диета): чай, яйца всмятку, хрустящие тосты с маслом или сухарики, детское питание, пустой бульон, запеченные фрукты, соки, мед; пейте каждый час в промежутках между схватками.

д) Опорожняйте мочевой пузырь каждые 2 часа.

е) Сделайте клизму, чтобы на последнем этапе родов не попасть в неловкое положение.

ж) Обязательно выполните остеопатическую гимнастику, чтобы подготовить родовые пути и настроить свой организм на родовое поведение.

*Что может делать помощник:*

а) Экономьте силы жены, которая, вероятно, почувствует прилив энергии и захочет активной деятельности.

б) Предложите ей принять теплую ванну или немного перекусить.

в) Уделите внимание друг другу и пообщайтесь с малышом. Охраняйте спокойствие роженицы, обеспечьте ей отдых в ее уединенном гнездышке.

## **2. Активная фаза**

Схватки в это время становятся все чаще, длительнее и болезненнее. Интервалы между ними 3–5 мин, а длительность достигает 1 мин. Зев матки к этому моменту открывается на 5–8 см. Изменяется поведение роженицы: она умолкает на полуслове, замирает на месте, как только начинается схватка. В это время часто отходят воды вследствие естественного разрыва плодного пузыря. Если своевременного отхождения вод не происходит, при раскрытии шейки матки 8–10 см плодный пузырь вскрывают. Это позволяет предотвратить возможную преждевременную отслойку плаценты и рождение плода в оболочках (в «сорочке» редко рождались дети живыми, поэтому их называли счастливыми). В современных роддомах роженицу, находящуюся в этой стадии родов, переводят в отдельную родильную палату. Длительность этой фазы 3–4 часа.

**Пример дневника активной фазы первого периода родов:**

Время	Длительность схватки, мин	Интервал между схватками, мин	Диаметр раскрытия шейки матки, см
14.00	1	5	5
17.00	1	3	8
18.00	1,5	1–2	9

В активной фазе самое время применить знания, полученные на курсах.

*Что вы можете делать:*

а) Диафрагмально-релаксационное дыхание.

б) Между схватками активно двигайтесь, а если устали — полежите на боку, соответствующем положению спинки ребенка.

в) Во время схватки занимайте родовые позы, пойте. Это способствует более быстрому и мягкому раскрытию шейки матки. Вертикальные позы ускоряют роды.

г) Массируйте себе спину, живот, бедра и точку обезболивания на ладони (см. выше).

д) Почаще опорожняйте мочевой пузырь.

е) Можете принять теплый душ, ванну.

ж) Не забывайте периодически отдыхать между схватками. Берегите силы для II периода родов.

з) Иногда в I периоде родов еще до полного раскрытия шейки матки появляются потуги. Не поддавайтесь желанию тужиться. Используйте методы сдерживания потуг: позу с приподнятым тазом, всхлипывающее (стонущее) дыхание с длинным выдохом, общую релаксацию.

*Что может делать помощник:*

а) Помогайте жене принимать удобные позы.

б) Дышите вместе с ней, следите, чтобы дыхание не учащалось, а лицо было расслаблено.

в) Делайте массаж крестца и поясницы. Пусть жена подскажет, что ей лучше помогает.

г) Позаботьтесь о теплом душе.

д) Отнеситесь с пониманием к частым сменам настроения жены (сначала она может раздраженно отказываться от вашего массажа, но в какой-то момент вам придется растирать ей поясницу не один час).

Постепенно схватки становятся длительными (до 1,5 мин) и сильными. Справляться с ними становится все труднее. Интервалы между ними сокращаются до 1 мин. Зев матки раскрыт почти полностью (8–10 см). Вы можете ощущать сильную усталость. Может показаться, что схватки никогда не кончатся. Вас могут раздражать разговоры, прикосновения. Кто-то уже может почувствовать первые потуги, но тужиться пока рано. Может появиться дрожь в конечностях, ощущение, что вы больше не выдержите. Это признак того, что скоро (возможно через 0,5–1,5 часа) наступит 2 стадия родов, гораздо менее болезненная.

*Что вы можете делать:*

а) Не раскисайте, просто старайтесь делать то, чему научились на курсах. Помните, что ваш малыш скоро начнет появляться на свет.

б) Во время схватки — родовые позы и диафрагмально-релаксационное дыхание, обезболивающие звуки.

в) Если возникает желание тужиться, примите родовую позу № 3 и используйте дыхание для сдерживания потуг (см. выше).

г) Между схватками старайтесь максимально расслабиться.

*Что может делать помощник:*

а) Напоминайте жене, что уже совсем скоро она увидит малыша.

б) Будьте снисходительными: сейчас прикосновение ваших рук, еще недавно приносившее облегчение, может раздражать.

в) Круговой массаж поясницы может вызывать неприятные ощущения, зато прямое давление на крестец облегчит боль.

г) Следите, чтобы лицо роженицы было расслаблено (напряженное лицо мешает раскрытию шейки матки). Самый лучший способ расслабить лицо — поцелуи.

Некоторые акушеры выделяют еще одну фазу — фазу замедления родов, при которой происходит ослабление схваток (10–20 мин). Женщина может отдохнуть и набраться сил перед 2-й стадией родов.

**Второй период — период изгнания**

Этот период может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Средняя его продолжительность у первородящих около часа, у повторнородящих — 20 минут. Шейка матки раскрыта полностью (10 см). Схватки длятся 1,5 мин, интервалы между ними увеличились до 2–5 мин (вы успеете отдохнуть, набраться сил). К схваткам присоединяются потуги — сокращение мышц передней брюшной стенки. Роженица может:

- а) их усилить, если она в момент появления потуг тужится;
- б) не добавлять собственные усилия;
- в) несколько ослаблять силу потуг, используя специальное дыхание и позы для сдерживания потуг.

Акушерка осмотрит Вас и определит оптимальную силу потуг, которая позволит Вам, с одной стороны, эффективно «толкать» ребенка к выходу, с другой стороны, делать это самым безопасным образом для тканей промежности. Например, в дневнике родов конкретной роженицы (см. табл.) вы можете увидеть, что в начале 2-го периода, выполняя рекомендации акушерки, роженица не тужилась сознательно, не «старалась», не «подхватывала» потугу, применяя диафрагмально-релаксационное дыхание и расслабление (вариант б). В конце 2-го периода акушерка определила, что головка опустилась на тазовое дно и рекомендовала роженице усилить потуги, роженица добавила к потугам свои усилия — тужилась (вариант а).

**Продолжение дневника родов. Второй период родов:**

Время	Длительность	Интервал между схватками	Диаметр раскрытия шейки матки
19.00	1 мин	2–5 мин	Полное раскрытие, 10 см. Легкие потуги, не тужилась дополнительно
20.00	Потуги сильные, дополнительно тужилась		
20.20	На кровати Рахманова сначала тужилась (три потуги под руководством акушерки), затем «выдыхала ребенка», не тужилась дополнительно		
20.35	Рождение ребенка		

В начале 2-го периода родов вы вероятно ощутите давление на прямую кишку (сильный позыв сходить в туалет), может быть также ощущение растяжения и жжение. В этот период роженица регулярно и часто осматривается врачом, акушеркой. Вскоре появится непреодолимое рефлекторное желание тужиться. В момент потуг возможно вы будете сжиматься, приседать и акушерка попросит вас еще добавить сознательные усилия — тужиться.

*Что может делать помощник:*

- а) Дышите вместе с женой, держите ее за руку.
- б) Следите, чтобы она не напрягала лицо и верхнюю часть тела, а направляла свои усилия вниз, округляла спину.
- в) Помогите жене расслабиться между потугами (чем она лучше отдохнет, тем эффективнее пройдет следующая потуга). Можно предложить пососать кусочек льда, послушать музыку.

*Что вы можете делать:*

- а) До получения рекомендаций тужиться, сконцентрируйте свое внимание на общем расслаблении, диафрагмально-релаксационном дыхании или дыхании с

длинным расслабленным выдохом через открытый рот. Это сделает продвижение ребенка более плавным с постепенной адаптацией тканей промежности к растяжению. Дополнительно можно занимать позу на боку.

Если нет медицинских противопоказаний, то роженица может выбирать любые комфортные для нее позы и движения.

б) Когда головка опустится низко на тазовое дно, потуги усилятся. Акушерка напомним вам методику дыхания для усиления потуг и предложит добавить свои усилия: дополнительно в удобном для вас ритме тужиться («неуправляемые» потуги), одновременно с возникновением рефлекторного желания тужиться. Усилия направлять вниз, затем плавно выдыхать.

в) Вскоре, перед моментом врезывания головки акушерка предложит вам лечь на модернизированную кровать Рахманова (как говорят опытные акушерки «на три последних потуги»). У кровати Рахманова есть ручки, которые роженица тянет на себя во время потуг. При сильных потугах использовать их не допускается. Попросите, чтобы вам приподняли изголовье и обеспечили упор для стоп. Таким образом вы приобретете более вертикальное положение. Это позволит вам, с одной стороны, использовать силу тяжести и сделать роды менее травматичными для новорожденного («вертикальные» роды, как показала в своей докторской диссертации профессор каф. детских болезней РГМУ Л. В. Ильенко, уменьшают травматизацию ребенка во время родов). С другой стороны, не полное вертикальное положение смягчает нагрузку на ткани промежности, по сравнению с истинно «вертикальными» родами. Это существенно для рожениц со слабой физической подготовкой и малоподвижным образом жизни: 10–15 минут, проведенные на кровати Рахманова, не ослабят их родовую деятельность, не уменьшат эффект правильного родового поведения (весь период родов они принимали именно вертикальные позы), но дадут больше шансов уменьшить вероятность разрывов промежности.

В настоящее время некоторые роддома предоставляют дополнительную платную услугу по подготовке и ведению родов в воде и в любых положениях тела роженицы, включая этап прорезывания головки и рождения ребенка. Следует помнить, что тужиться в вертикальной позе следует на выдохе, для уменьшения вероятности травмы промежности.

Находясь на кровати Рахманова, особенно внимательно слушайте указания акушеров («управляемые потуги»). Тужьтесь на пике схватки: глубокий вдох, задержать дыхание на 20 сек. и направить мышечное усилие вниз (как при акте дефекации), затем плавный медленный выдох. Работа роженицы, когда она тужится, заключается в «расслаблении нижней части тела и толкании верхней частью тела» (Барбара С., Пиви, БОС № 4, 1999).

Старайтесь не забывать расслаблять промежность, чтобы легче раздвигались мышцы, окружающие вход во влагалище. Вспомните акт дефекации при запоре на природе: вы упираетесь ногами в землю, а мышцы промежности и сфинктеры расслабляются, делаете вдох, перекрываете голосовую щель и тужитесь, на выдохе расслабляете промежность.

За одну потугу (в течение 1 мин.) роженица плавно совершает три таких усилия по 20 сек. с длинным выдохом. М. Энкин рекомендует тужиться по 6 сек. 3–5 раз за 1 потугу, но опытные акушеры считают этот вариант менее эффективным для продвижения ребенка.

г) Когда покажется головка (при выведении головки), акушерка попросит вас не тужиться, расслабить промежность, не упираться стопами в поручни, а свободно положить на них ноги и дышать по типу «всхлипывающего» дыхания: два коротких вдоха (в некоторых роддомах рекомендуют один вдох) и длинный расслабленный выдох через открытый рот. Этот прием называют «выдыханием ребенка». Все это делается для того, чтобы головка выходила медленно (если головка выходит слишком быстро, возможны разрывы промежности).

**Этапы рождения головки:**

1. С каждой потугой головка приближается к выходу из малого таза. Наконец, участок макушки показывается наружу и сразу же прячется обратно. Начинается «прорезывание» головки.

2. С последующими потугами головка продвигается все дальше и уже не скрывается после прекращения потуги. Вы можете попросить у акушерки разрешение дотронуться до головки ребенка — это придаст вам силы и энергии.

3. Вот родилась головка, повернувшись к вашей спине.

4. Затем головка поворачивается к одному из ваших бедер, внутри происходит поворот плечиков, рождаются плечики, предплечья, а затем все тельце ребеночка. Вот он долгожданный миг!

После первого крика у ребенка нет никаких причин для плача. Крошку кладут к вам на живот (контакт кожа к коже). Акушерка отсосет у него слизь изо рта и носа. Врач оценит его по шкале Апгар.

Вы почувствуете себя усталой, но очень счастливой. В это время акушерка пересекает пуповину и подносит ребенка к матери, чтобы она его хорошенько рассмотрела, запомнила, произошел контакт глаза в глаза. Важно, чтобы и папа не остался в стороне, а смог познакомиться с малышом.

Затем ребенок уносится на обогреваемый столик, где его осматривает врач и оставляет его на этом столике, пока освободится акушерка, занятая в это время с мамой (рождение последа). Если рядом окажется папа, то он сможет общаться в это время с малышом. Через 10–50 мин. акушерка освободится, подойдет к малышу, обработает ему глазки, пуповину, ногти, тельце (маслом снимают первородную смазку, моют головку). Обычно ребенка пеленают (только в некоторых роддомах малыша прикладывают к груди голеньким). Далее, если мама готова и малыш не нуждается в медицинской помощи, акушерка приложит его к груди. Если мама еще не готова, малышу придется подождать ее одному на теплом пеленальном столике. Но если ему повезло и рядом оказался папа (или бабушка), то он запечатлит любовь и счастье как первые в его жизни эмоции: радость общения с любящим человеком. Исследования показали, что первые 12 часов жизни ребенка — это так называемый имитационный период, характеризующийся высокими функциональными возможностями ребенка, как бы происходящее ввне завершение внутриутробного развития.

**Третий период — последовый период**

Пока малыш находится на теплом столике, акушеры наблюдают за процессом отделения плаценты (от 5 до 30 мин.). У мамы снова появятся схватки. Акушерка попросит потужиться. Обычно это делается очень легко, поскольку плацента невелика по сравнению с ребенком. Этот процесс сопровождается естественной

кровопотерей. Для учета объема кровопотери, роженице под ягодицы подкладывают специальную емкость на время нахождения на кровати Рахманова. Акушерка проверит целостность плаценты — «домика», в котором 9 мес жил ваш кроха. Затем вам проведут послеродовой осмотр и если будет необходимо — наложение швов. Для профилактики послеродового кровотечения целесообразно на живот роженице положить мешок с песком, пузырь со льдом на область матки. С этой же целью выпускают мочу катетером и вводят в/в окситоцин. Затем вас переложат на каталку или кровать, емкость уберут, дадут стерильную подкладную, прикроют одеялом (многим роженицам холодно после родов). Многие роженицы ощущают болезненные сокращения матки, особенно в течение 1-го дня, затем еще несколько дней во время кормления.

Когда Вы будете готовы, малыша приложат к груди. Как раз к этому времени (через 15–40 мин. после рождения) малыш начинает проявлять активность. Обычно малыш сосет недолго (10–20 мин.). Затем засыпает уставшая мама, а папа берет малыша. Вы останетесь в родильной палате, наслаждаясь общением с малышом. В течение 2 часов вставать не рекомендуется, во избежание послеродовых осложнений. Папа может расслабиться рядом на мешке с шариками. Этот момент может стать основой для глубокой связи между всеми членами семьи. Незаметно пробегут 2 часа и вас на каталке вместе с малышом перевезут в послеродовую палату, где вас будет регулярно посещать детская медсестра (при желании вы сможете ее в любой момент вызвать) и другие специалисты роддома. Папа уедет домой, а вы начнете самостоятельно заботиться о малыше, сможете переодеть его в домашние распашонки, подгузники и пеленки, кормить его, когда он захочет. Папа сможет Вас навещать во второй половине дня.

## ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ — ИМПРИТИНГ

Теорию импринтинга впервые выдвинул Конрад Лоренц в 1935 г. Сущность импринтинга заключается в запечатлении новорожденным образа родителей в первые часы после рождения, формировании долговременной связи с родителями, а также пробуждении родительских чувств у мамы и папы.

### Первичный импринтинг

Можно условно разделить на несколько фаз:

1. Период релаксации (первые 15–25 мин).

Происходит восстановление сил крохи после напряжения в момент рождения. Он отдыхает у вас на животе или на руках, откашливается, чихает и сопит, освобождая дыхательные пути от слизи и привыкая к новому способу дыхания. Мама ощупывает и поглаживает его. Контакт «кожа к коже» является сигналом для новорожденного — «я в безопасности». У мамы стимулирует выработку гормонов окситоцина и пролактина, которые стимулируют лактацию, способствуют формированию эмоциональной связи между матерью и ребенком. Затем малыша обрабатывают, пересекают пуповину и через полчаса вновь кладут на верхнюю часть живота и груди матери.

2. Пробуждение (спустя 15–25 мин после рождения).

Кроха начинает поворачивать голову, делать движения руками и ногами. Затем пытается ползти и покрикивает. Начинает проявлять рефлекс поиска груди — открывает рот, сжимает и разжимает ладони. Постарайтесь помочь ему добраться до груди.

3. Активная фаза (через 15–40 мин после рождения).

Важно в эту фазу приложить ребенка к груди. При этом у мамы формируется установка на необходимость кормления ребенка, а малыш не только получает первые капли бесценного молозива, защищающего от инфекций и аллергии, но и запоминает, что и как нужно сосать. Примерно с 3–8-й попытки новорожденному удается захватить грудь правильно, после чего он сосет ее сильными потягиваниями, периодически останавливаясь. Вскоре малыш начинает с силой сжимать грудь деснами и выдавливать молозиво. Мама засыпает, а малыш еще бодрствует и может пообщаться с папой. В это время они находятся в родильной палате.

4. Сон (через 2 часа после рождения).

Кроха засыпает, возможно, на 20–24 часа.

### **Вторичный импринтинг**

Вторичный импринтинг продолжается весь день. Новорожденный просыпается и снова ищет грудь. Мама помогает ему правильно приложиться. В течение первых недель жизни интервалы между кормлениями могут варьировать от 1 до 8 часов. Кормления обычно не очень часто требуются в первый день, но они становятся более частыми между 3-м и 7-м днем. Затем частота их медленно уменьшается в последующие несколько дней.

*Таблица 13*

**Лесенка к счастливым родам**

<b>Ступени</b>	<b>Роженица</b>	<b>Помощник</b>
1. Дома	1. Спокойствие. 2. Общение с ребенком. 3. Подсчет длительности схваток и интервалов между ними. 4. Ходьба, ползание, отдых между схватками. 5. Родовые позы во время схваток. 6. Остеопатическая гимнастика. 7. Диафрагмальное дыхание. 8. Самомассаж. 9. Классическая музыка и звуки природы. 10. Ароматерапия. 11. Пение. 12. Душ (ванна). 13. Подготовка документов, вещей в роддом (еды для помощника)	1. Спокойствие, терпение. 2. Эмоциональная поддержка роженицы. 3. Общение с ребенком. 4. Массаж. 5. Подсчет длительности схваток и интервалов между ними. 6. Совместное дыхание. 7. Кормление роженицы, выполнение ее желаний
2. В машине (дорога в роддом)	1. Спокойствие. 2. Дыхание, расслабление. 3. Общение с ребенком. 4. Самомассаж.	1. Спокойствие. 2. Успокаивать и подбадривать роженицу. 3. Совместное дыхание. 4. Общение с ребенком. 5. Массаж

Ступени	Роженица	Помощник
3. Приемный покой роддома	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спокойствие.</li> <li>2. Сосредоточиться на себе и ребенке.</li> <li>3. Прохождение необходимых медицинских процедур</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спокойствие.</li> <li>2. Дипломатическое общение с медперсоналом.</li> <li>3. Выполнение желаний роженицы</li> </ol>
4. Палата роддома (конец I периода родов и начало II периода)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спокойствие.</li> <li>2. Отдых.</li> <li>3. Дыхание, расслабление.</li> <li>4. Общение с ребенком.</li> <li>5. Родовые позы.</li> <li>6. Самомассаж.</li> <li>7. Пение.</li> <li>8. Классическая музыка и звуки природы.</li> <li>9. Ходьба.</li> <li>10. Не тужиться без указаний акушерки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спокойствие.</li> <li>2. Дипломатическое общение с медперсоналом.</li> <li>3. Обеспечение комфорта роженицы, выполнение ее желаний.</li> <li>4. Успокаивать и подбадривать.</li> <li>5. Массаж.</li> <li>6. Совместное дыхание, помощь в родовых позах.</li> <li>7. Общение с ребенком.</li> <li>8. Подсчет длительности схваток и интервалов между ними.</li> <li>9. Питье, легкая еда.</li> <li>10. Сопровождать в душ</li> </ol>
5. Модернизированная кровать Рахманова в роддоме (конец II и III период родов)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максимально расслабить тазовое дно.</li> <li>2. Отдаться природному родовому инстинкту, помнить о ребенке.</li> <li>3. Тужиться: специальное дыхание (или сдерживать потуги специальным дыханием).</li> <li>4. Рождение ребенка.</li> <li>5. Встреча ребенка: контакт «кожа к коже» и «глаза в глаза».</li> <li>6. Пересечение пуповины и обработка новорожденного.</li> <li>7. Рождение последа и медицинские процедуры</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдержка.</li> <li>2. Дипломатическое общение с медперсоналом.</li> <li>3. Выполнение желаний роженицы, эмоциональная поддержка. Вытирать с лица пот.</li> <li>4. Совместное дыхание.</li> <li>5. Общение с ребенком.</li> </ol>
6. Кровать (каталка) в родильном зале	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прикладывание к груди.</li> <li>2. Общение с ребенком.</li> <li>3. Отдых, сон</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Импринтинг (запечатление).</li> <li>2. Ласковое слово — люблю.</li> <li>3. Контакт «глаза в глаза», на руках у папы</li> </ol>
7. Послеродовая палата	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отдых, сон.</li> <li>2. Грудное вскармливание и телесный контакт.</li> <li>3. Уход за ребенком.</li> <li>4. Слова любви к ребенку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отдых.</li> <li>2. Слова любви маме и ребенку, поздравления.</li> <li>3. Выполнение желаний мамы</li> </ol>
8. Дома	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уход за малышом.</li> <li>2. Грудное вскармливание.</li> <li>3. Воспитание ребенка (см. контрольный лист «Развитие ребенка в семье от 0–2,5 мес»)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение домашнего хозяйства.</li> <li>2. Обеспечение всем необходимым мать и дитя.</li> <li>3. Помощь в воспитании ребенка.</li> <li>4. Любить, радоваться</li> </ol>

## ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ В РОДДОМ?

**Для новорожденного:**

1) подгузники — 8 шт. (одноразовые подгузники желательно использовать только для прогулок из-за опасений перегрева мочеполовой системы ребенка). Подгузники подбираются индивидуально, учитывая, что на некоторые их виды могут быть аллергические реакции. Многие родители используют самодельные подгузники: в использованном подгузнике удаляют гидроскопический материал, а вместо него вкладывают марлю. Получается многоразовый подгузник, но лучше использовать обычные марлевые подгузники;

2) чепчик тонкий — 2 шт.;

3) ползунки — 8 шт. (если вы хотите пеленать ребенка, можете взять с собой пеленки; в некоторых роддомах их выдают и стирают);

4) распашонки — 6 шт.;

5) крем под подгузники (с содержанием касторового масла и окиси цинка). Если в комнате тепло, проводите воздушные ванны (ребенок без трусиков, в распашонке и тапочках мочится на лежащую под ним пеленку). В этом случае кожа не повреждается и для профилактики достаточно один раз в день смазывать ее кремом.

#### **Детский пакет для выписки**

Пеленка тонкая 2 шт.

Пеленка фланелевая 1 шт.

Чепчик тонкий 1 шт.

Шапочка вязаная 1 шт.

Одеяло (по сезону) 1 шт.

Уголок 1 шт.

Лента 1,5 м 1 шт.

(конверт или комбинезон)

#### **Для роженицы**

Паспорт, карта беременной, медицинский полис (страховка), халат, полотенце, тапочки, расческа, удобный свободный бюстгальтер с отстегивающимися чашечками (рекомендуется даже спать в нем), который поддерживает грудь так, чтобы сосок «смотрел» прямо вперед. Зубная щётка, паста, бумага, авторучка, пакет прокладок, ночная рубашка, зеркало, мыло детское, носовой платок, туалетная бумага.

Набор наиболее употребляемых гомеопатических средств в послеродовом периоде.

Для православных беременных бутылочка со святой водой, икона.

#### **Пакет для папы**

Брюки чистые (джинсы, спортивные)

Тапочки

Носовой платок

Рубашка (не шерстяная)

Термос с кофе или чаем

Бутерброды

### Аптечка доврачебной помощи (период родов)

#### При ослаблении родовой деятельности и задержке раскрытия шейки матки:

1. Каулофиллум 6 и 30, Арника 30, Пульсатилла 30. Принцип выбора описан в главе «Естественные методы обезболивания в родах», Спигелон (Хель).

2. Для ароматерапии наиболее приятное для Вас масло: розы, ромашки, шалфея мускатного.

**При застое молока** (дополнительно к основным рекомендациям) следующие пять препаратов принимать последовательно через каждые полчаса по 1 крупинке, затем цикл повторять до исчезновения патологических симптомов (обычно 1–3 дня):

1. Аконит 6 или 12 — при повышении температуры, возбуждении, лактостазе.

2. Белладонна 6 (12) — при воспалении, покраснении, повышении температуры, лактостазе, болезненности молочных желез, родовой слабости.

3. Бриония 6 (12) — при лактостазе, кашле.

4. Калькарея карбоника 6 (12) — при сильном приливе молока.

5. Пульсатилла 6 (12) — для установления отделения молока.

6. Гомеопатические средства *при недостатке грудного молока* и улучшения его качества принимать одновременно по 1 кр. Коллинзония канаденсис 12 и Иберис 12 (гомеопатический комплекс «Милк»).

Первые 4 дня через каждый час, затем 9 дней 2 раза в день; затем 4 дня 1 раз в день; затем 1 раз в день во вторник, четверг и субботу.

#### Дополнительные средства:

*Арника* 6 (12) — при любой травме (в т.ч. психической), для согревания кожных покровов после родов, ускорения заживления ран: по 3 кр. 3–5 раз в день до исчезновения патологических симптомов.

*Геклавин* — при стафилококковой инфекции (молоко, кишечник): по 2 кр. 4 раза в день 2 недели. При стафилококковой инфекции у младенца — смазывать соски перед каждым кормлением маслом пульсатиллы, давать ребенку растворенную 1 кр. Геклавина в 1 чайной ложке грудного молока 5 раз в день 3 дня, затем 4 раза в день 2 недели.

*Кальгид* — при простуде по 4 кр. каждые два часа, нервном напряжении (внутренняя нервная дрожь) по 2 кр. 4 раза в день до нормализации состояния.

*Экоберин* — адаптоген, защита от экологической агрессии внешней среды матери и ребенка (через молоко матери) 1 кр. утром.

*Реприз* — восстановление функции кишечника матери — 1 кр. утром, при запоре 3 кр. 4 раза в день, при дисбактериозе у младенца — 1 кр. растворить в чайной ложке грудного молока, давать 4 раза в день.

*Масло пульсатиллы* (гомеопатическое), шиповника, облепихи (гомеопатический спрей «Олазоль») — при трещинах сосков, после кормления, чередуя с выдавливанием молока и воздушными ваннами.

Мед (или медовая лепешка с мукой) — наружные аппликации на грудную железу в случае застоя молока, при покраснении кожи (чередовать с аппликациями льда с Экоберином).

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ДОМА ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО

Распашонки тонкие — 5 шт.  
Распашонки фланелевые — 5 шт.  
Ползунки  
20 размер — 10 шт.  
22 размер — 10 шт.  
Пеленки тонкие (100 × 100) — 10 шт.  
Пеленки флан. (120 × 120) — 6 шт.  
Простынь кроватная — 2 шт.  
Клеенка на кровать — 1 шт.  
Подгузники марлевые — 20 шт.  
Клеенки детские (30 × 30) — 2 шт.  
Одеяла байковые + пододеяльник — 2 шт.  
Одеяло ватное + пододеяльник — 1 шт.  
Одеяло шерстяное + пододеяльник — 1 шт.  
Носочки вязаные — 2 пары.  
Чепчики тонкие — 2 шт.  
Чепчик теплый — 1 шт.  
Шапочка вязаная — 1 шт.  
Уголок прогулочный,  
мешок или комбинезон — 1 шт.  
Лента длиной 1,5 м — 1 шт.  
Подгузники нужны разные:  
50 × 50; 70 × 70; 90 × 90  
Прогулочная коляска (до 2–3 лет)  
Люлька (до возраста 4,5 мес)  
Детская кровать с жестким матрасом (кокосовым)

### Предметы для домашнего пеленального стола

#### **Коробка № 1**

Крем под одноразовые подгузники

Баночка с прокипяченным на водяной бане растительным маслом первого отжима в сосуде, закрытом крышкой, или фирменные детские масла.

При проведении воздушных ванн и здоровой коже ребенок, как правило, не нуждается в смазывании кожи (за исключением защитного крема с 10% окисью цинка под одноразовые подгузники).

#### **Коробка № 2**

Ножницы маленькие.

Пипетки — 2 шт. (для глаз и носа).

Газоотводная трубочка.

Детская клизма № 3.

Баночка для сосок и пустышек (их нежелательно использовать первые несколько недель).

Термометры — 2 шт. (для тела и для воды).

Лекарства: перекись водорода, раствор фукарцина, спиртовой или водный раствор бриллиантового зеленого, концентрированный раствор перманганата ка-

лия (хранить рядом с ребенком марганцовку в кристаллах нельзя!). Сыпать в ванночку для купания кристаллы также не разрешается! (концентрированный раствор добавляется в воду только пипеткой); фурацилин в таблетках для приготовления раствора по мере надобности; стерильные — бинт и вата.

#### **Принадлежности для купания**

Ванна (если нет, то детская ванночка).

Рукавичка из махровой ткани.

Два термометра (для измерения температуры воды и воздуха).

Детское мыло.

Кувшин для обливания.

Две пеленки (120 × 120).

Баночка с подсолнечным маслом, приготовленным на водяной бане.

Настой из трав (череда, ромашка, лист березы, лист смородины черной, чистотела, душицы).

Раствор марганцовки.

## **НРАВСТВЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ**

Долгое время существовало представление о том, что ребенок рождается как *tabula rasa*, то есть чистая доска, а значит все злое, что в нем проявляется, приходит извне. Но любой родитель, имеющий, по меньшей мере, двоих детей, видит, что злое появляется в ребенке задолго до того, как он повстречается с ним в жизни. Дети, еще находясь в колыбели, уже проявляют одни капризность, другие упрямство.

Роды имеют большое значение для пробуждения чувств материнства в матери, отцовства в отце, и сыновьего, дочернего в детях. Формирование этих чувств идет одновременно у всех членов семьи. Для формирования отцовства крайне важно будущей матери где-то в глубине своего сознания помнить о муже, нуждаться в нем как в отце своего ребенка. От того, что мать переживает во время родов относительно отца своего дитя, зависит сила формирующегося его отцовского чувства к ребенку. Это чувство закрепляется телесным контактом отца и ребенка, особенно в первые три недели после его рождения.

Полное раскрытие чувства материнства, как правило, происходит только с рождением третьего ребенка, и лишь к появлению седьмого материнство обретает всю глубину.

Для формирования чувства материнства важное значение имеет страдание, переживаемое матерью в родах. Тысячи лет женщины рожали детей так, как было им предсказано в библейской истории при изгнании Адама и Евы из рая: «...в болезнях, будешь рожать детей...». Это почти явственное ощущение родов как благословенного состояния. Ради ребенка, ради его счастья, ради счастья материнства мать терпит боль (боль бывает очень незначительна при правильной подготовке к родам и грамотном дыхании, но и в этом случае она имеет значение).

Современная наука обнаружила, что боль, которую терпит мать во время родов, имеет особое значение. Она вызывает у роженицы выработку эндорфинов и энкефалинов, сильнейшей системы естественного обезболивания и радостного

настроения. Многие женщины отмечают сразу после рождения ребенка необыкновенную радость. Эндорфины наполняют не только кровь матери, но и ребенка. Ему во время родов приходится очень трудно. Его головка, тельце сжимаются мощными стенками матки, он совершает особые движения (биомеханизм родов), и наконец, пройдя сквозь все терния выходит на обжигающий его воздух, свет — новый незнакомый мир обрушивается на него. И все это время только эндорфины матери обезболивают его продвижение и рождение. Все естественные методы обезболивания родов (дыхание, массаж, релаксация и др.) работают в содружестве с системой энкефалинов и эндорфинов. Они устраняют боль, воздействуя на ее причину: нормализуя избыточные сокращения матки, снимая отек с тканей, восстанавливая равновесие в центральной нервной системе. Медикаментозное обезболивание не влияет на причину возникновения боли, а уменьшает (и даже блокирует при эпидуральной анестезии) восприятие ее матерью. Лишая ребенка своих энкефалинов при медикаментозном обезболивании, мать оставляет его беззащитным перед болью и всеми неприятными ощущениями, сопровождающими его появление на свет. «Многие седативные, анальгезирующие средства, транквилизаторы, вводимые роженицам в конце родов, вызывают депрессивные состояния новорожденных» (стр. 327. Физиологическое акушерство. В. И. Дуда. — Минск, 2000). Медикаментозные методы, безусловно, могут быть использованы при отсутствии эффекта от применения всех методов естественного обезболивания родов у роженицы, которая вместе со своим помощником до родов прошла курс практической подготовки к родам (не менее 10 практических занятий с преподавателем и ежедневной самостоятельной подготовки). Отсутствие эффекта от методов естественного обезболивания при таком уровне подготовки роженицы встречается крайне редко, только при нарушениях течения родов, требующих врачебной помощи.

При слабой подготовке к родам и отсутствии поддержки близких, в момент родов роженица защищается от боли, отгораживаясь от ребенка. В результате роды становятся трудными, требуют стимуляции, мать думает только о своих страхах и боли, забывая о ребенке. Это чувство брошенности в самый трудный момент жизни он запоминает на всю жизнь. У матери не нашлось любви, облегчающей физические страдания ребенка во время родов. Такие дети чаще всего боятся оставаться одни, не отпускают мать ни на минуту, капризны, малодушны, очень себялюбивы. Именно родные и близкие могут оказать роженице в этот ответственный момент жизни эффективную помощь и утешение, поддержать будущего ребенка на его трудном пути в новую жизнь.

Крайне важно начинать эту поддержку еще во время беременности, пройти курс подготовки по естественным методам обезболивания в родах вместе с будущей мамой. Научиться общаться с ребенком еще до появления его на свет. Любовь и внимание отца к ребенку, к матери во время родов оказывает необыкновенно благодатное влияние на течение самих родов и на психическое здоровье будущего ребенка. Совместное преодоление трудностей делает супругов ближе друг к другу и к малышу. Уже в родильном зале многие папы утверждают, что малыш узнал его голос, который слышал во время беременности.

(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 7, 8)

1. *Помощнику роженицы следует в первом периоде родов:*
  - а) поддерживать двигательную активность роженицы;
  - б) чаще напоминать ей об отдыхе.
2. *Бесшлаковая диета роженицы включает в себя:*
  - а) яйца всмятку;
  - б) сок, чай;
  - в) хрустящие тосты с маслом, пресные бисквиты;
  - г) пустой бульон;
  - д) запеченные фрукты;
  - е) салаты из свежих овощей;
  - ж) рагу из баранины.
3. *Главное для роженицы:*
  - а) прислушиваться к своему телу и работать в одном ритме с ребенком, отдать-ся природному родовому инстинкту;
  - б) расслабиться и дышать в естественном ритме, комфортном для роженицы методом диафрагмального дыхания;
  - в) внимательно читать инструкцию по поведению в родах, выполнять интеллектуальные упражнения.
4. *Большинство травм шейного отдела у новорожденного происходит:*
  - а) за счет неправильного формирования организма ребенка во время беременности;
  - б) в первом периоде родов до того, как роженица приехала в роддом;
  - в) в момент рождения ребенка;
  - г) после родов.
5. *Главные средства обезболивания родов:*
  - а) правильное диафрагмальное дыхание;
  - б) комфортные родовые позы;
  - в) расслабление;
  - г) медикаментозные средства;
  - д) массаж.
6. *Главные средства защиты промежности роженицы:*
  - а) расслабление промежности на выдохе;
  - б) правильные родовые позы;
  - в) защита руками акушерки.
7. *Во время потуг в положении роженицы на спине следует тужиться:*
  - а) на вдохе;
  - б) на выдохе.
8. *Во время потуг в вертикальном положении роженице следует тужиться:*
  - а) на вдохе;
  - б) на выдохе.
9. *Оптимальное время прикладывания новорожденного после рождения:*
  - а) через 10–60 мин;
  - б) через 2 часа;
  - в) через 24 часа.
10. *Одноразовые подгузники следует использовать для младенца:*

а) постоянно;

б) на короткий период (поездка в поликлинику и т. п.).

11. *Полное раскрытие чувства материнства может произойти с рождением ребенка:*

а) первого;

б) третьего.

# ПОСЛЕРОДОВАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ РОДОВ

Первые упражнения можно делать на следующий день после родов, постепенно увеличивая нагрузку (выделения — лохии — не помеха занятиям, через 10 дней они станут белыми и закончатся через 5–6 недель).

1. Лежа в постели поднять руки — ВДОХ, опустить — ВЫДОХ.
2. Вытянуть носки стоп и сделать круговые движения (наружу, затем во-внутрь).
3. Сгибать и разгибать ноги в коленях, стопы скользят по постели.
4. Прямые ноги сводить вместе и разводить в стороны.
5. Согнуть ноги в коленях, поднимать и опускать таз.
6. Упражнение Кегеля («удержание ягодичами монетки»). Если это упражнение вызывает боль в прямой кишке, возможно, это геморрой. Очень эффективна физиотерапия, назначенная врачом с первых дней после родов.

В последующие дни к этим упражнениям можно добавить:

1. Потягивание по диагонали: имитация «кошки», противоположная позиция руки и ноги.
2. Лежа: поочередное подтягивание ног, согнутых в коленях, к груди.
3. Лежа: имитация езды на велосипеде. 1–2 мин.
4. Лежа: прямые ноги поднять над постелью на 30 см. Выполнять движение «ножницы». 1–2 мин.
5. Коленно-локтевое положение. Упражнение «кошачья спинка». Прогибание спины вверх и вниз.
6. Руки, со сложенными в замок пальцами, положить на затылок. Из положения лежа перейти в положение сидя. Повторить 8 раз.
7. Лежа: поднимать и опускать прямые, сомкнутые вместе ноги.
8. Лежа на боку: поднимать и опускать верхнюю прямую ногу. Сменить ногу. Повторить упражнение по 12 раз каждой ногой.
9. Дыхание животом: правая рука на животе, левая на груди. ВДОХ — надуть живот, ВЫДОХ — втянуть мышцы живота. Дышать 1–2 мин.

## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ НОВОРОЖДЕННОГО

В роддоме новорожденного сразу после родов осматривает врач и выставляет ему оценку по шкале Апгар (табл. 14). Общая оценка складывается из суммы пяти оценок: частоты биения сердца, дыхания, цвета кожи, мышечного тонуса, реакции на раздражение у новорожденного. Оценка 8–10 баллов — очень высокая, 7–8 баллов — удовлетворительная, 6 баллов и менее имеют, как правило, ослабленные дети.

Таблица 14

Оценка состояния здоровья новорожденного по шкале Апгар

Показатель	Баллы		
	0	1	2
Частота биения сердца	Нет	Менее 100	Более 100
Дыхание	Нет	Слабое, нерегулярное, медленное	Сильное, плач
Цвет кожи	Голубоватый, бледный	Туловище и губы розовые, ручки и ножки синенькие	Целиком розовый
Мышечный тонус, активность	Вялые, слабые движения	Вялые, слабые движения	Энергичные движения
Реакция на раздражение (например, отсасывание содержимого рта и носа)	Нет	Нет	Громкий плач, кашель, протест

Познакомимся с некоторыми особенностями новорожденного:

1. Сердцебиение — 100–140 уд. в минуту.
2. Дыхание — закричал сразу, хорошее (35–40 дыхан. в 1 мин.).
3. Окраска кожи — тело и конечности розовые.
4. Тонус мышц — сохранен, высокий.
5. Рефлексы — сосательный, хватательный. Ползает, если есть упор для ступней, рефлекс опоры, рефлекс автоматической походки.
6. Средний вес мальчиков 3400–3800 г, девочек 3200–3800 г. Средняя окружность головы мальчиков — 34,9 см, девочек — 34 см. Рост 49–50 см.
7. Физиологическая потеря веса на 10% от первоначального (200–300 г) в первые три дня.
8. Физиологическая желтуха наблюдается в первые 2–10 дней: идет перестройка плодного гемоглобина.
9. Первородная смазка (сероватого цвета) — держится 2–4 дня. Пупочный остаток отпадает на 2–5-й день. Пупочное кольцо обрабатывают 2–3 раза в день 3% перекисью водорода или 25% водным р-ром мумие. Не закрывайте пупок подгузниками.
10. Кровоизлияния, родовые пятна (проходят через 1–8 лет).
11. Нерегулярное дыхание. Иногда первые 2–3 недели после глубокого вдоха наступает 10-секундный перерыв, к первому месяцу все нормализуется.

12. Токсическая эритема. Со 2–5-го дня могут появиться (на ягодицах, груди) плотноватые красные круглые пятна, в центре которых серовато-желтые пузырьки. Через несколько дней исчезают.

13. Икота — обычное явление. Можно погреть макушку малыша (надеть чепчик).

## ВРОЖДЕННЫЕ РЕФЛЕКСЫ У НОВОРОЖДЕННЫХ

Здоровый новорожденный выполняет особые движения в ответ на прикосновения к нему, позу и т. п. Это врожденные рефлексy. Как правило, они угасают к четырем месяцам. Врожденные рефлексy следует использовать в занятиях с ребенком по лечебной физкультуре.

1. Подошвенный рефлекс: если нажать ребенку на подошву под пальцами, он согнет их, а если провести по наружному краю подошвы, он разогнет пальцы (разведет веером).

2. При сгибании головы вперед, ребенок вытягивает ноги.

3. При повороте головы вбок ребенок принимает «позу фехтовальщика» (выпрямляет одноименные руку и ногу).

4. Выпрямительная реакция туловища: если поставить ребенка на стопы, он поднимает голову и выпрямляет спину.

5. Рефлекс опоры и автоматической походки: если ребенка поставить на твердую поверхность и наклонить чуть вперед, он будет имитировать ходьбу, поочередно сгибая и разгибая ноги.

6. Рефлекторное ползание: если положить ребенка на живот (или даже на спину), согнуть ему ноги и поставить свои руки под стопы, то ребенок будет отталкиваться, выпрямляя ноги, и ползти вперед. Этот рефлекс помогает ребенку родиться и в дальнейшем способствует развитию двигательных навыков и мозга ребенка.

7. Рефлекс Ландау (рефлекс парения): если поднять ребенка горизонтально лицом вниз и поддерживать его за грудную клетку, он поднимет голову и ягодицы, выпрямив спину, а постарше — прогнувшись.

8. Рефлекс Галанта: если лежащему на боку ребенку провести двумя пальцами вдоль позвоночника, он прогнет спину. А если лежащему на животе ребенку провести пальцем с одной стороны вдоль позвоночника, то он выгнется в эту сторону.

9. Рефлекс Бабкина: если нажать на ладонь ребенка, он откроет рот.

10. Хоботковый рефлекс: если коснуться губ ребенка, он вытянет их трубочкой.

11. Блоковый рефлекс таза на туловище (поворот на одну ногу): если лежащему на спине ребенку согнуть одну ногу и, прижав к животу, завести ее за вторую ногу, закрутив таз в одну сторону, ребенок перевернется на живот. При этом нужно его чуть потянуть за ножки вниз, чтобы от вывел вперед обе ручки.

12. Хватательный рефлекс: если вложить в ладони ребенка свои пальцы, он крепко ухватится за них, и его можно будет приподнять.

## УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

1. Пупочный остаток отпадает у новорожденного на 2–5-й день. Пупочное кольцо обрабатывают после купания фукарцином. Не закрывайте пупок подгузниками. Мокнувший пупок обрабатывается дополнительно три раза в день перекистью водорода, а затем фукарцином.

2. Опрелость — краснота в местах естественных складок (шейных, подмышечных, паховых). Главным средством профилактики опрелостей являются частые воздушные ванны. Новорожденный может быть обнажен полностью 20–30 мин. Можно оставлять его обнаженным только в распашонке и носочках после обычного туалета кожи ребенка. При появлении легкого покраснения смазывайте опрелости любимыми детскими маслами или кремами (например: детским противовоспалительным кремом «Ушастый нянь» с вытяжкой из эфирного масла ромашки — натуральным альфа-бисабололом). Не накладывайте крем на грязную кожу (моча, кал). Не пользуйтесь присыпками. При использовании одноразовых подгузников для профилактики опрелостей и раздражения следует применять любой крем под подгузник с 10% окисью цинка или детский защитный крем под подгузник «Ушастый нянь». При более серьезных опрелостях после консультации с врачом смазывайте повреждения кожи (мацерации) раствором фукарцина или кремом с 40%-ной окисью цинка.

3. Закупорка сальных желез (белые «просьяные зернышки» на носу, лбу проходят при обработке настоем трав).

4. Гормональный криз — у мальчиков может отекает мошонка и нагрубают грудные железы, у девочек — кровянистые выделения из половой щели. Следует подмывать водой с перманганатом калия (бледно-розового цвета).

5. Молочная корка (жировые чешуйки на головке) — себорейный дерматит или перхоть. За 15 мин. до мытья головы надо нанести растительное масло в места образования корок. Мягкой расческой удалить корки и смыть масло детским шампунем.

6. Стул младенца в первые 2–3 дня темно-оливкового цвета (меконий). К концу недели кал становится желтоватого цвета (горчичного) с резким запахом. Он бывает 4–5 раз в день. Иногда стул отсутствует 1–2 дня. Если ребенка это не беспокоит, то это не должно вызывать волнение. У детей, которых кормят грудью, стул довольно жидкий. У детей на искусственном вскармливании стул тверже и запах сильнее.

7. Мочеиспускание в первые 7 дней жизни 5–6 раз в день (180–200 мл за день), затем чаще — 10–12 раз в день. Смена пеленок — время общения с малышом. До 1 мес. ребенок испражняется во время кормления (можно подмыть, переодеть для приучения к опрятности). Далее он перестает это делать во время кормления, можно менять пеленки перед кормлением. Некоторые дети с первых дней жизни могут совершать свои физиологические отправления (стул и мочеиспускание) перед кормлением, когда их держат над ванной. Младенец часто просыпается сухим — это хороший способ экономить чистые пеленки.

8. Подгузники из марли наиболее гигиеничны и практичны. Размер 60 × 60 или 80 × 80 см. Их можно сложить двумя способами: треугольником и прямоугольником. Девочкам чаще складывают треугольником. Ласково разговаривая с малышом, положите его на подгузник так, чтобы угол треугольника (или длинный край прямоугольника) можно было загнуть между ног ребенка. Затем заверните боковые

стороны треугольника на его животик. Сверху оденьте ползунки. Они не дадут подгузнику развернуться. Обычно ползунки закрепляются на плечах малыша поверх двух распашонок: нижней, с короткими рукавами, разрезом назад, и верхней с пуговицами или завязками спереди.

Подгузники следует менять, если они мокрые, кроме тех случаев, когда ребенок спокойно спит. При смене пеленок вымойте его ягодичы и гениталии проточной водой или ватой, смоченной теплой водой. Очень удобны для этой цели детские очищающие влажные салфетки или кремевые салфетки «Ушастый нянь». Девочку мойте спереди назад. Мальчику осторожно вымойте крайнюю плоть пениса, но не оттягивайте ее. Если подгузник грязный, спустите содержимое в туалет и сполосните его в проточной воде. Грязный подгузник замачивайте в пластмассовом ведре со стиральным порошком или раствором перманганата калия интенсивно розового цвета, который после кипячения со стиральным порошком делает подгузники белыми. Стирайте подгузники в очень горячей воде и тщательно прополаскивайте.

9. В возрасте одного месяца купайте ребенка в приятно теплой чистой воде без добавления раствора перманганата калия (вода может быть отстоянная, фильтрованная). Горячую воду можно получать путем остывания воды до 37° С после кипячения. Можно добавить растворы череды, ромашки, валерьяны. Перед купанием опустите в ванну кубик льда с гомеопатическим средством «Экоберин». Для купания в ванну можно добавить следующие травы: лепестки роз, лаванду, липовый цвет, ромашку, а также пену для ванн с экстрактом череды и оливковым маслом «Ушастый нянь».

При необходимости более тщательно вымыть ребенка используйте детское мыло или гель для душа с экстрактами персика и грейпфрута «Ушастый нянь». В конце купания можно облить малыша прохладной водой, сначала будет легкое напряжение, а затем — хорошее расслабление.

Купание — это не только расслабление, закаливание, но и интересное занятие, время общения (особенно с папой).

Когда ребенка подносят к воде, он вздрагивает — это рефлекторное действие, не бойтесь этого.

10. Утром умывайте ребенка. Осторожно протрите ватой, смоченной теплой водой, глаза снаружи внутрь к переносице. Для каждого глаза нужно брать новый кусочек ваты. Затем протрите каждое ухо, лицо, шею, ручки ребенка.

11. Гуляйте с ребенком ежедневно. В возрасте до одного месяца при температуре до 10 градусов мороза. Лучше без коляски — на руках или в лоскуте-перевязи (особенно до 1–2 мес. возраста).

12. Пустышка анатомической формы может использоваться с возраста от 1 мес. и до 7 мес. Далее ее не следует использовать. По наблюдениям врачей-остеопатов, это может усугубить нарушение движения костей лица ребенка. Это часто случается у детей с травмой шейного отдела позвоночника и способствует появлению аденоидов, обычно к 3-летнему возрасту.

### **СОН МАЛЫША**

Способность спать у каждого ребенка своя, она закладывается генетически, как цвет волос, тембр голоса. Новорожденные спят 14–20 часов в сутки. К 6 месяцам сон длится 13–14 часов, а ночной с 22 час. до 6 час. утра. В первые месяцы ребенок может просыпаться через 1,5–4 часа. В возрасте 1 год он может спать 1 раз

днем, а ночью с 21 до 8 час. утра. Ночью, когда ребенок проснулся, лучше сразу встать, покормить его, подержать на руках и вместе уснуть. Ночью 2–6-месячный ребенок спит, просыпаясь 1 раз, самое большое — 5 часов и менее. Познакомьтесь с возможным вариантом режима сна и бодрствования ребенка (табл. 15).

### **Приемы, помогающие малышу заснуть**

1. Укачивание под пение колыбельной песни (на руках, в кровати, меньше — в коляске).

2. Прослушивание классических музыкальных произведений Моцарта, Чайковского, Гайдна или «белого» шума: журчания воды, звука метронома (60 ударов в минуту), шума водопада, прибоя.

3. Ночью для быстрого засыпания кладите ребенка к себе в постель или рядом в кроватку.

4. Днем для засыпания кладите рядом с подушкой свой платок, который носите на шее — ваш запах успокоит малыша. Для хорошего ночного сна обеспечьте спокойное поведение ребенка днем (если днем он много дремлет в лоскутном держателе у вас на груди, то хорошо спит ночью).

5. Розовый цвет действует успокаивающе на ребенка. Это могут быть красные шторы, красная лампа и т. д.

6. На ночь ребенку рекомендуется сшить для сна длинную рубашку, рукава которой следует зашить, а на ножки надевать носки.

Температура в комнате должна быть 20–21° С.

Известный психолог и психиатр К. Г. Юнг писал, что первым психическим состоянием человека является слитность с психикой родителей. Поэтому ребенок может беспокоиться, ощущая напряжение, «нервность» матери. Японец Масару Ибука пишет: «Только то, как ведут себя родители, что они делают и чувствуют, как разговаривают с малышом, может сформировать личность ребенка. Если мама простудилась, она может постараться не заразить своего ребенка одеждой марлевую повязку. Вирус под названием нервность у мамы гораздо более заразный и сильный, чем простуда». Поэтому мама, так же как и ребенок, нуждается в приятной музыке, нежном аромате масел, теплых словах поддержки. Расслабьтесь и наслаждайтесь отведенным вам временем для отдыха вместе с ребенком.

### **Поза ребенка во время сна**

Укладывайте ребенка в кроватку симметрично. Чередуйте положение его тела: на спине, на боку, на животе. Меняйте направление: головой то в одну, то в другую сторону — для профилактики нарушений в шейном отделе позвоночника и формирования правильной формы головы. Некоторые малыши, лежа на животе, опираются на колени, дайте им поспать в этой позе, при которой хорошо отходят газы.

1. Лежа на животе дети лучше дышат. Укладывая ребенка спать на живот, поверните головку набок. Ножки можно выпрямить и раздвинуть.

Таблица 15

схема с. 130

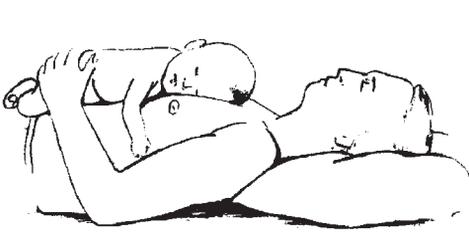


Рис. 32. На животе у папы

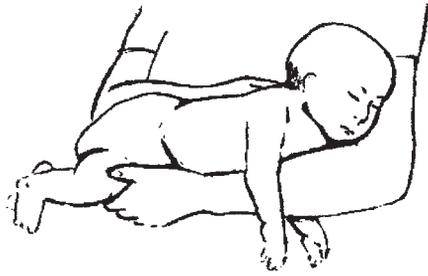


Рис. 33. Поза «футболиста» от колик

2. Положение на правом боку облегчает опорожнение желудка. Эта поза полезна после еды. Скатанное полотенце кладется между спинкой ребенка и матрасом. Периодически меняйте положение ребенка.

### Безутешный плач ребенка

Это может наблюдаться, если он испугался днем или во сне. При болях, газах в животике, сделайте массаж, понянчите его.

Можно сделать микроклизму (50 грамм теплой воды), а затем поставить газоотводную трубочку. Надавите пальцем рядом с козелком уха (при резкой болезненности возможен отит), осмотрите десны, кожу ребенка. При коликах носите ребенка на руках в лоскутном держателе до 4 часов в день. Колики обычно наблюдаются в возрасте от 2-х недель до 3-х месяцев и не влияют на развитие ребенка. Помогают индивидуально подобранные гомеопатические средства (камфора рубини, нукс вомика и др.), ароматерапия, теплая ванна. Можно просто положить голенького ребенка так, чтобы его животик лежал на голом животе матери или отца (рис. 32), а ножки свисали вдоль боков матери. Помогает также ношение в позе футболиста (рис. 33) с интенсивным покачиванием.

**Экологическая оздоровительная программа для матери и ребенка до 1 года** является продолжением аналогичной программы, которую Вы выполняли до родов. Внимательно ознакомьтесь с особенностями нового для Вас периода (табл. 16).

**Итоговая таблица: экологическая оздоровительная программа  
для матери и ребенка от 0 до 1 года**

Телесное здоровье		Душевное и духовное здоровье
Матери	Ребенка	
<p><b>1. Питание</b> — рациональное во время грудного вскармливания — полноценная по набору полезных веществ (с повышенным содержанием белковой пищи: мяса, масла), очищающая организм от продуктов обмена и токсинов (см. табл. для беременных и кормящих матерей). Гипоаллергическая диета для аллергиков.</p> <p><b>2. Закаливание</b> — воздушное и водное.</p> <p><b>3. Физическое воспитание</b> — общетренирующие занятия (умеренно — бег, лыжи, плавание и т. д.); — регулирующие упражнения (остеопатическая и адаптационная гимнастика).</p> <p><b>4. Стоматологическая профилактика</b> (следить за достаточным поступлением кальция с пищей и курсы глицерофосфата кальция).</p> <p><b>5. Обеспечение экологической безопасности:</b> — фильтры для воды, режим пребывания на солнце, гипоаллергический быт, — адаптогены: фитоадаптогены (осень, зима), гомеопатический экологически защитный комплекс.</p>	<p><b>1. Питание</b> — грудное вскармливание не менее 4–5 месяцев, оптимально — до 1,5 лет. Прикорм вводится обычно в 6 мес., можно при хорошем психомоторном развитии ребенка — после 1 года. Далее — рациональное питание по возрасту. Не давать сладкую воду из бутылочки.</p> <p><b>2. Закаливание</b> — воздушное и водное (купание).</p> <p><b>3. Физическое воспитание</b> — стимулирует развитие интеллекта младенца. Включает: — комплекс «Пестование младенца» (материнский массаж с потешками, ношение ребенка, вестибулярная гимнастика и т. п.); — телесные условия по возрасту (см. контуры развития).</p> <p><b>4. Стоматологическая профилактика:</b> — с 5–8 мес. (прорезываются зубы) — кусание эластичных предметов, правильный выбор соски.</p> <p><b>5. Экологическая защита ребенка</b> обеспечивается матерью, принимающей гомеопатический экологический комплекс (через молоко), но при неблагоприятных экологических условиях и дисбактериозе кишечника у ребенка давать ребенку по той же схеме, что и матери. Фитоадаптогены даются из расчета 1 капля на год жизни (например, 2 года — 2 капли). Позже ребенок соблюдает те же условия обеспечения экологической безопасности, что и мать.</p>	<p>Для матери так же, как и для беременной женщины, важно помнить, что проблемы ее ребенка — это ее проблемы. Такая тесная связь и запечатление образа матери сохраняются у ребенка до 7-летнего возраста:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Всестороннее развитие ума, воли и чувств.</li> <li>2. Адаптация в обществе.</li> <li>3. Трезвая оценка всех явлений окружающего мира.</li> <li>4. Укрепление духовного здоровья в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10)</li> </ol>

Телесное здоровье		Душевное и духовное здоровье
Матери	Ребенка	
<p><b>6. Повышение сопротивляемости организма</b> (витамины, гомеопатические средства, чайные напитки, соблюдение режима дня).</p> <p><b>7. Вакцинация по назначению врача</b> (при угрозе особо опасных инфекций).</p> <p><b>8. Нормализация психологического микроклимата</b> (гармонизация психологического состояния).</p> <p><b>9. Знания и навыки</b> в области доврачебной помощи, профилактики заболеваний и педагогики.</p>	<p><b>6. Повышение защитных сил ребенка обеспечивает</b> грудное молоко и общение со здоровой матерью, рекомендуется сон на воздухе, для профилактики ОРЗ в носик закапывать в первые месяцы — грудное молоко, позже — масло календулы; дополнительные назначения выполняются в соответствии с рекомендациями врача-педиатра.</p> <p><b>7. Вакцинация</b> — прививки по календарю.</p> <p><b>8. Нормализация психологического микроклимата</b> (гармонизация психоэмоционального состояния, в традициях российской педагогики).</p> <p><b>9. Знания и навыки</b> в самых разных областях человеческой деятельности. Интересное, соответствующее возрасту, не перегруженное обучение ребенка способствует сохранению и укреплению здоровья. Подробно см. контрольный лист развития младенца в семье.</p>	

## ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

### Грудное вскармливание

Грудное вскармливание важно как для ребенка, так и для матери. В 1990 г. Всемирный совет защиты детей так сформулировал эту задачу: «Все женщины должны иметь возможность осуществлять вскармливание детей грудью, и все дети должны получать исключительно грудное молоко с рождения и до 4–6 месяцев. Дальше кормление грудью должно быть продолжено с добавлением необходимой и приемлемой дополнительной пищи до двух лет».

Только молоко биологической матери абсолютно подходит ее ребенку, поэтому дети на грудном вскармливании значительно реже страдают аллергией, диатезом.

Грудное молоко защищает ребенка от бактерий, вирусов и аллергенов, с которыми он сам и его мать постоянно контактируют, поэтому дети, получающие грудное молоко, реже болеют. Состав молока изменяется в зависимости от времени суток (больше молока вырабатывается ночью), продолжительности кормления (наиболее питательно так называемое «заднее молоко», которое ребенок получает в конце кормления), нужд ребенка, болезней, которые перенесла мать (с молоком

ребенок получает антитела против перенесенных матерью инфекционных заболеваний). Оно меняется от месяца к месяцу, изо дня в день, от кормления к кормлению.

Таблица 17

Сравнение грудного и коровьего молока

	Грудное	Коровье
Бактериальное заражение	Никакого	Вероятно
Противоинфекционные субстанции	Антитела	Неактивные
	Лейкоциты	
	Лактоферрин	Не содержится
	Бифидус-фактор	
Протеин		
Всего	1%	на 4% больше
Казеин	0,5%	на 3% больше
Лактальбумин	0,5%	0,5%
Аминокислоты		
Цистин	Достаточно для роста	Недостаточно
Таурин	мозга	
Жиры		
Всего	4% (в среднем)	4%
Насыщенность жирными кислотами	Достаточно насыщено	Перенасыщено
Линолевая кислота (основная)	Достаточно для роста	Недостаточно
	мозга	
Липаза для расщепления жиров	Содержится	Не содержится
Лактоза (сахар)	7%, достаточно	3–4%, недостаточно
Соли (mEq/l)		
Натрий	6,5, нужное кол-во	на 25 больше
Хлорид	12, нужное кол-во	на 29 больше
Калий	14, нужное кол-во	на 35 больше
Минералы (мг, л)		
Кальций	350, нужное кол-во	на 1400 больше
Фосфаты	150, нужное кол-во	на 900 больше
Железо	Небольшое кол-во	Небольшое кол-во
	Хорошо всасывается	Плохо всасывается
	Достаточно	Недостаточно
Витамины	Достаточно	Может быть недостаточно
Вода	Достаточно, не нужно	Нужно давать дополнительно
	давать дополнительно	

К 7 месяцам беременности в груди появляется молозиво. По консистенции оно густое, клейкое, по цвету близко к желтому. Значение молозива для здоровья

ребенка неоценимо — это не только совершенное питание, но и первая иммунизация ребенка против многих бактерий и вирусов. Содержащийся в молозиве иммуноглобулин А также защищает малыша от пищевой аллергии.

Затем появляется промежуточное молоко. В нем содержится больше белка, IgA и лактоферрина, чем в готовом молоке. Зрелое грудное молоко резко отличается от искусственного детского питания и коровьего молока (см. табл. 17). Ребенок, который может получать грудное молоко, когда пожелает, не нуждается в дополнительной жидкости даже в условиях с сухим и жарким климатом. Грудное молоко не перегружает почки ребенка. Оно содержит все необходимые вещества для полноценного развития здорового ребенка. Единственный витамин, которого в женском молоке недостаточно, — это витамин Д — главный витамин от рахита. Его назначают дополнительно по рекомендации педиатра (как правило, 1 каплю через день в течение двух лет; 1 капля содержит 700–1400 МЕ витамина Д<sub>2</sub>). Количество протеинов в грудном молоке именно такое, какое необходимо для роста ребенка и стимуляции *развития его мозга*. Кроме того, усваиваются они значительно легче, чем протеины коровьего молока. Только грудное молоко обеспечивает оптимальную дифференцировку нейронов мозга, что способствует хорошему интеллектуальному развитию. Не зря грудное молоко называют «живительным соком» матери. Познакомьтесь с некоторыми положительными результатами грудного вскармливания длительностью не менее 6 мес без прикорма (табл. 18).

*Таблица 18*

**Влияние полного грудного вскармливания  
длительностью не менее 6 мес. на состояние здоровья детей**

На что влияет	Как влияет (по сравнению с искусственным вскармливанием)
Вероятность смерти детей от болезней, с сопровождающимся расстройством кишечника (поносом)	В 14 раз меньше смертность от расстройства кишечника
Заболееваемость отитом	В 10 раз меньше
Заболееваемость экземой	К 6 мес. в 5 раз меньше заболевших
Аллергические реакции	В 2–3 раза меньше
Нервно-психическое развитие	Опережение нервно-психического развития, дети начинают раньше ходить, говорить, активнее общаются
Артикуляция звуков	Меньше логопедических проблем
Челюстно-лицевой скелет	Улучшение прикуса
Чувство одиночества, оставленности	Отсутствие синдрома «бутылочки», возникающего у «бутылочных детей» — чувства покинутости и одиночества; ощущение своей полной защищенности и необходимости в семье
Грудное вскармливание более 12–14 мес. влияет на интеллектуальное развитие ребенка	Чем большее количество грудного молока получил ребенок до 1 года, тем выше степень развития интеллекта

На что влияет	Как влияет (по сравнению с искусственным вскармливанием)
Грудное вскармливание 11–24 мес. — на снижение преступности, асоциального поведения Процессы старения, ожирения	Наименьшее число случаев грубого поведения, профилактики преступности
Половое поведение	Обеспечивает замедление биологического созревания (омоложение) на 20% к 7 мес.; профилактика ожирения за счет здорового пищевого режима и улучшения гормонального фона (меньше прибавляет в весе, росте, нет ускоренного формирования центров окостенения)
Заболееваемость раком	Нормальное половое поведение, создание своей семьи, высокие шансы успешного грудного вскармливания своих будущих детей и рождения доношенных детей с минимальными осложнениями при родах Уменьшает риск образования раковых опухолей, лейкозов
Заболееваемость инфарктом миокарда	В несколько раз реже отмечаются случаи заболевания инфарктом миокарда во взрослом состоянии

### Классификация грудного вскармливания

#### I. Полное грудное вскармливание:

- 1) исключительно полное — ребенок ничего не получает в рот, кроме грудного молока из соска материнской груди;
- 2) почти исключительно полное — используются вода или сок 1–2 раза в день в дополнение к грудному молоку.

#### II. Частичное грудное вскармливание:

- 1) высокого уровня — 80% грудного молока;
- 2) среднего уровня — 79–20%;
- 3) низкого уровня — 20%.

#### III. «Знаковое» или символическое грудное вскармливание.

Обеспечивает ребенку чувство защищенности, профилактику чувства одиночества и покинутости у «бутылочных детей», высокие показатели развития младенца.

К символическому грудному вскармливанию по психологическому эффекту приближаются особые варианты кормления из бутылочки.

1. Кормление из «пластмассовой груди» практикуется зарубежом при усыновлении детей. На груди приемной матери пластиковый пакет с молоком, от него тонкий пластиковый зонд выходит на грудь. Ребенок сосет пустую грудь, получая через зонд молоко. Иногда такой способ кормления приводит к появлению грудного молока у приемной матери (не рожавшей женщины) за счет частого сосания ребенком груди. Этот факт должен воодушевлять любую женщину, у которой по какой-либо причине исчезло молоко. Молоко может появиться вновь, грудное вскармливание может восстановиться независимо от длительности перерыва в кормлении.

2. Кормление из бутылочки, имитирующее грудное вскармливание (часто используется отцами, если мать отсутствует и пропускает грудное кормление):

- ребенок лежит на груди у взрослого (лучше голенький на обнаженной груди);
- бутылочка прижата к груди взрослого или выглядывает из-под его плеча,
- взрослый смотрит в глаза ребенку, разговаривает с ним.

### Важность грудного вскармливания для матери:

- 1) гормон окситоцин, вырабатываемый во время кормления гипофизом, способствует сокращению матки и остановке кровотечения после родов;
- 2) гормон пролактин, кроме увеличения выработки молока, оказывает успокаивающее действие на мать;
- 3) частые кормления предохраняют от нежелательной беременности (менструации у матери во время грудного вскармливания могут отсутствовать в течение первых нескольких месяцев, при этом обычно сохраняется устойчивый контрацептивный эффект);
- 4) снижается риск заболевания раком яичников и молочных желез;
- 5) грудное вскармливание очень удобно для матери. Материнское молоко всегда готово к употреблению — не нужно стерилизовать, подбирать температуру. Где бы ни была мать, она всегда может покормить ребенка в любой момент.
- 6) оно дешевле. Если ребенок до 6 месяцев находится полностью на искусственном вскармливании смесей с гидролизатом белка, на 1 месяц требуется примерно 80 долларов.
- 7) способствует восстановлению фигуры: ночное грудное вскармливание способствует сжиганию жировых отложений у кормящей матери.

Достаточное грудное вскармливание могут обеспечить 99% женщин земного шара.

Для обеспечения грудного вскармливания необходимо, чтобы сработали два рефлекса (см. рис. 34):

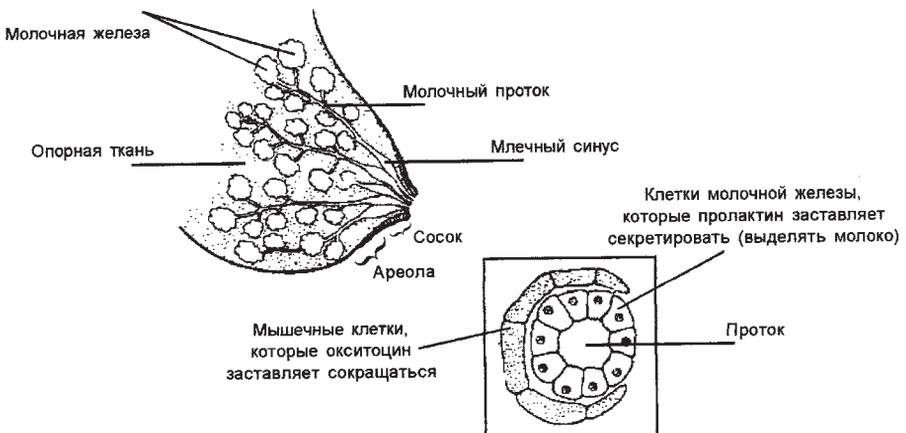


Рис. 34. Образование грудного молока

1) рефлекс производства молока — запускается с помощью сосания соска ребенком.

Ребенок сосет, раздражаются нервные окончания соска и околососковой области, в гипофизе вырабатывается гормон пролактин. Особенно хорошо он вырабатывается ночью, поэтому ночные кормления стимулируют дневную выработку молока в альвеолах грудной железы;

2) рефлекс выделения молока («отдачи молока») запускается через высшую нервную систему матери (радуется ребенку, слышит, видит его, ощущает, нюхает...). В гипофизе вырабатывается гормон окситоцин; он проталкивает молоко в выводящие протоки железы как насос, фонтан (молоко может струйками выделяться из железы при одном взгляде матери на ребенка). Чем больше высосал ребенок молока, чем больше опустошил грудь, тем больше выделяется окситоцина — и больше выделяется молока.

Если мать переутомлена, раздражена, то это сразу тормозит выработку окситоцина гипофизом и уменьшается количество молока.

Когда мать спокойна, хорошо себя чувствует, с любовью и радостью кормит ребенка, ждет часа кормления как часа удовольствия и отдыха, то при этом происходит значительное увеличение количества молока.

## **ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ**

Все правила здорового питания беременной женщины распространяются и на питание кормящей матери.

Калорийность рациона следует увеличить на 700–1000 ккал. Качественный набор продуктов сохраняется такой же, как и во время беременности (см. табл. Суточный набор продуктов для беременных). Увеличивается количество кисломолочных продуктов до 0,5 л в день, сливочного масла до 35 г, количество мяса (птица, рыба) на 1/3.

Усиливают лактацию: морковь (сок 2–3 раза в день по полстакана), салат листовой, редька (сок с медом и водой — 100 г сока + 100 г воды), укроп, петрушка (1 пучок в день).

Чеснок, хрен лучше не есть, так как они могут придать неприятный привкус молоку. Не следует бояться употреблять свежие и квашенные овощи, а также фрукты и ягоды, опасаясь, что это нарушит стул ребенка.

Принимать пищу целесообразно перед каждым кормлением ребенка (5–6 раз в день). Это способствует образованию молока. Объем жидкости, получаемой с пищей, должен доходить до 2 л. Необходимо подчеркнуть, что избыточное питание и питье не увеличивают количества молока и не улучшают его свойства (в истории известны периоды войн, когда женщины находились в состоянии стресса, недоедали, но тем не менее эффективно вскармливали грудных младенцев). Главным направлением поддержки и качественной коррекции вскармливания должны быть меры контроля за питанием кормящей женщины и динамикой ее массы тела. Быстрое похудание кормящей женщины несет в себе риск преждевременного прекращения лактации и изменения качественного состава молока

(Мазурин А. В., Воронцов И. М., 2000). При недостаточности витамина К, Д, железа, фтора средства для коррекции назначает врач.

### **РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ**

Кормящей матери необходимо спать (суммарно) 8 часов, гулять 2–3 часа в день, заниматься гимнастикой и нетяжелым физическим трудом.

В первые два месяца происходит «притирание» матери и ребенка, становление лактации. В это время мать выполняет самую важную в ее жизни работу — грудное вскармливание, определяющее здоровье ребенка в течение всей его жизни. Поэтому мать в первые два месяца после родов все время должна принадлежать ребенку.

Отцы! Любящие, родные!  
Рекомендуем вам взять отпуск в первые  
два месяца после рождения ребенка!

Обеспечьте покой матери в первые две недели. Выполняйте всю домашнюю работу сами. Освободите мать от домашних дел, но не от ребенка!

Обеспечьте максимальное совместное пребывание младенца с матерью. Отцы, выполняйте уход за младенцем вместе с женой.

Обеспечьте матери профилактику послеродовой депрессии (упадок настроения матери): здоровый режим дня, возможность привести себя в порядок, выглядеть привлекательной; организуйте красивый ужин «втроем» и т. п.

### **ПРОГРАММА ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «БОЛЬНИЦА УЛЫБАЕТСЯ РЕБЕНКУ»**

Родильные дома, работающие по данной программе, придерживаются следующих 10 принципов успешного грудного вскармливания:

- 1) строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить эти правила до сведения медицинского персонала и рожениц;
- 2) обучать медицинский персонал необходимым навыкам для осуществления правильного грудного вскармливания (учебные схемы для обучения кормящих женщин см. рис. 35–40);
- 3) информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания;
- 4) помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого полутора часа после родов;
- 5) показывать матерям, как кормить грудью и сохранять лактацию;
- 6) не давать новорожденным никакой иной пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями;

7) практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного рядом, в одной палате;

8) поощрять грудное вскармливание по требованию младенца, а не по расписанию;

9) не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокоительных средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски и др.);

10) поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома или больницы.

## ПЕРВОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ

1. Ребенка голеньким кладут на живот матери и накрывают стерильной простыней еще до окончания пульсации пуповины.

2. После окончания пульсации пересекают пуповину и малыша уносят на теплый столик.

3. Когда акушерка освободится после рождения последа, она обтирает ребенка, обрабатывает ему глазки, ногти, детский конец пуповины и снова возвращает малыша на верхнюю часть живота матери, если она к этому времени готова к грудному вскармливанию.

Ребеночка, лежащего на животе, покрытого стерильной простыней, мать придерживает рукой или ей помогает акушерка, папа. В некоторых роддомах новорожденного сначала пеленают, а затем прикладывают к груди матери. С помощью матери ребенок захватывает ареолу материнской груди и сосет молозиво. Если в течение 2 часов сосание не состоялось, ребенка следует убрать с груди, он будет спать.

4. После кормления ребенка мама, как правило, засыпает. В это время в контакте с ребенком может находиться отец. Важно, чтобы в этот период повышенной восприимчивости, длящейся 1–2 часа после рождения, когда ребенок не спит, а внимательно наблюдает, с ним был бы кто-нибудь из родителей. В это время семья находится в родильном зале и затем мать с ребенком переводят в послеродовую палату.

5. Далее малыш засыпает на 20–24 часа, периодически пробуждается и требует грудь.

6. Через некоторое время (5–6 часов) ребенок вновь глубоко засыпает. В первый день своей жизни малыш может удовлетвориться 1–3 кормлениями. Далее кормления учащаются.

7. Во время кормлений ребенка регулярно прикладывают к груди голеньким для повторения кожного контакта. Следует на этом этапе обеспечивать периодический кожный контакт и с отцом. Маленьких и слабых детей рекомендуется постоянно носить на груди в перевязи.

8. После повторных кормлений с кожным контактом (голеньким) можно кормить ребенка и одетым в ползунки и распашонку (особенно ночью). Ребенок должен спать в кроватке рядом с матерью. Кормить следует по любому его требованию. В течение первых нескольких недель жизни интервалы между кормлениями могут варьировать от 1 до 8 часов (может быть 12–15 раз в день). Ни в коем случае

не сбивать голод ребенка чем-либо, кроме грудного молока (не рекомендуется давать воду, пустышку, особенно в первые несколько недель).

Держать у груди можно неограниченное время, даже если ребенок ничего не высасывает, а дремлет (это характерно для первых часов и дней жизни).

Если ребенок после длительного сосания активно опорожнил первую грудь, ему можно предложить вторую, следующее кормление нужно начать со второй груди. Никогда не торопитесь давать ему сразу вторую грудь, иначе он не получит самого ценного жирного «заднего» молока.

9. Переход от неопределенного режима вскармливания к регулярному занимает от 10 дней до 1 месяца.

### **ПОЗЫ ПРИ КОРМЛЕНИИ**

Устройтесь комфортно. Расслабьтесь. Для этого все, что может понадобиться в течение часа, расположите рядом: одежду ребенка, воду для туалета, телефон, сок и фрукты для вас.

#### **1. Лежа на боку (рис. 35).**

Ребенок лежит на кровати рядом с матерью, и его голеный живот прижат к животу матери. Голова ребенка рядом с соском.

#### **2. Лежа на спине.**

Ребенок укладывается на верхнюю часть живота матери. Мать поддерживает его голову за лобик для свободного дыхания младенца.

#### **3. Сидя (рис. 36).**

Не наклоняйтесь к ребенку, а поднимите его на уровень вашей груди. Положите 1–2 подушки на колени, чтобы рот лежащего на них ребенка располагался на уровне соска. Ребенок должен тесно контактировать с телом матери, иметь возможность исследовать материнскую грудь. Шея ребенка находится на сгибе локтя матери, спинка на руке, а попка — в ладони матери. Поверните головку и тельце малыша набок, чтобы он животиком прижался к животу матери. Смочите сосок молоком и дайте ребенку грудь.

#### **4. Варианты кормления сидя (рис. 37, 38).**

#### ***Правильное положение при кормлении:***

- голова и туловище ребенка на одной линии;
- лицо обращено к груди матери, нос напротив соска;
- туловище ребенка близко прижато к телу матери;
- мать крепко (это важно для психологического комфорта ребенка) поддерживает новорожденного снизу;
- пальцы матери поддерживают грудь снизу у стенки грудной клетки;
- большой палец сверху груди (но не близко к соску).

### **ТЕХНИКА КОРМЛЕНИЯ**

1. Коснитесь соском губ ребенка (сосок смочен молоком).

2. Подождите, когда ребенок широко откроет рот (рис. 39).



Рис. 35. Поза лежа на боку



Рис. 36. Поза сидя



Рис. 37. Поза сидя (вариант)



Рис. 38. Поза сидя (вариант)

3. Быстро придвиньте и прижмите ребенка к груди, направив сосок в центр ротика ребенка, повторяйте свои действия до тех пор, пока ребенок не возьмет грудь правильно.

4. Рот ребенка широко открыт, подбородок прикасается к груди, губы не поджаты вовнутрь, а вывернуты наружу. Кончик носа касается груди (рис. 40).

5. Сосок находится глубоко во рту, при этом его кончик в самой глубине рта.

6. Губы и десны ребенка прижаты к области вокруг соска (ареоле).

7. Над верхней губой ребенка виден большой участок ареолы, чем под нижней.

8. Язык — ниже соска, закрывает нижнюю десну и губу.

9. Ребенок должен взять не только сосок (рис. 41), но и околососковый кружок (примерно 2,5 см в диаметре), больше снизу, чем сверху.

10. Поддерживайте свою грудь все кормление, чтобы она не давила своим весом на рот новорожденного.

11. Обычно через 30–40 сек после начала кормления ребенка в груди возникает ощущение прилива молока, щекотание, покалывание, иногда легкая боль. Это

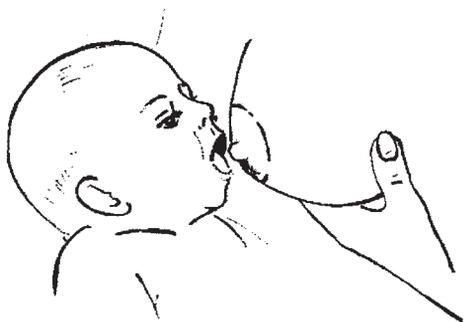


Рис. 39. Ребенок широко открывает рот



Рис. 40. Ребенок сосет правильно

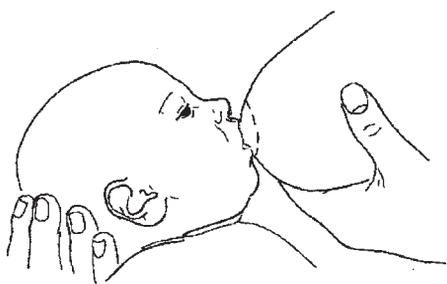


Рис. 41. Ребенок сосет неправильно

включается рефлекс «отдачи» молока. «Заднее» жирное, богатое витаминами молоко выталкивается из проходов, под воздействием гормона окситоцина. Ребенку важно получить именно это «заднее» молоко. Поэтому дайте ребенку возможность сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет (и обязательно ночью).

12. По окончании кормления, если ребенок сам не отпустил сосок, раздвиньте его десны, просунув палец в уголок рта между деснами, или слегка нажмите

на подбородок вниз.

13. При неограниченном прикладывании лучше обойтись без сцеживаний. Главное в период прилива молока после кормления ощущать облегчение. Оставшееся молоко включает механизм уменьшения его выработки в груди до необходимого именно вашему ребенку количества. Если ребенок постоянно рядом с матерью, часто прикладывается сколько хочет и когда хочет, как правило, сцеживание не требуется.

14. Обработайте последними каплями «заднего» молока сосок. Не мойте грудь с мылом, подсушивайте соски с каплей молока на открытом воздухе.

15. Для профилактики лактостазов полезно втирать в грудь утром гомеопатическую мазь «Рус токсикодендрон» и вечером мазь «Бриония».

16. Проверьте, чтобы ничто не сдавливало грудь: бюстгальтер (с отстегивающимися чашечками), положение тела.

17. Пользуйтесь вкладышами для груди. Стерильные вкладыши защищают соски, впитывают капельки молока. Есть вкладыши — «раквина», не допускающие

прикосновения бюстгалтера к соску, ими пользуются при воспалении соска, а также для удерживания вытекающего молока.

18. Если соски втянуты, то пользуйтесь силиконовыми «шапочками» на сосок.

19. После кормления подержите ребенка вертикально на вашем плече 20 мин., чтобы ребенок отрыгнул воздух. Затем можно положить его себе на грудь (головка набок, на животик, ножки распрямить и раздвинуть), можете вздремнуть с ним (20–25 мин).

20. Для профилактики закупорок протоков кормите ребенка в разных позах, чтобы он опорожнял все протоки. Когда малыш требует только «любимую» грудь, можно приложить его, держа у себя под мышкой, чтобы выдать вторую грудь за «любимую» (см. рис. 37).

## ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ГРУДНЫМ ВСКАРМЛИВАНИЕМ

### Трещины сосков

#### Предупреждение трещин сосков

1. Скрупулезно следуйте правильной технике грудного кормления. Проверьте, как ребенок захватывает грудь, не подвернулась ли нижняя губа, прижат ли он к груди (см. раздел «Техника грудного вскармливания»).

2. Не мойте грудь с мылом. При необходимости мойте после кормления только водой 1 раз в день.

3. После кормления сушите соски с каплей молока на открытом воздухе.

4. Бюстгалтер не должен сдавливать грудь (сосок в нем «смотрит» вперед).

#### Лечение трещин сосков

1. При наличии трещин держите ребенка у поврежденной груди не более 7 мин., но не прекращайте кормления.

2. Гомеопатическое лечение: прием внутрь — Графит 3 и Арника 3, по 5 кр. под язык до полного рассасывания, попеременно, за 20 мин. до кормления.

Если трещины болезненны «как от занозы», чувствительны к прикосновению — Ацидум нитрикум 6.

Если трещины сопровождаются сильным зудом — Ратания 3.

3. Местное лечение: обработка сосков грудным молоком и высушивание их на открытом воздухе чередуется со смазыванием гомеопатическим маслом Пульсатиллы. Оно обладает противовирусным и противогрибковым действием. Масло наносят на сосок 3 раза в день перед кормлением ребенка (полезно и для ребенка, особенно при наличии инфекции, поэтому рекомендуется применять его перед кормлением и не смывать после кормления).

### Нагрубание молочных желез

Когда молоко начинает прибывать, обычно на 3–4-й день и в первые 2 недели, грудь может стать горячей, тяжелой, твердой, «окаменевшей». Это происходит от

избытка молока и жидкости в грудной железе. Если затвердевает только участок груди, то говорят о закупорке протока и избытке молока и жидкости только в отдельном сегменте грудной железы. Чаще затвердевают подмышечная и нижняя доли.

При нагрубании молочных желез на 1–2 дня повышается температура тела, затем она снижается самостоятельно.

### **Профилактика нагрубания молочных желез**

1. Не допускайте резкого нарастания количества молока. Поэтому в первую неделю после родов ограничьте прием жидкости (включая первые блюда и фрукты) до 800–1000 мл в день.

2. Обеспечьте беспрепятственный доступ ребенка к груди матери днем и ночью.

3. Соблюдайте правильную технику вскармливания.

4. Делайте легкий массаж во время кормления вдоль протоков.

5. Не допускайте давления на грудь — одежды, пальцев матери во время кормления ребенка (можно затруднить высасывание молока из сегмента железы нажимом пальцев на проток).

6. Следите, чтобы грудь полностью опорожнялась после кормления во всех сегментах. При необходимости сцеживайте молоко до прекращения выделения его струйками. Для эффективного опустошения груди во всех сегментах, прикладывайте ребенка в различных позах.

### **Лечение нагрубания молочных желез**

1. Сделайте грудь более мягкой для захвата ее ртом младенца, для этого сцедите избыток молока перед кормлением руками.

2. Во время кормления слегка массируйте грудь, особенно область пораженного сегмента железы, вдоль протока к ареоле.

3. Если после кормления в груди нет чувства облегчения, то сцеживайте молоко после каждого кормления руками или молокоотсосом (по эффективности оно не уступает ручному) только до чувства облегчения и до ощущения груди как «мягкой тряпочки» один раз в 24 часа в 9.00 или в 21.00 (при условии неограниченного частого прикладывания ребенка к груди), пока молоко не перестанет брызгать струйками.

4. Затем приложите холод: обернутый в хлопчатобумажную ткань пузырек со льдом на 10–15 мин., или сырой капустный лист, или оботрите грудь гомеопатическим льдом «Экоберин».

5. После этого нанесите на кожу молочных желез мед (при отсутствии аллергии на мед) и прикройте смазанное место марлей. Если уплотнена не вся железа, а только участок (закупорка протока), то наносите мед на этот участок. Можно приложить медовую лепешку на ночь (мед с мукой).

6. В натуропатии при нагрубании молочных желез используют компресс с уриной ребенка на ночь (мокрый подгузник).

7. Гомеопатическое лечение:

— Пять гомеопатических средств принимают по 1 кр. по очереди через каждые 30 мин. в остром периоде, затем по мере улучшения состояния — каждый час,

каждые 2 часа. При значительном улучшении — 2 раза в день. При нормализации состояния отменяют (обычно достаточно трех дней).

Например, время приема в остром периоде нагрубания: 8.00, (10.30)... — Аконит 6(12), 8.30 — Бриония 6(12), 9.00 — Белладонна 6(12), 9.30 — Калькарея карбоника 6(12), 10.00 — Пульсатилла 6(12).

Гомеотоксикологическая помощь: траумель С, белладонна Гомаккорд, Лимфомиозот — 5–7 капель 4–5 раз в день.

При наличии уплотнений в железе втирайте поочередно после кормления гомеопатические мази Рус токсикодендрон или Бриония (очень малое количество втирать отступя от ареолы, «насухо»).

### **Техника ручного сцеживания грудного молока**

Если необходимо докармливать малыша (при вялом сосании, отдельном от матери пребывании малыша) или имеются застои молока, рекомендуется проводить сцеживание молока.

1. Для стимуляции рефлекса выделения окситоцина (чтобы молоко потекло) необходимо находиться в спокойной обстановке. По возможности, рядом с матерями, которые тоже сцеживают молоко, или рядом со своим ребенком (можно смотреть на его фотографию).

2. Выпейте теплый успокоительный напиток.

3. Нагрейте грудь (теплый компресс, теплый душ).

4. Осторожно массируйте грудь, можно с гомеопатической мазью Бриония или Рус токсикодендрон. Для улучшения оттока молока из сегментов (особенно подмышечной области) рекомендуется следующий прием массажа грудной железы. При массаже правой железы обхватите грудь правой ладонью снизу, а левой — сверху, таким образом, чтобы пальцы левой руки оказались с подмышечной стороны. Одновременно ведем правой рукой вправо и затем чуть вверх, а левой — влево, приподнимая подмышечную (боковую) часть железы. При этом грудь приподнимается и чуть скручивается, часто во время такого массажа молоко уже начинает течь струйкой. Если есть необходимость, после массажа можно направить на грудь теплый душ. После кормления можно массировать грудь по спирали вокруг груди, направляясь к ареоле для проверки полного опорожнения груди.

5. Осторожно потрясите груди, при этом наклонитесь вперед, чтобы сила тяжести помогла молоку спуститься.

6. Если есть помощник, пусть потрет спину матери в течение 1–2 минут с обеих сторон позвоночника от шеи до плеч.

7. Вымойте руки, подготовьте посуду для молока, сядьте удобно.

8. Положите большой палец на ареолу над соском, а указательный под соском, напротив большого (рис. 42).

9. Нажимайте ими на грудную клетку через грудную железу.

10. Затем измените направление нажима: нажимайте на ареолу за соском между указательным и большим пальцем. Представьте ареолу как циферблат часов. Перемещайте пальцы по часовой стрелке, нажимая одной рукой как бы на 12 и 6 час., затем на 10 и 4 час., другой рукой — на 14 и 8, затем на 3 и 9 час.

11. Нажать — отпустить, нажать — отпустить. При этом не должно быть больно. Если возникает боль, значит, техника сцеживания неправильная. Вначале мо-

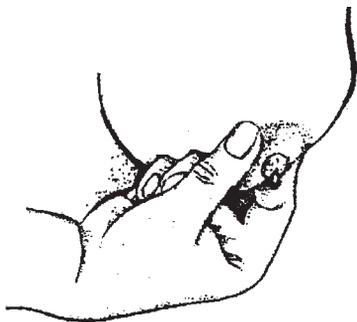


Рис. 42. Как сцеживать грудное молоко

локо вытекать не будет, но после нескольких нажимов оно начнет капать. При активном рефлексе выделения молока, оно будет течь струйками.

Таким же образом следует нажимать на ареолу с боковых сторон, чтобы убедиться, что молоко сцежено из всех сегментов груди.

Грудь следует сцеживать как минимум 3–5 мин. после того, как поток молока начнет уменьшаться. Затем приступайте к сцеживанию другой груди. Повторить всю процедуру. Вторую грудь можно сцеживать другой рукой, и

менять руки с наступлением усталости. Когда молоко перестанет брызгать струйками, говорят о максимальном опустошении груди.

В процессе сцеживания пальцы не должны скользить по коже. Не следует стискивать сам сосок. При нажатии на него или его вытягивании молоко сцеживаться не будет. Это можно сравнить с сосанием ребенком одного лишь соска.

Для сцеживания молока в достаточной степени требуется 20–30 минут. Особенно, в первые дни, когда вырабатывается совсем немного молока. Важно не пытаться сцеживаться быстрее.

Если оттока молока не последует, может произойти выход составляющих молоко веществ через клеточные мембраны в окружающую соединительную ткань, что вызывает воспалительную реакцию. В молочной железе образуется отечный красный болезненный участок, температура тела повышается, пульс учащается, появляются болезненные ощущения (как при простуде), нередко сопровождаемые приступами озноба. **Внимание!** Обратитесь к врачу. На этой стадии процесс еще не достигает стадии инфицирования и может быть излечен, если будет устранено препятствие для оттока молока.

Если отток молока не нормализуется, то быстро развивается инфекция, и процесс переходит в стадию абсцедирования. В случаях неинфекционных маститов врач может порекомендовать продолжать кормление с дополнительным сцеживанием молока, а при инфекционном мастите дополнительно назначаются фармакологические препараты (антибиотики и др.). Кормление из больной груди при этом временно прекращают, прибегая только к сцеживанию в часы кормления.

### Недостаток молока (гипогалактия)

#### Профилактика:

- 1) неограниченное грудное кормление ребенка;
- 2) правильная техника кормления;
- 3) соблюдение здорового образа жизни и питания матери.

#### Лечение

1. Восстановление сил. Для этого домашние должны освободить мать от всякой работы, кроме пребывания с ребенком. Прежде всего нормализуйте режим отдыха, питания. Проведите общеукрепляющие процедуры. Например, прогревание точек долголетия (рис. 43) на ногах ( $E_{36}$ ) и на руках ( $GI_{11}$ ) — по 5 мин. каждую точку (один день  $E_{36}$ , один день —  $GI_{11}$ ).

Прогревание осуществляют свечой или полынными сигарами, не прикасаясь к телу. Полынные сигары — эффективный древнекитайский метод для поднятия сил организма. Прилив молока наступает, как правило, сразу после прогревания. Перед кормлением греть 3–4 точки с двух сторон по 1 мин., приближая и удаляя сигару от точки. Обязательно так же прогрейте и сосок. Полынные сигары можно сделать самим: высушить на солнце листья полыни обыкновенной (чернобыльника) в июне, измельчить в кофемолке, набить сигару из туалетной бумаги.

2. Массаж груди для стимуляции рефлекса (за 20–30 мин. до кормления) спускания молока (массаж двусторонний — сразу обе груди). Для профилактики затвердений, утром правильно втирайте каплю (почти всухую) гомеопатической мази Бриония, вечером — мази Рус токсикодендрон. Начиная сверху, надавливая на грудную клетку, передвигая пальцы в виде легких круговых движений на одном месте в течение нескольких секунд. Потом передвигайте пальцы к другой груди.

Делайте массаж по спирали вокруг груди в направлении к околососковому кружку.

Поглаживайте грудь легкими движениями сверху к соску по всей груди.

Манипулируйте соском, придерживая его между указательным и большим пальцем.

Осторожно потрясите груди, при этом наклонитесь вперед, чтобы сила тяжести помогла молоку спуститься.

3. Примите теплый душ, циркулярно направляя рассеянную струю воды на каждую грудь.

Перед кормлением сидя опустите ноги в горячую воду, накройте их одеялом. Выпейте теплый чай с молоком, медом или отвар трав. Когда разольется тепло по телу, начинайте кормить.

4. Эффективен самомассаж точек по В. С. Ибрагимовой (эти же точки можно прогревать перед кормлением, не прикасаясь к телу, свечой или полынной сигарой. Особенно точки на грудной клетке и на спине. Молоко прибывает сразу же после прогревания) (рис. 44).

Женщины, которые хотят кормить грудью, не должны пользоваться после рождения ребенка комбинированными эстрогенпрогеста-

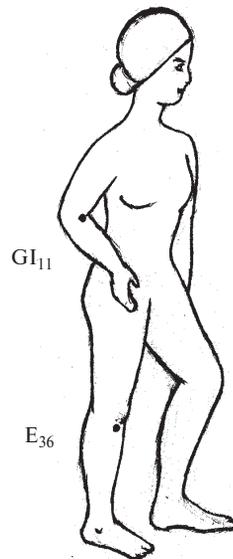


Рис. 43.

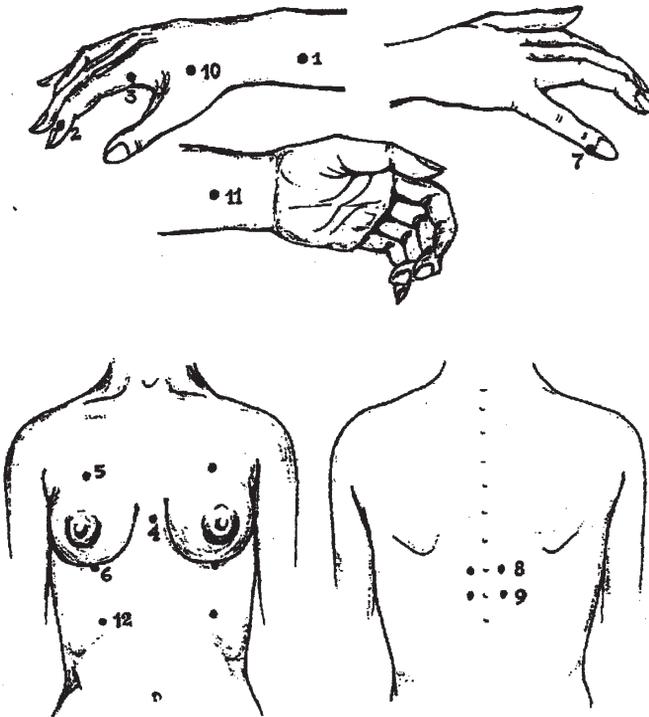


Рис. 44. Точки массажа при недостатке молока у кормящей женщины

геновыми контрацептивами, так как они нарушают лактацию.

Помните, что даже у матери, никогда не кормившей грудью, может вырабатываться молоко, если она будет давать приемному ребенку сосать грудь.

5. Как можно чаще прикладывайте ребенка к груди — как минимум 10 раз в день, соблюдая правильную технику кормления.

6. Можно давать ребенку грудь каждые два часа, и обязательно — как только он выразит желание (через 2 часа после кормления восстанавливается 70–75% объема молока).

7. Обязательно берите ребенка к себе и кормите ночью!

8. Нужно давать ребенку сосать каждую грудь дольше и в правильном положении.

9. Не давать ребенку пустышку.

10. Если ребенок отказывается сосать пустую грудь, капайте молоко из стакана (или из шприца) на сосок в момент кормления грудью или пользуйтесь трубкой для кормления. Сосание даже пустой груди (знаковое грудное вскармливание) оказывает положительное воздействие на развитие речи ребенка, его психоэмоциональный комфорт и жизнестойкость.

11. Перед кормлением пейте теплые настои трав, чай с молоком (употребление избыточного количества молока не увеличивает лактацию, а в некоторых случаях подавляет).

### **Настои трав, стимулирующие образование молока**

1. Смесь: хмель (шишки) — 20 г, укроп (семена) — 25 г, тмин (семена) — 25 г, лист сухой крапивы — 25 г, сухие створки бобов — 50 г. На 1 литр кипятка — 30–40 г смеси. Настоять 7 мин. Процедить. Пить по 50 мл до еды.

2. Смесь: семена фенхеля и укропа по 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Настоять 10–15 мин., процедить. Принимать глотками.

3. Семена тмина — 1 ч. л. заварить в 1 стакане горячего молока. Настоять 10 мин. Принимать глотками в течение дня.

4. Лист сухой крапивы — 3 ч. л. на 2 стакана кипятка. Настоять 15 мин. (свежую траву — 2 мин). Принимать глотками в течение дня.

5. Зелень петрушки — по 1 пучку в день, принимать с 4–5-го дня после родов.

6. Расторопша — 1/2 ч. л. 2 раза в день вместе с пищей.

### **Гомеопатическая помощь при гипогалактии**

Гомеопатические средства эффективно помогают увеличить количество грудного молока. Возможно применение различных схем гомеопатического лечения.

1. Проверенная временем схема (проф. Л. И. Ильенко): в течение 3–20 дней прием гомеопатических крупинок Уртика уренс 3+ и Агнус кактус 3+ попеременно по 5 кр. за 20 мин. до кормления ребенка. На ночь прием Пульсатиллы 6 по 5 кр.

2. Пульсатилла 6(12) — если молоко пропало из-за эмоционального стресса.

3. Хамомилла 6(12) — женщине раздражительной, вспыльчивой или перенесшей горе.

4. Бриония 6(12) — если молоко пропало от боли в груди, боку.

5. Вератрум вириде 6(12) — женщине зябкой, с холодными конечностями.

6. Ликоподиум 6(12) — «густое», с неприятным вкусом молока.

7. Карбо анималис 6(12) — при соленом вкусе молока.

8. Калькарея карбоника, Кониум, Йодум, Пульсатилла, Ацидум, Ацетикум — если молоко жидкое (голубое).

9. Меркуриус коррозиви, Сепия, Сульфур — примесь крови в молоке.

10. Для экстренной помощи в родильном доме (Ильенко И. Л.): гомотоксикологические средства: Пульсатилла Ингель — внутримышечно в 11 утра и на ночь, Хина Гомаккорд — капли в рот, по 5–7 капель, 4 раза в день.

*Для профилактики уменьшения молока, поддержания лактации и улучшения качества грудного молока всем кормящим женщинам можно использовать гомеопатическую программу «МИЛК» (Коваленко В. С. и Коваленко Т. В.). Обычно проводится с 9-го дня после родов.*

*Принимать по 1 крупинке!*

1-й курс:

Иберис 12 и Коллинзония канаденсис 12. Принимать одновременно первые 4 дня через каждые 2 часа; затем 9 дней — 2 раза в день; 4 дня — 1 раз в день; 1 раз в день — во вторник, четверг и субботу.

2-й курс (после 1-го курса):

Бовиста 8 и Карбоанималис 8; 2 недели по 2 раза в день, затем 1 неделю — 1 раз в день; затем 1 раз — только в среду.

3-й курс (после 2-го курса):

Гвако 7 и Карбоанималис 7; 2 недели по 3 раза в день, затем 1 неделю — 1 раз в день, затем 1 раз в неделю только в среду утром — 2 недели.

4-й курс (после 3-го курса):

Гидрастис Канденсис 8 и Олеандр 8; 1 неделя по 2 раза в день; 1 неделя — 1 раз в день; 1 неделя — только понедельник, среда, воскресенье.

### **ПРИЗНАКИ ДОСТАТОЧНОГО ПОЛУЧЕНИЯ МОЛОКА**

1. Ребенок ест не менее 8 раз в сутки.
2. Во время кормления ритм посасывания замедляется по мере того, как кончается молоко. Слышно, как ребенок глотает.
3. Ребенок подвижен, сложение его гармонично, кожа здоровая.
4. Между кормлениями ребенок выглядит довольным.
5. Ребенок мочится не менее 6 раз в сутки. Моча светлая, имеет вид разбавленной.
6. Ребенок освобождает кишечник 3–8 раз в сутки. По мере того, как ребенок становится старше, стул становится менее частым.
7. Грудь матери ощущается полной перед кормлением и становится более мягкой после него.
8. Ребенок постоянно прибавляет в весе: в среднем не менее 500 г в месяц (отмечайте вес на схеме 1 и сравнивайте с коридором нормы).

### **ОБЪЕМ МОЛОКА**

На третий день жизни малышу с массой тела 3 кг требуется 27 г молока. Молока достаточно, если пеленки мокрые. Если они сухие, то следует провести контрольное кормление со взвешиванием. Недостаточное кормление ведет к беспокойному сну, крику, урежению мочеиспускания и запорам.

В 6–8-недельном возрасте малышу требуется количество молока, равное 1/5 его массы тела.

От 8 недель до 4 месяцев — 1/6 часть.

4–6 месяцев — 1/8 часть (вес ребенка увеличивается вдвое к 6 мес.).

6–12 месяцев в среднем один литр (к 12 мес. вес увеличивается втрое).

### **ЧАСТОТА ПИТАНИЯ**

Если частота питания в первые месяцы 8–10 раз в день, то в 5 месяцев — 5 раз в день. Один из вариантов изменения частоты грудного вскармливания в зависимости от возраста ребенка приведен в табл. 15.

### **КРИЗИС ТРЕХ МЕСЯЦЕВ: ОТКАЗ РЕБЕНКА ОТ ГРУДИ**

Часто матери сталкиваются с проблемой отказа ребенка от груди. В этом возрасте малыш впервые заявляет о себе как о личности. Это может проявляться по-разному: находясь на руках, упирается в маму руками и ногами; отворачивается и сопротивляется, когда она дает ему грудь; кричит, едва взяв грудь и сделав несколько сосательных движений; берет одну грудь, но отказывается от другой. Ребенок как будто провоцирует мать: как-то она будет вести себя в такой ситуации? действительно ли она является для него надежной защитой?

Если в ответ на подобное изменение поведения ребенка (его называют «ложным отказом от груди») мама предоставляет ему дополнительные «доказательства» своей надежности — не перестает предлагать грудь (можно попытаться обхитрить ребенка, предлагать то одну, то другую грудь в разных положениях), кормит ребенка ночью, не использует бутылочки и пустышки, не дает воду и прикорм, готова кормить малыша в разных положениях, удобных для него, — кризис 3–4 месяцев проходит довольно быстро. Самое главное: ухаживать за ребенком в это время должна только мама, а все остальные члены семьи должны ухаживать за ней. Это лучше всего способствует укреплению контакта между матерью и ребенком, в котором малыш так нуждается в этот период.

Однако если мама не знает об этом кризисе, то ложный отказ от груди может превратиться в подлинный.

Этот кризис может возникать как раньше 3 месяцев, так и позже.

### **ПРЕКРАЩЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

Рано или поздно наступит момент, когда подросшего ребенка необходимо будет отлучить от груди матери. Большинство мам стараются сохранить грудное вскармливание до 1–2 лет. В мусульманских семьях строго придерживаются рекомендаций Корана и сохраняют грудное вскармливание до 2 лет. В буддийских семьях (браты) традиционно долго кормили грудью, иногда до 5 лет. Всем известно, что дети этих народов вырастают инициативными, самостоятельными и очень выносливыми. В отличие от большинства детей современных развитых стран, которые даже в студенческом возрасте инфантильны и не готовы к серьезным жизненным испытаниям.

Важно помнить, что грудное вскармливание не только источник необходимых питательных веществ, но и время жизненно важного для ребенка тесного физического, эмоционального и словесного контакта с матерью. Ребенок должен достаточно «напитаться» жизненной энергией мамы, «дозреть» до самостоятельной

жизни не только с помощью грудного вскармливания, но и близкого, постоянного контакта с родителями.

У разных детей может быть различная по времени потребность в такого рода контакте. Даже вполне самостоятельный, резвый, активный маленький ребенок в течение непродолжительного времени обязательно несколько раз ненадолго оставит свои самые интересные занятия, чтобы забраться к матери на колени, увидеть ее улыбку, поговорить или просто прикоснуться к ней. Это абсолютно нормально. Сердиться на него за это, раздраженно выговаривать: «Такой большой и лезешь на руки», — нельзя, даже если это отвлекает от повседневных домашних дел. Малыш таким образом убеждается: «Все хорошо, мама рядом». Дети, лишенные такой возможности, испытывают чувство неуверенности в себе, брошенности, они, как правило, беспокойны или, наоборот, апатичны.

*Иногда дети, насильственно оторванные от груди в возрасте 1 года, оказываются совсем не готовыми к этому. После первоначальных приступов безутешного плача они могут предпринять попытку найти материнской груди замену, которая с возрастом возможно обернется странной, трудно искоренимой привычкой. Например, в течение нескольких лет засыпать, посасывая уголок простыни или собственной рубашки. Прекращение длительного грудного вскармливания часто становится как для матери, так и для малыша в возрасте от 1 до 2 лет серьезным психологическим испытанием, к которому нужно подготовиться заранее.*

После 1 года жизни сосательный рефлекс у ребенка обычно постепенно угасает естественно.

### **Основные причины, по которым ребенок в возрасте от 1 до 2 лет не может отвыкнуть от груди:**

1) ребенок слаб физически, имеет отклонения в здоровье или развитии, особенно нуждается в незаменимых для него ценных веществах, содержащихся в материнском молоке;

2) находится в чрезмерной эмоциональной зависимости от матери;

3) по различным причинам испытывает чувство брошенности, неуверенности в себе.

В тех случаях, когда ребенок после 1,5 лет по-прежнему настойчиво, особенно по ночам, требует грудь, продолжите до 2 лет частичное грудное вскармливание с адекватным прикормом.

### **Для отлучения от груди:**

1) убедитесь, что ваш малыш здоров, развивайте его познавательные интересы, поощряйте самостоятельность, делайте все, что в ваших силах, чтобы он не чувствовал себя отвергнутым вами, покинутым;

2) позаботьтесь о благоприятном психологическом климате в семье (иногда взрослые проявляют повышенную тревожность, необоснованно беспокоятся по малейшему поводу, часто бурно обсуждают в присутствии малыша все проблемы, касающиеся его здоровья и воспитания), помните о том, что ваши страхи передаются ребенку;

3) не предлагайте сами малышу грудь каждый раз при первых же признаках его беспокойства. Ночью чаще всего бывает достаточно просто убедиться, что ребе-

нок сухой, ему тепло и удобно, у него ничего не болит, тихонько ласково поговорить с ним, погладить его по головке и т. п. — и малыш успокоенный уснет, для этого совсем не обязательно брать его на руки. Пусть ночью к ребенку подходит отец, споет ему колыбельную, объяснит, что мама и «сися» сейчас спят, и что он тоже сейчас должен спать;

4) если Вы решили резко прекратить грудное вскармливание, то следует: за несколько дней объявить ребенку, что скоро наступит знаменательный день, когда он начнет новую жизнь как большие дети, например впервые пойдет в театр (или любое новое интересное — может быть очень интересная игрушка, в которую он будет играть с папой в течение нескольких дней). А большие дети и взрослые не сосут мамину грудь. В этот день на Руси ребенка вели в храм, после устраивали праздничный обед, объявляли ребенку свое намерение прекратить грудное вскармливание, уделяли ему больше, чем обычно, внимания и не давали ему грудь ни при каких обстоятельствах.

Лучше маму отправить на 2–5 дней в гости на время прекращения лактации. Малыш сможет наслаждаться вниманием папы. Он должен получить значительно больше внимания со стороны взрослых, чем обычно. Постепенное естественное прекращение лактации происходит легко, когда мама к этому моменту уже кормит редко и малым количеством молока. При резком прекращении лактации процесс занимает несколько дней и сопровождается недомоганием, болями в груди. Следуйте рекомендациям врача, наблюдающего вас. Если нет необходимости в назначении фармакологических препаратов или физиотерапии, то можно применить следующую методику.

Маме накануне следует перейти на растительное питание, на ночь сделать очистительную клизму, прекратить давать грудь малышу. На следующий день ограничить прием жидкости (включая первые блюда и фрукты) до 800–1000 мл в день, соблюдать растительную диету. В случае переполнения молоком грудных желез следует принимать те же гомеопатические средства, что и при приливе молока (см. раздел «Грудное вскармливание»); втирать в грудь гомеопатические мази Арника, Апис, Бриония, Рус токсикодендрон. Обкладывать грудь капустными листьями, ошпаренными кипятком или обваренными. Можно прикладывать кусочки льда в пузыре. Можно 1–2 раза в день при сильном распираии груди сцедить немного (полстакана) молока до чувства облегчения. Можно выполнить нетугое бинтование груди; перевязать грудь платком: лечь, поверх бюстгальтера и майки сверху наложить широко платок, обернуть под спиной и завязать на груди. Если указанные методы не приносят желаемого эффекта, врач может назначить прием небольших доз эстрогенов для прекращения лактации.

## ДОПОЛНЕНИЕ К ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Различают:

*Докорм* — количество заменителя женского молока, которое при необходимости дается ребенку помимо грудного молока (им малыша докармливают до нормы).

*Прикорм* — это те продукты питания, которые даются грудничку для обеспечения сбалансированности и питательной ценности рациона (А. А. Барканов, Б. С. Каганов, Москва, 2002).

По мнению проф. И. М. Воронцова, оптимальное вскармливание при хорошем питании беременной и кормящей вполне может обеспечить хорошее развитие ребенка без прикормов до 1–1,5 лет.

Если ребенок на грудном вскармливании нормально набирает вес и хорошо развивается, то он не нуждается в прикорме. Момент введения прикорма определяется педиатром по показателям развития ребенка.

Ф. Сэвидж Кинг в рамках программ по грудному вскармливанию ВОЗ предлагает сроки введения дополнительного питания (кроме грудного молока) определять по специальным таблицам.

На графике 1 изображено удовлетворительное увеличение веса ребенка. Мать каждый месяц отмечает вес ребенка на схеме, затем соединяет точки схемы линиями. Если полученная кривая поднимается вверх параллельно кривым схемы, то ребенок не нуждается ни в каком дополнительном питании, ему достаточно только грудного молока.

Если кривая веса ребенка поднимается вверх круче, чем кривые на графике 2, то ребенок набирает лишний вес. Но если он получает только грудное вскармливание, то не следует волноваться — он не нуждается в изменении питания.

Если кривая веса ребенка идет ниже (плоская) кривых, как на графике 3, то ребенок нуждается в дополнительном питании.

*Таблица 19*

**Примерная схема естественного вскармливания детей первого года жизни по рекомендациям Института питания РАМН 1997 г.**

Наименование продуктов и блюд	Возраст, месяцы								Примечания
	0–3	4	5	6	7	8	9	9–12	
Фруктовые соки, мл	–	5–30	40–50	50–60	60	70	80	90–100	с 3 мес.
Фруктовое пюре, г	–	5–30	40–50	50–60	60	70	80	90–100	с 3,5 мес.
Творог, г	–	–	–	10–30	40	40	40	50	с 5 мес.
Желток, шт.	–	–	–	–	0,25	0,5	0,5	0,5	с 6 мес.
Овощное пюре, г	–	–	10–100	150	150	170	180	200	с 4,5–5,5 мес.
Молочная каша, г	–	–	–	50–100	150	150	180	200	с 5,5–6,5
Мясное пюре, г	–	–	–	–	–	5–30	50	60–70	с 7 мес.
Кефир и др. кисломолочные продукты или цельное молоко, мл	–	–	–	–	–	200	200	400–600	с 7,5–8 мес.
Хлеб пшеничный в/с, г	–	–	–	–	–	5	5	10	с 7 мес.
Сухари, печенье, г	–	–	–	–	3–5	5	5	10–15	с 6 мес.
Растительное масло (подсолнечное, кукурузное), г	–	–	1–3	3	3	5	5	6	с 4,5–5 мес.
Сливочное масло, г	–	–	–	1–4	4	4	5	6	с 5 мес.

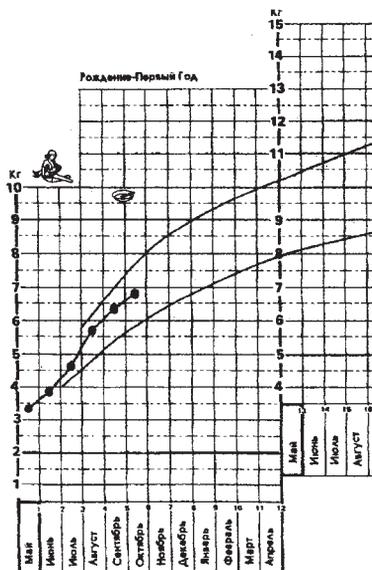


График 1. Удовлетворительное увеличение веса ребенка. Линия роста ребенка соответствует кривой на графике.

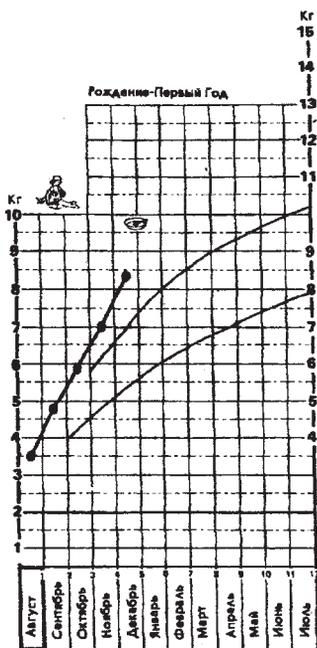


График 2. Слишком быстрое увеличение веса ребенка. Линия роста ребенка поднимается вверх быстрее, чем кривая на графике.

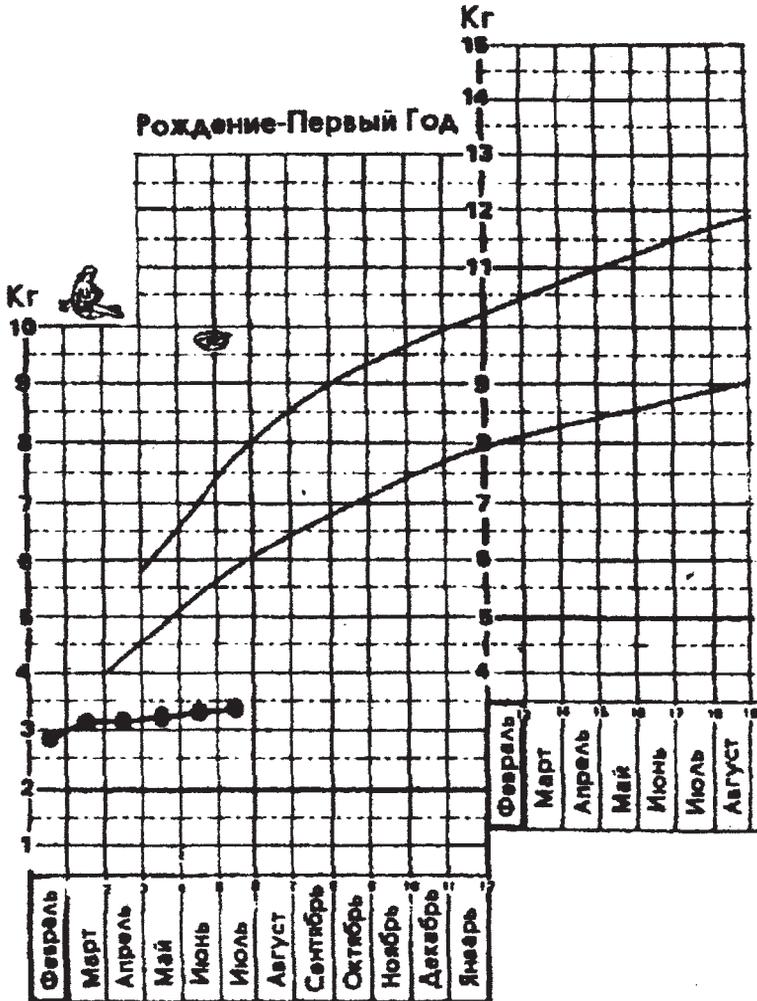
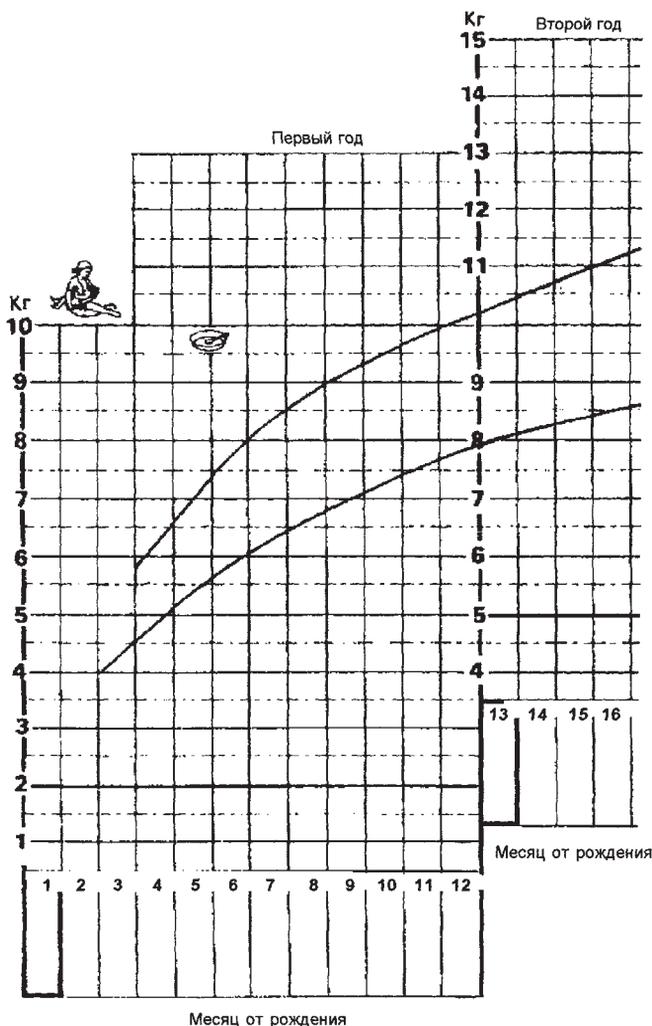


График 3. Медленная прибавка ребенка в весе.

Линия роста ребенка проходит почти горизонтально и не соответствует кривой на графике



**График 4.** Увеличение веса вашего ребенка  
(по Ф. Сэвидж Кинг)

*Инструкция:* поместите данный график на домашний стенд и отмечайте вес ребенка точкой ежемесячно со дня его рождения. Затем соедините точки линией. Если линия не выходит за пределы коридора нормы (2 линии на графике) и ребенок нормально развивается, то ребенок получает достаточное количество грудного молока и не нуждается в дополнительном питании.

Существуют самые разные мнения специалистов по вопросу введения прикорма грудным детям. Общей тенденцией, по мнению проф. И. М. Воронцова, становится несколько более позднее индивидуальное введение прикормов при грудном вскармливании. Прикорм вводится при наличии следующих условий: воз-

раст более 5–6 месяцев, хорошо освоенный ребенком обучающий прикорм, состоявшееся или текущее прорезывание зубов, уверенное сидение и выражение эмоционального отношения к пище, зрелость функций желудочно-кишечного тракта, достаточная для усвоения небольшого количества продукта густого прикорма без расстройства пищеварения и аллергических реакций на этот продукт. И. М. Воронцов выделяет следующие этапы (шаги) расширения прикорма:

Шаг 1 — обучающий прикорм (с 4–6 месяцев) 1–2 чайные ложки в сутки овощных или фруктовых пюре.

Шаг 2 — одно овощное пюре (бананы, яблоки). При хорошей переносимости первого шага быстрое наращивание до 100–150 г пюре. Желательно использовать продукты, специально выпускаемые промышленностью детского питания для прикормов.

Шаг 3 — каши безглютеновые (рисовая, кукурузная, гречневая), желательно промышленного производства. Если каша домашняя, то сначала на половинном молоке и полугустая в течение 2 недель. Затем густая каша или пюре на цельном молоке еще 2 недели. Через месяц в прикорме сочетаются одно пюре и одна каша.

Шаг 4 — дополнительное овощное пюре с мясным фаршем, рыбой и мясом птицы. Желательно из мясных консервов для детского питания. Расширение круга овощей и фруктов (кроме цитрусовых). Срок адаптации к этому шагу около 1–1,5 месяцев.

Шаг 5 — каши на пшеничной муке (крупе).

Шаг 6 — заменители коровьего молока для детского питания (смеси типа «follow up»), неадаптированные молочные смеси (молоко, кефир, творог), цитрусовые и их соки, яичный желток вкрутую.

Шаг 7 — начало «кусочкового» питания для дальнейшей стимуляции кусания и жевания: печенье, кусочки хлеба и булки, нарезанные фрукты, паровые котлеты, непюрированные овощи и т. п.

Период введения прикорма становится началом отлучения от груди. Положительное влияние на развитие детей оказывает сохранение даже однократного прикладывания к груди ребенка второго года.

Общее суточное количество молока (грудное или смеси) ни в каком периоде первого года жизни не должно быть меньше 600–700 мл. К концу 1 года жизни вместо смесей группы «follow up» целесообразно использовать заменители коровьего молока для детей 2 и 3-го года жизни (например, Энфамил, Юниор). При хорошей переносимости блюд прикорма и аппетите ребенка объем одной порции кормления может к 3–4-му кварталу первого года жизни перейти за 200–240 г. В этих случаях число кормлений может быть уменьшено до 4 раз в день, не считая ночных кормлений.

### Тактика введения прикорма

**Введение прикорма (варианты тактических решений по введению прикорма)** (из книги Воронцова И. М., Фатеева Е. М. Естественное вскармливание детей. Его значение и поддержка. СПб. ИКФ «Фолиант». 1998, 272 стр.)

**Относительно раннее введение прикорма**

**Ребенку 4,5 мес.** У матери значительно снизилось количество продуцируемого молока, и попытки восстановить лактацию через учащение прикладываний, полноценное сцеживание молокоотсосом и увеличение энергетической ценности пищевого рациона не привели к успеху. Последние 2–3 дня у ребенка не было стула и уменьшилось количество мокрых пеленок.

**Тактическое решение**

Несмотря на формальную «дозволенность» введения прикормов в этом возрасте, желательно начать с докорма — с перевода ребенка на смешанное вскармливание, т. е. вариант дополненного грудного вскармливания с сохранением регулярного прикладывания к груди в начале кормления, а затем допаивания из ложечки современным «заменителем» женского молока. В перерыве между грудью и чашкой одного из утренних кормлений целесообразно вводить небольшие количества обучающего прикорма. Через 1–1,5 мес. число молочных кормлений уменьшаются и образуется первый прикорм полного объема. Еще через 1,5–3 мес. у ребенка сохраняют 2 молочных кормления, причем желательно, чтобы хоть одно из них включало в себя прикладывание к груди. Остальное количество молока восполняют смесями «второго ряда» (для питья) и цельного коровьего молока (для приготовления пюре и каш). Детям-аллергикам (или предрасположенным к аллергии) не рекомендуется употребление коровьего молока (в смесях или цельного), а рекомендуются смеси с гидролизатами коровьего молока, с соевым молоком.

**Относительно позднее введение прикорма**

**Ребенку скоро 8 мес.,** он отлично развивается и вполне удовлетворен исключительно грудным вскармливанием. Получает медикаментозную коррекцию (саплементацию) по витамину D, фтору и железу.

**Тактическое решение**

Продолжать грудное вскармливание, но при этом начинать введение обучающего прикорма в перерыве одного из кормлений грудью. Знакомить ребенка со вкусом и консистенцией разных пюреобразных овощей и обязательно печенья или сухарика, а далее и всей последовательности блюд прикорма. Через 1,5–2 мес. формировать отдельное немолочное кормление, сохраняя прикладывание к груди в рамках устоявшегося режима или по требованию. Второе немолочное кормление вводят по мере уменьшения весовых прибавок или по поведению ребенка, подтверждающему его неудовлетворенность питанием, и далее через относительно короткие сроки (1,5–2 нед.) еще одно немолочное кормление. Прикладывание к груди сохранять от 1 до 3 раз в сутки, ориентируясь на сохранность у ребенка желания сосать грудь до 1,5–2 лет. Если мать заинтересована в контрацептивном эффекте грудного вскармливания, число прикладываний к груди должно быть не менее 4–5 в сутки, даже при относительно малом количестве продуцируемого молока. Желательно, чтобы одно из этих кормлений или прикладываний происходило в ночные часы. При сохранении нескольких кормлений, можно их совмещать с прикормами как в начале кормления, так и в конце.

## СМЕШАННОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Как считает проф. И. М. Воронцов, смешанное (сохраняется частично грудное вскармливание) и искусственное вскармливание могут и должны осуществляться исключительно по жизненным показаниям, т. е. при убежденности медицинских работников, желательности их консилиума, в неспособности матери к адекватной лактации и высоком риске хронического голодания ребенка. Отечественная промышленность детского питания освоила выпуск формул искусственного питания, приближающихся к лучшим образцам формул детского питания, выпускаемым в мире. Рекомендации по смешанному и искусственному питанию дает врач-педиатр, наблюдающий за развитием ребенка.

**Рекомендуемое количество кормлений и объем смеси на одно кормление** (Воронцов И. М., 2000):

- первые 2 недели жизни — 7–8 раз по 70 мл,
- 3 нед. — 2 мес. — 7–6 раз по 100 мл,
- 2–3 мес. — 7–6 раз по 120 мл,
- 3–4 мес. — 6–5 раз по 160 мл,
- 5–12 мес. — 6–5 раз по 200 мл.

Все имеющиеся в продаже формулы детского питания обогащены ценными веществами и соответствуют строгим международным и государственным стандартам.

### Адаптированные молочные смеси для детей

- 1–2 мес. — Детолак, Виталак, Аистенок, Малютка;
- 3–4 мес. — Новолакт, Ладушка.

Для недоношенных — Новолакт, Симилак, Бебилак, Энфамил, Пилти, Бона, Туттели, Нутрилон, НАН. Для тех малышей, которые страдают запорами: «Фрисовон», «Омнео». При непереносимости молочного белка (аллергии) и лактозы используются немолочные продукты на основе сои (например, «Соя Туттели», эта смесь может быть использована вместо коровьего молока при приготовлении каш, для желающих соблюдать оптимальное сочетание продуктов).

### ВАРИАНТЫ РЕЖИМА ДНЯ

#### 1–2 месяца (грудное вскармливание)

- Кормление . . . . . 6–6.30
- Дневной сон . . . . . 7–9
- Кормление . . . . . 9
- Дневной сон на воздухе . . . . . 10–12
- Кормление . . . . . 12
- Сон . . . . . 13–15
- Кормление . . . . . 15
- Сон на воздухе . . . . . 16–18

Купание . . . . .	20.30
Кормление . . . . .	21
Сон	
Кормление . . . . .	24
Сон	
Кормление . . . . .	2–3 ночи

### 6 месяцев (смешанное вскармливание)

В случае задержки психомоторного развития и недостаточной прибавки веса и роста вводится дополнительное питание по назначению педиатра.

6.00	грудное молоко — 180–200 мл
10.00	грудное молоко — 150 мл и каша или фруктовое пюре — 50 г
14.00	овощное пюре — 130 г, желток 1/2, фруктовый сок — 30 мл
18.00	грудное молоко — 190 мл, творог — 20 г, фруктовый сок — 20 мл или яблочное пюре
22.00	грудное молоко — 180–200 мл

### 7–8 месяцев при искусственном кормлении (без склонности к аллергии)

6.00	детолак — 200 мл с 1 печеньем
10.00	каша с чайной ложкой сливочного масла — 170 г, творог — 40 г, сок — 35 г
14.00	овощной суп — 30 мл с сухариком, мясное пюре — 50 мл, овощное пюре с 1 ч. л. раст. масла и 1/2 желтка — 50 г, скобленное яблоко — 60 г
18.00	кефир — 200 мл, сок — 35 мл
22.00	смесь Детолак (кефир) — 200 мл

### 12 месяцев

8.00	каша с соевым молоком — 200 мл фруктовое пюре — 30 г, сок — 50 г
12.00	овощной суп с сухариком — 30 г, овощное пюре — 150 г паровая котлета — 60 г сок — 30 мл
16.00	кефир — 200 мл творог — 50 г фруктовое пюре — 30 мл
20.00	каша — 100 г кефир — 100 мл фруктовое пюре — 50 г
24.00	кефир (смесь) — 200 мл

## СОВЕТЫ АЛЛЕРГОЛОГА КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

В настоящее время около 40% детей имеют различные проявления аллергии — повышенную чувствительность к некоторым веществам окружающей среды (аллергенам). Это может проявляться различными аллергическими реакциями и заболеваниями (крапивница, экзема, нейродермит, отек Квинке, аллергический насморк, колит, бронхиальная астма и т. п.). Аллергия возникает прежде всего у тех, кто к ней предрасположен. Обычно по наследству передается совокупность генетических факторов, способствующих формированию аллергической патологии. Если вы сами и ваши родственники страдаете аллергией, если во время беременности у вас наблюдались инфекционно-вирусные заболевания, или вы курили, не соблюдали гипоаллергическую диету, не создавали гипоаллергический быт (у вас ковры, кошка и т. п.), то у вашего ребенка очень высокий риск развития аллергии. Если такой ребенок получает искусственные молочные смеси, антибиотики, то вероятность аллергической реакции на простуду, физические нагрузки, новую обстановку у него увеличивается во много раз.

Такому ребенку необходимы экологическая оздоровительная программа и мероприятия по укреплению его конституции методами естественной медицины (гомеопатия, остеопатия, фитотерапия и т. п.). Кроме того, исключительно важно ограничить поступление аллергенов в его организм. Прежде всего тех, на которые он дает аллергические реакции, а также на другие аллергены (т. к. создавая гипоаллергическую обстановку, мы можем уменьшить реакцию ребенка на его специфические аллергены).

Наиболее частыми аллергенами являются домашняя и библиотечная пыль (бытовая аллергия), шерсть, перхоть животных, перья птиц, пыльца растений, пищевые продукты (пищевая аллергия), медикаменты (лекарственная аллергия), плесень, дрожжи, грибы, вещества бытовой химии, сухой корм для аквариумных рыб.

Если посмотреть в микроскоп на домашнюю пыль, можно увидеть, что состоит она из волос человека, пуха, ворсинок, плесневых грибов, шерсти, перхоти домашних животных, полевых клещей. В одном матрасе может находиться до 2 млн клещей. Погибают при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$  и ниже или  $+60^{\circ}\text{C}$  и выше (поэтому для дезинфекции вещи можно замораживать или стирать в горячей воде).

Для борьбы с бытовой аллергией используют влажную уборку, непроницаемые для микропыли чехлы для матрасов, подушек, одеял; очистители воздуха, пылесосы с антиаллергенными фильтрами и гидроуловителем пыли, специальные моющие средства.

Бытовая аллергия обычно проявляется у малышей к 3–5 годам, но предпосылки закладываются гораздо раньше. Установлено, если мама в период беременности и ребенок в первые месяцы жизни находились в среде с высокой концентрацией аллергенов, риск возникновения у малыша бытовой аллергии многократно возрастает. Особенно, когда кто-то из родителей — аллергик.

Лучшим средством профилактики пищевой аллергии является грудное вскармливание до 1 года — 1,5 лет (как минимум до 6 месяцев). Чаще всего дети дают

аллергическую реакцию на коровье молоко (его вообще не желательно давать детям до 1 года), рыбу, яйца, некоторые овощи и фрукты. Гипоаллергическую диету следует обязательно соблюдать кормящей женщине (употреблять кисломолочные продукты в умеренном количестве, устранить сладкое молоко, избегать цитрусовых, шоколада, продуктов с пищевыми добавками, питаться экологически чистыми, простыми продуктами, избегать пищевых продуктов, которые вызывают аллергическую реакцию).

Первая иммунная реакция на аллерген происходит до рождения ребенка (после 22 недель беременности матери), вторая — после его рождения. Если предотвратить встречу ребенка с аллергеном, то ребенок может избежать риска родиться аллергиком.

Детям до 1 года, имеющим аллергический риск, при отсутствии грудного молока назначают смеси без белка коровьего молока — с гидролизатами коровьего молока: «Алфаре», «Фрисомен» и т. п.

Подробнее о том, как создать гипоаллергическое окружение для ребенка и матери см. в теме № 2 «Советы аллерголога для беременной женщины».

## ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

После родов у матери часто бывает подавленное состояние. **В своей книге «Ваш ребенок» (Ниола-Пресс, 1998 г.) Анна Чарлиш дает практические советы по выходу из этого состояния.**

Эмоциональные расстройства, обусловленные гормональными изменениями в организме, после родов обычно проходят достаточно быстро, но иногда они вызывают депрессию, которая заставляет страдать и мать и отца. Чаще всего депрессия возникает на 3–5-й день после родов, проявляется повышенной слезливостью без видимых причин. Обычно это состояние проходит через пару дней, но если оно продолжается и дальше, проконсультируйтесь с врачом.

Ароматические масла, в особенности розовое, возвращают состояние комфорта. Выберите одно из следующих эфирных масел или смешайте 2–3 масла вместе: розовое, нероли, иланг-иланг или бергамотовое. Добавьте 4–5 капель в ванну или используйте вместе с маслом-носителем для массажа рук и ног. Можно также нанести 1–2 капли на ткань или на бумагу фумигатора или другое устройство для подогрева и спокойно вдыхать аромат в умиротворяющей обстановке.

## МЕТОД СБЛИЖЕНИЯ

**Пять правил, устанавливающих неразрывную связь с ребенком по методике У. и М. Серз:**

1. Как можно раньше наладьте контакт с ребенком.
2. Распознавайте его сигналы, будьте отзывчивы к плачущему ребенку (берите его на руки, когда он плачет).
3. Вскармливайте его грудью.

4. Носите малыша с собой (в лоскутном держателе вы можете носить ребенка везде и не быть «запертыми» в квартире).

5. Спите вместе с ним (рядом с ним) в случае, если это улучшает сон вашему ребенку.

### **ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ДЕТЕЙ**

1. Знакомьте старших детей с ребенком до его рождения, когда уже хорошо виден выступающий живот мамы, ощущаются движения малыша.

2. Рассмотрите со старшим его младенческие фотографии, прокомментируйте их, рассказывая, что для будущего малыша вы будете делать все так же, как делали для него.

3. Оставьте на время вашего отъезда в роддом старшего у себя дома с родными, не отвозите его бабушкам.

4. Попросите старшего быть вашим помощником и учителем новорожденного. Маме можно кормить новорожденного, одновременно читая книгу вслух или играя, например, в кубики с его братом или сестрой.

5. Если старший начинает вести себя как маленький (даже писать в трусики), не говорите ему, что он большой, а попросите отца уделить старшему больше внимания.

### **СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ**

В течение 3–4 месяцев после родов у большинства матерей не хватает сил быть идеальной матерью и возлюбленной. Отцы, будьте внимательны к жене, наберитесь терпения и супружеские отношения постепенно наберут свою силу. Выделение лохий прекратится через 3 недели, болезненные ощущения могут сохраняться дольше. Если же Вам проводили эпизиотомию, вам придется подождать несколько месяцев. После кесарева сечения Ваши силы восстановятся приблизительно через 6 недель. Сексуальное желание молодых родителей обычно несколько снижается и постепенно восстанавливается через некоторое время. У отца — быстрее, так как он не столь занят мыслями о ребенке. Открыто обсуждайте с мужем вопросы новой, изменившейся жизни Вашей семьи.

### **МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ**

При выборе метода контрацепции следует учитывать: 1) рекомендации врача-гинеколога; 2) рекомендации о допустимых методах контрацепции для семей различного вероисповедания (см. тему № 10).

Консультация врача должна стать обязательным условием при использовании любого метода контрацепции. По мнению проф. Л. П. Симбирцевой («Здоровье с красотой неразлучны», СПб, 2001), первые 6 месяцев после родов полное грудное вскармливание (по требованию, каждые 4 часа и ночью) при отсутствии месячных — предохраняет от беременности (эффективность 98%). Для повышения эф-

эффективности защиты рекомендуется использовать дополнительные контрацептивные методы.

В послеродовый период целесообразно использовать все барьерные методы контрацепции: презервативы (надежность 99% плюс 70% защита от СПИДа), диафрагмы (60–70%), прерванный половой акт (70–75%), химическая влагалищная контрацепция (95–97%) хлористым бензалконием (фирменное название — фарматекс). Фарматекс разрушает и обездвиживает (повышая вязкость слизи) сперматозоиды. Его используют за 5–10 минут перед половым контактом. Длительность действия: мини-шарики до 10 часов, крем до 24 часов. Данный метод не имеет противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости. Не представляет никакой опасности для плода, так как не всасывается в кровь. Не влияет на естественную флору влагалища и подавляет размножение патогенной флоры: гонококков, бледной спирохеты, трихомонады, микоплазмы, хламидий, кишечной палочки, грибковых, стрептококка, стафилококка, герпеса. Защитный эффект повышается при сочетанном применении фарматекса и презервативов.

Кроме барьерных методов кормящие женщины могут использовать гормональные мини-пилюли (эффективность со второго цикла приема 90–95%). Они содержат только прогестерон, блокирующий снижение вязкости слизи, восприимчивость эндометрия к имплантации оплодотворенной яйцеклетки. При приеме мини-пилюль может наблюдаться усиление послеродовой депрессии, тошнота, рвота, сердечно-сосудистые явления, межменструальные кровотечения.

Препараты, содержащие гормон эстроген, кормящим женщинам (а также курящим и больным диабетом) не рекомендуются, так как они уменьшают выработку молока. К ним относятся комбинированные оральные контрацептивы (КОК) — эффективность 96–97% (однофазные — ригевидон, и самые современные двухфазные — антеовин). Эстрогены тормозят овуляцию, изменяют состояние эндометрия, снижая способность к имплантации даже оплодотворенной клетки. При приеме КОК могут наблюдаться побочные явления: увеличение массы тела, снижение толерантности к глюкозе, повышение холестерина крови, свертываемости крови, тошнота, головокружение, головные боли, снижение сексуального влечения.

Через 6 недель по желанию женщины врач может ввести в полость матки спираль (ВМС). Она механически раздражает эндометрий, препятствуя имплантации оплодотворенной яйцеклетки (эффективность 96–97%). Побочные эффекты: усиление менструальных кровотечений, спазматические боли, повышенная опасность воспалительных заболеваний.

Метод естественного планирования семьи (эффективность 50–60%) может быть использован после окончания кормления грудью и восстановления менструального цикла. Он заключается в половом воздержании или барьерной контрацепции в дни наибольшей вероятности зачатия (см. рис. 5). Это дни перед и после овуляции. День овуляции определяется по однократному снижению температуры тела (измерение всегда в одном месте, ведение графика не менее 2–3 циклов), после которого наблюдается двухнедельный подъем температуры на 0,2–0,4%.

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 5**

**(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 14, 15, 16)**

*1. Во сколько раз меньше смертность от расстройства кишечника (поноса) среди новорожденных, находящихся на грудном вскармливании, по сравнению с новорожденными, находящимися на искусственном вскармливании:*

- а) в 100 раз;
- б) в 2 раза;
- в) в 14 раз.

*2. В каком возрасте ребенок способен проползти по животу матери к ее груди:*

- а) сразу после рождения;
- б) через месяц;
- в) через 7 мес.

*3. При грудном вскармливании ребенок должен захватывать ротом сосок больше:*

- а) сверху;
- б) снизу.

*4. После какого возраста рекомендуется отлучать ребенка от груди (при условии его хорошего здоровья):*

- а) после 6 мес.;
- б) после 1 года;
- в) после 2 лет.

*5. Какие самые частые проблемы возникают у кормящей матери при грудном вскармливании:*

- а) трещины сосков;
- б) нагрубание молочных желез;
- в) недостаток молока.

*6. Для профилактики трещин сосков необходимо:*

- а) соблюдать правильную технику грудного вскармливания;
- б) часто мыть грудь с мылом;
- в) сушить после кормления на воздухе соски с каплей молока;
- г) после кормления младенца делать массаж сосков с грудным молоком;
- д) носить сдавливающий грудь бюстгальтер.

*7. Для профилактики нагрубания молочных желез необходимо:*

- а) обеспечить беспрепятственный доступ ребенка к груди матери;
- б) соблюдать правильную технику кормления;
- в) делать массаж во время кормления;
- г) носить удобный, не тесный бюстгальтер;
- д) втирать в грудь специальные гомеопатические мази;
- е) следить за полным опорожнением груди после кормления ребенка;
- ж) ограничить прием жидкостей.

*8. Меры профилактики гипогалактии:*

- а) неограниченное грудное кормление ребенка;
- б) правильная техника кормления;
- в) удвоение объема пищи для кормящей матери;
- г) соблюдение здорового образа жизни и питания матери.

9. Частое прикладывание к груди ребенка (особенно ночью):

- а) увеличивает количество молока;
- б) уменьшает количество молока.

10. В набор скорой гомеопатической помощи для послеродового периода должны входить средства для:

- а) лечения и профилактики нагрубания молочных желез;
- б) лечения и профилактики гипогалактии;
- в) лечения и профилактики трещин сосков;
- г) лечения и профилактики грибковых поражений ногтей.

11. Показаниями для назначения дополнения к грудному питанию до 1 года являются:

- а) задержка психомоторного развития;
- б) медленная прибавка в весе;
- в) частый плач ребенка.

12. Что делать при отказе ребенка в возрасте до 6 месяцев от груди:

- а) прекратить кормление;
- б) предпринять различные методы для того, чтобы уговорить ребенка взять грудь (менять положение при кормлении, время и т. п.).

13. В возрасте до 3 месяцев младенца можно кормить:

- а) грудным молоком;
- б) коровьим молоком;
- в) козьим молоком;
- г) адаптированными смесями (как для детей, предрасположенных к аллергии, — смесями с гидролизатом коровьего молока).

14. Особенности стоматологической профилактики для кормящих матерей:

- а) чистка зубов особыми зубными пастами;
- б) дополнительный прием продуктов, богатых кальцием, курсы глицерофосфата кальция и аппликации на зубы кальцийсодержащих паст.

## Тема № 6

# ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Воздушное закаливание обычно проводится перед каждым кормлением, во время пеленания, туалета и т. п. Например, для профилактики опрелостей можно оголить только нижнюю часть тела. Во время общего воздушного закаливания ребенка на некоторое время обнажают полностью: ослабленных детей — на несколько минут, зрелых и здоровых младенцев — до 20 минут при температуре 15–18° С, время закаливания может быть удлинено с учетом комфортности состояния младенца. Младенцам нежелательно как переохлаждение, так и перегревание, поэтому комфортной комнатной температурой воздуха для одетого младенца можно считать 18–19° С.

Кроме того, проводится водное закаливание прохладной водой после каждого купания. Здоровых и зрелых младенцев можно обливать кувшином воды из-под крана (12° С). Важно учитывать настроение младенца — закаливание должно доставлять удовольствие. Если ребенок плачет, закаливание не проводится. Хороший закаливающий эффект дают занятия в бассейне. Многие семейные группы проводят занятия с младенцами в бане под контролем опытных инструкторов.

Главный критерий правильности программы закаливания — это отличное настроение ребенка, его высокая двигательная активность и урежение простудных заболеваний.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Раздел «Экологической оздоровительной программы» по физическому воспитанию детей первого года жизни включает в себя:

- Телесные условия развития (см. в контурах развития детей до года).
- Материнский массаж с пестушками, потешками и вестибулярной гимнастикой с танцами (см. раздел «Пестование младенцев в традиционной народной культуре»).

Особенностью для этого возрастного периода является неразрывная связь физического и психического.

Специалисты Института развития мозга в Филадельфии (Глен Доман) предложили новое понятие — физический интеллект, т. е. развивая ребенка физически, мы укрепляем его мозг, развиваем психоэмоционально, душевно.

Авторы Б. Никитин и Л. Никитина — педагоги, которые превратили свою семью в научную педагогическую лабораторию, смогли самостоятельно прийти к тем же выводам, что известнейший в мире институт развития мозга из Филадельфии за тридцать лет своей работы в этом направлении.

Невропатологи, физиологи, психологи, педагоги этого института под руководством Глена Домана изучили опыт развития и раннего воспитания детей в различных уголках земного шара. В своей книге «Гармоничное развитие ребенка» Глен Доман помещает краткое руководство для родителей по развитию детей до 6 лет на каждой из выделенных им стадий развития ребенка.

Он считает, что в своем развитии от рождения и до шести лет ребенок проходит семь важных стадий, которые соответствуют семи стадиям созревания детского мозга.

В развитии ребенка не может быть лишних этапов. Так, если ребенок не ползал, а сразу стал ходить, он будет ходить с постоянным включением в этот процесс коры головного мозга, отвлекая мозг от более важных функций. Ребенок, который много ползал, ходит автоматически, что гораздо естественнее и функциональнее. Ползание является важным дополнением ортопедического лечения дисплазии тазобедренных суставов (по данным врачей-остеопатов, она встречается сегодня у 9 из 10 детей). Дисплазия тазобедренных суставов во многих случаях связана с нарушением внутриутробного формирования средней линии тела. Этот дефект наиболее часто встречается у «случайных» детей — при отсутствии мотивации на зачатие. По данным врачей-остеопатов, ползание — эффективный метод формирования средней линии тела. Ребенок должен быть осмотрен врачом-ортопедом как можно раньше, т. е. лечение дисплазии тазобедренных суставов наиболее эффективно до того, как ребенок встал на ноги. Это лишь один пример необходимости прохождения ребенком всех стадий развития.

Далее мы помещаем контуры развития ребенка для каждой из перечисленных стадии развития (см. табл. 21, 23, 25). Основу их составляют методические рекомендации Г. Домана.

## КОНТУРЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

### Методика использования контрольного листа развития ребенка в семье

По каждому контуру развития для Вас составлен «Контрольный лист развития ребенка в семье», в который включены необходимые ежедневные развивающие занятия в соответствии с возрастом ребенка.

Контур развития — это теоретический план развития младенцев определенного возраста. «Контрольный лист развития ребенка в семье» — это практическая программа индивидуальных занятий с ребенком.

Внимательно ознакомьтесь с Контрольным листом (лучше это сделать еще во время беременности). Вы узнаете, что вам необходимо подготовить для занятий с вашим малышом: какие игрушки, тренажеры, книги и т. п.

Например, посмотрите на Контрольный лист первого периода развития ребенка от 0 до 2,5 месяцев (табл. 22). Многие уже вам знакомо (можно на полях отметить карандашом, какие пункты вы понимаете как выполнять и у вас есть все для этого). То, что еще не знакомо, пометьте вопросом. Выясните это у преподавателя или найдите в разделе «Консультирование родителей» в этой теме. Готовьте развивающую среду ребенка заранее, до родов, тогда вам легко будет заниматься с ребенком, все будет под рукой: и фонарик, и мобиль, и мешочки, и карточки, и т. п. (подробно см. раздел «Оформление развивающей среды для новорожденного»).

Контрольный лист первого периода развития ребенка от 0 до 2,5 мес. рекомендуется поместить на домашний стенд еще до рождения ребенка. После его появления на свет регулярно отмечайте в Контрольном листе ваши ежедневные занятия.

Незаметно пролетит время, и вы придете на занятия уже с младенцем. Для учета его индивидуальных особенностей потребуются подробные знания о его развитии. В этом нам помогут заполненные вами анкеты (см. приложение к табл. 22, 24).

*Внимание!* Просьба к родителям принести на 1-е занятие мамы и младенца ксерокопии заполненных таблиц № 22 (с двумя анкетами № 1 и 2), № 24 с анкетой № 3, № 26 с анкетой № 4.

### Структура контура развития ребенка

Для воспитания ребенка и обеспечения его здоровья следует соблюдать определенные условия духовного, душевного и телесного его развития, которые составляют три части контура развития ребенка.

Первые две части контура составляют рекомендации по телесному и душевному (ум, воля, чувства) развитию младенца. Они одинаково подходят для воспитания ребенка любой национальности и любого вероисповедания.

Третья часть таблицы посвящена духовному воспитанию, без которого в современном мире, наполненном болезнями цивилизации (наркомания, алкоголизм и т. п.), ребенок не сможет устоять. Никогда еще за всю историю человечества ребенку не приходилось встречаться с таким количеством пороков и в таком раннем возрасте.

Духовное воспитание — это воспитание совести человека, его выбора между добром и злом. Категории добра и зла имеют существенные отличия в различных системах мировоззрения, поэтому духовное воспитание возможно только в рамках определенного вероисповедания. Так, например, аборт, блуд (половые контакты вне брака), самоубийство во всех официально признанных конституцией нашей страны конфессиях считаются абсолютным злом. В атеистическом мировоззрении оценка этих явлений зависит от обстоятельств и часто рассматривается как добро. Или, например, составление для ребенка астрологического прогноза, занятия астрологией считаются грехом в христианстве, иудаизме, мусульманстве,

но принято в буддизме. Применение эзотерических опытов и формулировок, колдовства недопустимо в практике основных конфессий (см. тему № 10).

Отсутствие духовного воспитания порождает полную незащищенность ребенка от опасных для его физического и психического здоровья сект, в которых даже страшные злодеяния признаются добром. Всем памятна эпидемия сатанизма в школах, охватившая многие города России; массовый уход детей из дома под влиянием Белого братства. Сегодня специалисты насчитывают более 300 опасных сект. Поэтому родители должны помнить, что вся ответственность за духовное воспитание ребенка лежит на них. Традиционное духовное воспитание — гарантия безопасности ребенка.

Древние мудрецы говорили: «Тело человека — это осел, на котором нужно доехать до небесного Иерусалима». Если родители все свои силы приложат к уходу за этим «ослом» (осла тоже воспитывают трудолюбивым, послушным, добрым), но не дадут ребенку четкого ориентира, где же находится цель его жизни, куда он должен «доехать», то в нашем полном опасностей мире он может погибнуть, не успев даже выехать из дома. И тогда к чему многолетние труды родителей?

Воспитание ребенка в течение всего периода существования человечества было воспитанием его ДУХА, ДУШИ и ТЕЛА.

Рекомендации, которые мы помещаем ниже, дают только направление для деятельности родителей. Их не следует возводить в абсолют и стремиться выполнять любой ценой. Главное, чтобы игровые занятия доставляли радость малышу и родителям. Всегда прекращайте занятия раньше, чем этого захочет сам ребенок. Не занимайтесь с сонным ребенком. Не выполняйте упражнения преодолевая его сопротивление. Главное — не давать ему информацию, а стимулировать его интерес к познанию мира и общению с людьми. Только тогда, когда он захочет учиться сам, можно быть уверенным, что методика ваших занятий с ребенком верна.

Если Ваш ребенок отстает в своем развитии по контуру развития более, чем указано в табл. 20, обратитесь к специалистам (педагогу-дефектологу, педиатру, врачу-остеопату). Предоставьте ребенку максимум возможностей для свободной игры, все занятия проводите в игровой форме.

*Таблица 20*

**Возраст внимания или первой тревоги**

**(Указывается возраст ребенка, в котором следует обязательно обратиться к специалистам, если он не умеет...)\***

№ п/п	Действия	Возраст (в месяцах)
1	Не следит глазами за отклонением луча фонарика вправо и влево	1
2	Не прислушивается к колокольчику, не следит за погремушкой	2
3	Не удерживает головку в вертикальном положении хотя бы 30 сек.	3
4	Не улыбается в ответ на разговор и улыбку	3
5	Не тянет руки к игрушке	4
6	Не поворачивается со спины на живот	5
7	Не просится на руки к матери	6

\* Мазурин А. В., Воронцов И. М. Пропедевтика детских болезней. — СПб.: «Фолиант», 2000. Стр. 163–164.

№ п/п	Действия	Возраст (в месяцах)
8	Не стучит кубиком или игрушкой по столу	7
9	Не стоит кратковременно при поддержке за руки	8
10	Не ползет вперед	9
11	Не сбрасывает игрушки со стола	10
12	Не стоит и не передвигается, держась за опору	11
13	Не реагирует на свое имя	11
14	Не делает шаги, держась за руки взрослого	12
15	Не подает взрослому игрушки	12
16	Не стоит сам хотя бы 10 сек.	13
17	Не пользуется словами «мама» и «папа»	15
18	Не ходит свободно	16
19	Не повторяет слова за взрослыми	16
20	Не играет игрушками, мячиком, не строит башню из трех кубиков	18
21	Не знает 6 слов, не знает названий частей тела	20
22	Не может открыть кран, не моет сам руки	24
23	Не просит есть словами	29
24	Не может сам спуститься по лестнице	30
25	Не выкладывает кубики в одну линию	32
26	Не ест сам аккуратно суп ложкой	33
27	Не говорит о себе «Я», не просится на горшок	34
28	Не может стоять на одной ноге без поддержки	36
29	Не знает своего имени и фамилии	37

**Помните! До 7 лет воспитание в ребенке нравственного должно опережать развитие способностей.** Во-первых, следует научить ребенка откликаться на нужду ближнего, любить ближних, уважать и слушаться родителей, а также другим нравственным ценностям, соответствующим мировоззрению семьи, и во-вторых, обеспечить его интеллектуальное, музыкальное, спортивное... развитие личности.

Таблица 21

#### Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 1: 0–2,5 мес.

#### Моторные функции (тело)

##### Движительные навыки

В родильной комнате первое ползание на животе: по животу матери ребенок ползет к ее груди. Ползание в треке на животе в рубашке с короткими рукавами и ползунках с отрезанными носочками. Сначала ребенок шевелит голыми конечностями при неподвижном теле, затем — передвигаясь на несколько сантиметров. За 1-й день — 30 см, далее увеличивая дистанцию на 30 см в день. Можно облегчить ползание, чуть наклонив трек. Каждый успех в ползании отмечайте лаской и похвалой. Позже лучшим тренажером становится пол. Новая жизнь родителей — жизнь на полу с ребенком. Весь период бодрствования — минимум 4 часа — ребенок ползает на полу. Если ребенок не ползает, он нуждается в лечении у специалистов, ему противопоказано длительное неподвижное лежание на животе.

**Итог:** на данной стадии развития ваш новорожденный должен проползть по полу или треку от 60 см до 4,5 м не останавливаясь, поворачиваться на спину.

##### Мануальные навыки

Ребенок лежит на спине, мать вкладывает свои указательные пальцы в его ладони в течение 3 сек. Следующие 5 сек он их зажимает. Повторить 7 раз в течение 1 мин. Через 30 мин повторить это упражнение с деревянной палкой (длиной 45 см, диаметром 11,5–23 мм). В течение дня проводятся 3 занятия с пальцами и 7 занятий с палкой. Позже на мягком матрасе приподнимаем малыша за ручки на пальцах или на палке на несколько секунд до ослабления его хватки (приподнимаем несколько раз в течение 1 мин) все выше и выше с каждой неделей так, чтобы он удерживал 50% своего веса. Хвалите его, когда он удерживается. Не охайте с испугом, если он падает на матрас.

**Итог:** ваш ребенок, держась за ваши большие пальцы, должен провисеть в течение 10 сек, удерживая 50% своего веса.

### *Координация*

Программа из 15 упражнений. По 1–2 упражнению на развитие вестибулярного аппарата по 15 сек и значительно позже — по 45 сек. Координация развивается и при ношении ребенка на руках или на перевязи. Пойте и говорите с ребенком.

**Итог:** ребенок любит эти упражнения. Плаванием обычно начинают заниматься с 3-х недель, но под руководством опытного инструктора можно и ранее.

### **Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)**

#### *Тактильные навыки*

Это важнейшие навыки. Выполняйте прикосновения и произносите: гладкий, пушистый, шершавый и т. п. Гладьте ребенка разными материалами (шерсть, мех, перья, резина и др.). Ласкайте его, целуйте, «кусайте», шекотите. Проводите его ладошкой по обоям, дереву, кафелю и т. п. В ладошку вкладывайте и тащите ленту, веревку. Следует развивать знание и действия собственных рук (яркий носок на руку, ногу; воздушный шарик, дайте игрушку в обе руки, соедините его руки).

#### *Языковые навыки*

Плач. Оживленная реакция. В 1 месяц первые звуки. Если ребенок кричит — сразу подходите к нему, прижмите его к себе — чувство безопасности. Игры в «разговор»: 1) скажите «а», «б», ждите ответа ребенка (повторяйте); 2) повторяйте за ребенком его гуление.

#### *Слуховые навыки*

В норме ребенок рефлекторно вздрагивает от внезапного громкого звука. Полезно развивать слуховые навыки: пение родителями колыбельных, детских песенок (слыша песенку, ребенок чувствует, что мама рядом, даже если она в другой комнате, у него возникает чувство безопасности и он успокаивается), чтение шедевров русской литературы (Пушкин). До 1 года оптимально слушать звуки человеческого голоса и простые звуки, а не радио, музыку со сложным исполнением. Все действия сопровождайте словами, говорите медленно, внятно. В 1–2 мес ребенок только различает голоса членов семьи. Не забывайте, что периоды тишины необходимы для нормального развития ребенка.

#### *Зрительные навыки*

Световой рефлекс. 1 мес — удерживает взгляд на лице родителя, замечает предмет в поле зрения, следит за предметами, движущимися перед глазами. Занятия с карточками-«решетками». Игра в фонарик — двигаясь в темноте, включим фонарик с цветным фильтром на расстоянии 25 см от лица ребенка — вправо, влево, вверх, вниз. В 1,5 мес время от времени подвешивайте погремушку над кроватью (20 см от лица). Во время кормления прекращает сосать и смотрит на мать. В 2 мес следит за предметом, рассматривает. Мобиль-вешалка с игрушками (можно бумажное лицо над кроватью), менять каждые 2–3 дня по одному предмету. Игра в подражание мимике взрослых — всегда необходим контакт взглядов. Трясет погремушкой, если вложить в руку. Обучение по карточкам (образы, цифры, слова).

#### *Чувства*

Эмоциональный контакт со взрослыми. В 1 мес — улыбка. Царский период воспитания. Помните, что душа ребенка запечатлевает каждое движение вашей души, поэтому не подходите к ребенку в гневе, ненависти и т. п. (даже если вы при этом произносите ласковые слова). Чем вы ни были заняты, периодически смотрите на ребенка и улыбайтесь ему.

### **Духовные (совесть, выбор между добром и злом)**

Данный обязательный раздел воспитания ребенка (нравственное воспитание должно опережать развитие способностей ребенка, осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

Таблица 22

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ ОТ 0 ДО 2,5 МЕСЯЦЕВ**

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Рост при рождении \_\_\_\_\_

Вес при рождении \_\_\_\_\_

Оценка по шкале Апгар \_\_\_\_\_

Занятия с ребенком	Недели									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прием экологического защитного гомеопатического комплекса										
2. Полное грудное вскармливание										
3. Смешанное грудное вскармливание										
4. Массаж и гимнастика с потешками*										
5. Ползание не менее 60 см* в день										
6. Приподнимание младенца с вкладыванием своих пальцев в его ладошки*										
7. Пальчиковые игры*										
8. Гимнастика на координацию*										
9. Ношение ребенка в перевязи не менее 3-х часов в день*, можно спящего										
10. Пение и танцы с ребенком на руках*										
11. Прогулка на свежем воздухе не менее 2-х часов в день (можно на балконе)										
12. Плавание, игры в воде										
13. Пение колыбельных песен перед сном*										
14. Рассказывание сказок										
15. Чтение А. С. Пушкина										
16. Прослушивание классической музыки и звуков природы										
17. «Кукольный театр» со звукоподражанием										
18. Занятия с карточками										
19. Проговаривание названия частей и сторон тела во время переодевания и купания										
20. Игры с игрушками разными по: размеру, форме, наполнению, цвету, звучанию, сделанных из разных природн. материалов										
21. Мобиль над кроваткой, «решетки».										
22. Игры с фонариком										
23. Разговор-гуление с ребенком, глядя «глаза в глаза» на расстоянии 25–30 см (вариант — ребенок на ваших коленях)										

Занятия с ребенком	Недели									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Экскурсия по дому (объясняя ребенку, что вы делаете и зачем)										
25. Духовное развитие по плану семьи										

**Ответы:** (+) почти каждый день; (±) реже 3-х раз в неделю; (–) не выполняли в течение недели.

**Игрушки:** 1) кольца (резиновые, пластмассовые).

2) Погремушки, отличающиеся по: звуку, цвету, форме, материалу.

3) Мешочки, отличающиеся по: цвету (ч/б полоски, желт., син., зел., красные), по материалу (шелк, бархат, мех, х/б, шерсть); по наполнителю (горох, мука, песок, вата).

4) Звучащие игрушки: резиновые с пищалкой, колокольчики, бутылки с крупой, горохом и т. д.

5) Игрушки для кукольного театра: звери, бабка, дедка, колобок и др.

6) Фонарик.

7) Перышко.

8) Безопасные «жизненные» игрушки: бигуди, бусы, деревянная ложка, зубная щетка и др.

9) Яркий носочек или повязка на ручку.

10) Карточки (со словами, с предметными картинками для изучения слов и счета, картинки-«решетки»).

11) Книги А. С. Пушкина. 12) Надувное бревно. 13) Большой мяч. 14) Надувная подушка.

\* Смотри комплекс «Пестование младенцев».

Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_

### Анкета № 1 Роды (нужное подчеркнуть)

1. ФИО, дом. телефон \_\_\_\_\_
2. Ребенок родился (дата) вес и рост \_\_\_\_\_
3. Оценка новорожденного по шкале Апгар \_\_\_\_\_
4. Роды в срок (раньше, позже) \_\_\_\_\_
5. При первом осмотре невропатолога ребенку поставлен диагноз: здоров  
(перинатальная энцефалопатия и т. п.) \_\_\_\_\_  
Дополнительное описание ваших родов: \_\_\_\_\_
6. В какое точно время дня первые регулярные схватки  
начались \_\_\_\_\_
7. Когда (время) вы приехали в роддом \_\_\_\_\_
8. Роддом №, адрес \_\_\_\_\_
9. Врач сказал, что в роддоме шейка раскрылась на \_\_\_\_\_ см при поступлении. \_\_\_\_\_
10. Рожала одна, с помощниками (муж, \_\_\_\_\_)
11. Воды отошли дома (в роддоме) \_\_\_\_\_
12. Боль переносилась легко (нормально, тяжело, обезболивание — какое?) \_\_\_\_\_
13. Во время родов Вы ползали, ходили, лежали, занимали любые позы \_\_\_\_\_
14. Ребенок родился в воду или как обычно \_\_\_\_\_
15. Промежность не резали (резали, разрыв) \_\_\_\_\_
16. Назначали медикаментозное стимулирование родов или медикаментоз-  
ный сон \_\_\_\_\_
17. В настоящее время ребенок получает полное грудное вскармливание \_\_\_\_\_
18. Ребенка приложили к груди через \_\_\_\_\_ (время). \_\_\_\_\_

19. Отношение персонала \_\_\_\_\_ (по 5-ти балльной системе). \_\_\_\_\_
20. Профессионализм персонала \_\_\_\_\_ (по 5-ти балльной системе). \_\_\_\_\_
21. Ваша подготовка \_\_\_\_\_ (по 5-ти балльной системе). \_\_\_\_\_
- Ваши рекомендации преподавателям для следующих курсов: \_\_\_\_\_

**АНКЕТА № 2.**  
**Итог развития ребенка к 2,5 месяцам**  
**(отмечать «+» или «-»)**

**1. Двигательное развитие:**

- удерживает голову в вертикальном положении на руках у мамы
- поднимает голову лежа на животе
- крутит головой и вытягивает шею вперед
- поворачивается с бока на спину
- выпрямляет обе ноги

**2. Социальные навыки:**

- во время кормления грудью на короткое время прекращает сосать и смотрит в глаза матери
- улыбается в ответ на улыбку
- узнает в лицо знакомых взрослых
- оживает при обращении к нему, начинает двигать руками и ногами, смеется

**3. Речевые навыки:**

- узнает материнский голос
- произносит звуки, когда с ним говорят или ему поют
- улыбается, когда слышит свое имя или другое слово, произнесенное нежным голосом
- пользуется голосом для выражения эмоций

**4. Навыки наблюдения и исследования:**

- сразу же замечает помещенный перед ним предмет
- внимательно смотрит на лицо человека
- следит глазами за движущимся предметом
- смотрит на вложенную в руку погремушку и трясет ею
- рассматривает свои руки, двигая при этом пальцами

**5. Навыки самообслуживания:**

- проглатывает пищу не поперхнувшись
- открывает рот при приближении груди

Таблица 23

**Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 2: от 2,5 до 7 мес.**

**Моторные функции (тело)***Двигательные навыки*

Способность сознательно выпускать предметы из рук.

Ребенок должен иметь возможность ползать от нескольких минут и более. Для начала достаточно 30–90 см (можно по наклонной плоскости). В течение дня — не менее 4 час. Ползание вместе с родителями (вслед за родителями, по ним). Игрушки ставим на расстоянии 30–90 см от малыша. Обязательно, чтобы он достал их и поиграл с ними. Каждый день малыш проползает на 30 см больше. Когда сможет непрерывно ползать 30 мин., измените рельеф пола: постелите короткошерстный ковер (малыш будет опираться на руки и ноги), ребенку надеть длинные штаны. Позднее — густошерстый ковер (подготовка к ползанию на четвереньках). В 4 мес. удерживает голову в вертикальном положении, переворачивается с живота на спину. В 6 мес. ползает, сидит, подпрыгивает при опоре на ноги в вертикальном положении.

**Итог:** ребенок ползает по всей квартире не менее 4,5 м в день. Начало ползания на четвереньках.

*Мануальные навыки*

Каждые 15 минут: подъем за пальцы или за палку в сидячее, а затем в стоячее положение. Когда ослабевает хватка ребенка, положите его. Длительность каждого занятия — сначала 2 сек, к 4 мес. — 30 сек. Когда ребенок сможет провисеть в воздухе 2,5 сек, родители начинают показывать ребенку пример, раскачиваясь на турнике. Затем ребенок начинает заниматься на турнике — палка вставляется в паз в дверях на высоте роста ребенка +5 см. Ребенок висит над землей (пазы на расстоянии 7,5 см друг от друга). Мягкий мат на полу. Ребенок висит самостоятельно несколько секунд, мама страхует его за бедра (за карманы, за ремень). Вереvoчная лестница закрепляется вверху и внизу.

*Координация*

Каждые 15 мин. занятия по 1 мин. С 4 мес. переходим на новую программу развития координации (№ 2). Обязательное наличие шейного ортопедического воротника. Плавание. Упражнения на координацию выполняются с песней и разговором.

**Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)**

*Тактильные навыки*

Восприятие жизненно важных ощущений. В 4 мес. берется за игрушку и раскачивает ее. Ощупывает лицо и одежду взрослых. Игрушки из разных материалов и разной формы. Играет с ногами (яркий носок), поднимает упавшую игрушку, стаскивает шапку с головы. С 4–6 мес. начинаем игры с пальчиками.

*Языковые навыки*

Крик при угрозе для жизни. Гуление. В 2,5–3,0 мес воспроизведение 1–2 сложных слов, в 3,0–5,5 — 4-х. Родители показывают и называют предметы, обязательно повторять слова. Развитие активного восприятия речи. В 6 мес. лепечет слоги, понимает слова: «Дай ручку», «садись», «хлопай в ладоши». Игры «Ладушки», «Полетели, на головку сели».

*Слуховые навыки*

Живая реакция на угрозу для жизни. Над кроватью на расстоянии руки ребенка помещают погремушку, цветные мешочки с разными материалами (мука, горох, песок, вата). Ребенок стучит погремушкой, чтобы услышать, как она гремит. В кровать рядом с ребенком помещают разные на ощупь и по весу игрушки (тряпочные овощи, зверей, бигуди, зубную щетку, деревянную ложку, крышку) и звучащие игрушки.

*Зрительные навыки*

Восприятие контура. Рассматривание лица, предметов мебели, портретов на кровати, картинок-«решеток», слежение за ними глазами. С 4 мес. картинки для умных и слова (с выделенными цветом слогами). В 3 мес. узнает лица знакомых взрослых, рассматривает свои ручки и игрушки в руке.

*Чувства*

Эмоциональное общение. В центре внимания взрослые. В 3 мес. комплекс оживления на маму, смех, недовольство, возмущение. Потребность в общении, эмоциональный контакт со взрослыми. Боязнь «чужих». В 6 мес. — ситуационно-деловое общение. В центре внимания предмет и действия с ним. В 4 мес. учим «Ладушки», «Догоню». В 3–4 мес. — «Коза рогатая», «Сорока-ворона». Прятки с 5 мес. Колыбельные, стишки, частушки. Отличает своих от чужих, узнает игрушки по названиям.

**Духовные (совесть, выбор между добром и злом)**

Продолжать рекомендации стадии (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

*Таблица 24*

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ ОТ 2,5 ДО 7 МЕСЯЦЕВ**

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Рост при рождении \_\_\_\_\_

Вес при рождении \_\_\_\_\_

Оценка по шкале Апгар \_\_\_\_\_

Занятия с ребенком	Недели									
	11	12	13	14	15	16	17	18	...	30
1. Прием экологического защитного гомеопатического комплекса										
2. Полное грудное вскармливание										
3. Смешанное грудное вскармливание										
4. Массаж и гимнастика с потешками*										
5. Ползание не менее 4 ч* в день										
6. Подъем ребенка в положение сидя, затем в положение стоя, вкладывая в ладони ребенка свои пальцы, затем палки										
7. Вис на турнике										
8. Пальчиковые игры*										
9. Гимнастика на координацию*										
10. Ношение ребенка в переноски не менее 3-х часов в день* (можно спящего)										
11. Пение и танцы с ребенком на руках*										
12. Прогулка на свежем воздухе не менее 2-х часов в день										
13. Плавание, игры в воде										
14. Пение колыбельных песен перед сном*										
15. Рассказывание сказок										
16. Чтение А. С. Пушкина										
17. Чтение книжек с толстыми страницами										
18. Прослушивание классической музыки и звуков природы										
19. «Кукольный театр» со звукоподражанием										
20. Занятия с карточками: с простыми словами (буквы крупные), со счетом: «домино», «десятисклад»; с «решетками»										
21. Проговаривание названий частей и сторон тела во время переодевания и купания										
22. Игры с игрушками разными по: размеру, форме, наполнению, цвету, звучанию, из разных природных материалов										
23. Мобиль над кроваткой										

Занятия с ребенком	Недели									
	11	12	13	14	15	16	17	18	...	30
24. Подвижные игры: прятки, «коза-бодатая», ладушки, «догоню», «полетели, на головку сели»										
25. «Фокусы»										
26. Разговор и гуление										
26а. Логопедические упражнения										
27. Проговаривание ваших действий										
28. «Экскурсия по дому»										
Дополнительные занятия:										

**Ответы:** (+) почти каждый день; (±) реже 3-х раз в неделю; (–) не выполняли в течение недели.

**Дополнительные игрушки:** 1) Тряпичные мячик и кубики. 2) Мягкая кукла с крупными чертами лица. 3) «Ванька-встанька», поющий волчок. 4) Игрушки для игры в ванне. 5) Зеркальце.

6) Пластиковые прозрачные бутылки, наполненные крупами; купленные в магазине, прозрачные пластиковые тубусы, заполненные разноцветными шариками. 7) Мячи разных размеров.

8) Деревянная палочка, турник. 9) Книжки с твердыми страницами. 10) Дополнительные карточки.

11) Кубики (мин. 6 шт.). 12) Крупные портреты или фотографии родственников. 13) Будильник.

\* Смотри комплекс «Пестование младенцев».

### АНКЕТА № 3.

#### Итог к 7 месяцам

(отмечать «+» или «–»)

**1. Двигательное развитие:**

- ползает не менее 4,5 м
- висит на турнике 10 секунд
- опирается на ноги, когда его держат в вертикальном положении.
- начинает подпрыгивать
- сидит некоторое время один, без поддержки
- поворачивается в обе стороны всем туловищем
- из положения лежа на спине активно переворачивается на живот
- переворачивается с живота на спину
- лежа на животе, опирается на одну руку, другая тянется к игрушке

**2. Социальные навыки:**

- начинает стесняться или бояться незнакомых людей
- обнимает маму и показывает свою любовь к ней
- «воркует» и активно ищет общения
- играет в прятки с платком («ку-ку»)
- плачет, когда отбирают игрушку
- смеется, когда взрослый строит смешные гримасы
- громко хохочет, когда с ним играют в «козу»
- поворачивается в сторону говорящего или поющего

**3. Речевые навыки:**

- лепечет слоги [ла], [ва], [ма], [ба], [на], [ня], [дя]
- поет
- старается привлечь к себе внимание определенными слогами и зовущими звуками
- сидя на руках у мамы, отслеживает глазами предметы или людей,

- которых мама назвала перед этим три раза (папа, баба...)
- «воркует», «пищит», издает радостный крик
- понимает, когда его ругают
- понимает действия: дай руку, садись, хлопай в ладоши

#### 4. Навыки наблюдения и исследования:

- ощупывает лицо, волосы, бусы, одежду взрослого
- улыбается собственному отражению в зеркале
- исследует свои ноги и играет с ними
- пытается схватить движущийся предмет
- берет в каждую руку по кубику
- перекладывает игрушку из руки в руку
- поворачивает игрушку в руках
- ударяет игрушкой по столу
- смотрит на упавшую игрушку
- поднимает упавшую игрушку, если может ее достать
- уверенно локализует один звук, источник которого находится за пределами поля зрения; поворачивает туда голову

#### 5. Навыки самообслуживания:

- ест новую пищу без капризов, когда ее предлагают
- играет с игрушками в ванной
- поднимает ноги, когда ему меняют подгузник
- пьет из чашки, которую держит взрослый
- стаскивает шапочку с головы
- держит, кусает, дует на пирожок или печенье
- может самостоятельно поднести бутылочку ко рту

Таблица 25

### Контур развития ребенка в период запечатления.

Стадия 3: от 7 месяцев до 1 года

#### Моторные функции (тело)

##### *Двигательные навыки*

Ползание на четвереньках (длинные штаны, толстый ковер) от нескольких сантиметров до 350 м в день, затем ребенок встает на ноги, держась за мебель. Делает первые шаги. Если ребенок не был ранее обучен, то в 9 мес. он ползает на четвереньках и сидит без поддержки руками 10 мин., в 10 мес. он встает, ходит при поддержке за обе руки в 12 мес.

**Итог:** ребенок должен проползти на четвереньках не менее 350 м. Ребенок любопытен и активен. Главная его задача — сбор информации, исследование.

##### *Мануальные навыки*

Некоторое время ребенок наблюдает, как раскачиваются мама и папа на турнике. Затем ребенка раскачивают на пальцах или турнике каждые 15 мин. Когда ребенок сможет сам раскачиваться 20 сек, мама и папа показывают пример использования «рукохода». Появляется противопоставление большого и указательного пальцев. Действует двумя руками. Рекомендуются игры с мелкими съедобными предметами, а также игры с пирамидкой, матрешкой, кубиками, шнурами или палочками, на которые нанизаны предметы (могут пригодиться большие пуговицы, катушки, банки с крышками, ящики — умение собирать мелкие предметы). Игра с песком, «роняние» предметов на пол, в ведро. Игра в «ладушки». Машет рукой — «пока». Умеет стучать: игрушечный молоток, дощечка, по которой можно стучать. Умеет нажимать на пищашую игрушку. Собирает игрушки после игры в ящик.

**Итог:** ребенок раскачивается на турнике 20 сек.

##### *Координация*

Каждые 15 мин. Продолжаем выполнять прежнюю программу на развитие координации. Одно занятие 15 сек, постепенно увеличивать до 1 мин. За весь день каждое упражнение повторяется дважды. Общая длительность занятия 20 мин. Плавание.

**Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)**

*Тактильные навыки*

Оценка познавательных ощущений. Надевание на голову бус, на руку браслета (себе, маме, игрушке). Игры в прятки.

*Языковые навыки*

Лепет, слоги. Первые слова (мама, папа, баба, би, ам; разговор зверей: ав-ав, му-му). Ребенок показывает, где мама, где папа. Рекомендуется петь колыбельные, частушки. Ребенок может жестами и звуками просить игрушку. Все действия сопровождается звуками. К концу года владеет 10–20 словами. Сообщает о своих желаниях, понимает, что говорят взрослые. Ребенок поет под музыку и танцует. Слова, которые следует активно использовать в разговоре: мама, папа, баба, бай-бай, няня, дай, дядя, деда, тетя, ляля, ки (кошка), гага.

*Слуховые навыки*

Понимает названия игрушек, частей лица, действия («кушай», «спи»). Выполняет поручения и действия: «найди», «принеси», «где носик?», «вытяти ножку». Понимает слово «нельзя», но не может исправиться. Рекомендуется указывать на предмет и его называть. Следует развивать знание связи между предметом и присущим ему действием, приводящим к эффекту (звучащие при воздействии на них предметы: колокольчик, погремушка, пищашие игрушки, пластиковые бутылочки с рисом или фасолью).

*Зрительные навыки*

Активный интерес к игрушкам, которые дают взрослые. Рекомендуется показывать картинки. Умеет оценить детали, входящие в состав сложной конфигурации. Общение без слов, звуками. Игры в кукольный театр со словом «нельзя». Игра «Сорока-белобока». Следует развивать знание собственного лица (зеркало на стене, у пола, переносное, металлическое).

*Чувства*

Ощущает чувство вины, когда поступает плохо. В 1 год — первые друзья-сверстники (полезно общение с ними). Еда с семьей. Относится к куклам, как к живым существам — членам семьи (мягкие звери, куклы, петрушки). Умеет играть с мячом, обращаться с книгой, молотком, пищашими игрушками.

**Духовные (совесть, выбор между добром и злом)**

Данный обязательный раздел воспитания ребенка (нравственное воспитание должно опережать развитие способностей ребенка) осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ ОТ 7 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА**

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Рост при рождении \_\_\_\_\_

Вес при рождении \_\_\_\_\_

Оценка по шкале Апгар \_\_\_\_\_

Занятия с ребенком	Недели									
	31	32	33	34	35	36	37	38	...	52
1. Прием экологического защитного гомеопатического комплекса										
2. Грудное вскармливание										
3. Массаж и гимнастика с потешками*										
4. Свободное ползание по всей квартире										
5. Раскачивание на пальцах или турнике не менее 20 сек										
6. Освоение рукохода										
7. Пальчиковые игры*										
8. Гимнастика на координацию*										
9. Ношение ребенка в перевязи*										
10. Пение и танцы с ребенком на руках*										
11. Прогулка на свежем воздухе не менее 2-х часов в день										
12. Плавание, игры в воде										
13. Пение колыбельных песен перед сном*										
14. Рассказывание сказок										
15. Чтение А. С. Пушкина										
16. Чтение книжек с толстыми страницами										
17. Прослушивание классической музыки и звуков природы										
18. «Кукольный театр» со звукоподражанием										
19. Занятия с карточками										
20. Проговаривание названий частей и сторон тела во время переодевания и купания										
21. Игра с развивающими игрушками										
22. Подвижные игры: прятки, «коза-бодатая», «догоно», «роняниями» предметов на пол и в ведро, игра с песком										
23. Совместная с ребенком уборка игрушек на место после игры										
24. Фокусы										
25. Разговор с ребенком, логопедические упражнения										
26. Экскурсия по дому с привлечением ребенка к домашнему труду										
27. Экскурсия по городу										
28. Духовное развитие младенца										

**Ответы:** «+» почти каждый день, «±» реже 3-х раз в неделю, «-» не выполняли в теч. недели.  
\* См. комплекс «Пестование младенцев».

**Дополнительные игрушки:**

- 1) машинки, 2) пирамидка, 3) матрешка,
- 4) банки или коробки с крышками, в которых проделаны отверстия различных форм и размеров; предметы разных форм и размеров, которые можно класть через эти отверстия,
- 5) стаканчики, вкладывающиеся друг в друга (игрушки-гнезда),
- 6) шнурок или палочка с нанизанными предметами,
- 7) развивающие игрушки со шнуровками, пуговицами, кнопками, липучками, молнией, пряжками,
- 8) мягкая мозаика,
- 9) детский конструктор,
- 10) тележка,
- 11) игрушки-каталки,
- 12) молоточек с пишалкой; игрушечный молоток и деревянные колышки, которые можно забивать,
- 13) набор строительных кубиков,
- 14) геометрические фигуры,
- 15) фигурки, отличающиеся по размеру, которые можно вынимать из отверстий на доске и вставлять на место,
- 16) музыкальные инструменты,
- 17) игровой музыкальный центр,
- 18) шкатулка с выскакивающим сюрпризом,
- 19) конь-качалка,
- 20) машинка, в которую можно сесть,
- 21) наклонный желоб с шариком,
- 22) заводные игрушки,
- 23) настольная лампа с кнопкой на панели,
- 24) рукоход.

**Анкета № 4.**

**Итог к 1 году**

**(отмечать «+» или «-»)**

**1. Двигательное развитие**

- ползает на четвереньках по всей квартире не менее 350 м в день
- сам встает, держась за мебель
- переступает с ноги на ногу
- ходит боком
- ходит при поддержке за обе руки
- ходит при поддержке за одну руку
- первые самостоятельные шаги
- сидит без поддержки с прямой спиной
- хорошо сидит на стуле
- раскачивается на турнике 20 мин
- появляется противопоставление большого и указательного пальца
- плавает
- наклоняется вбок, чтобы взять игрушки

**2. Социальные навыки**

- машет рукой «пока-пока»
- может отнять игрушку, когда ее у него попросят
- указывает на предмет, который хочет получить
- смотрит в том направлении, куда показывает взрослый
- подражает знакомым действиям мамы (причесывается, дует на горячее и т. д.)
- обнимает отца или другого родственника и показывает, что любит его
- целует маму

- смотрит в зеркало и восхищается своим отражением, улыбается, играет с отражением
- хнычет или плачет, когда его ругают
- прерывает действие, за которое его бранят
- понимает, когда его хвалят
- повторяет действия, за которое похвалили или над которыми смеялись

### 3. Речевые навыки

- лепечет слоги, первые слова (2—20), «говорит» на своем языке
- крутит головой — «нет»
- понимает название игрушек, частей тела
- понимает действия (кушай, спи и т. д.)
- хлопает в ладоши, когда попросят
- выполняет поручения: «найди», «принеси», «где носик?», «вытяни ножку» и т. д.
- понимает слово «нельзя»
- показывает, где мама, где папа
- реагирует на слова «иди ко мне», протягивая руки
- подражает покашливанию, мычанию, цоканью и другим звукам
- пытается подпевать под музыку
- прислушивается к тиканью часов, приставленных к уху
- реагирует на свое имя

### 4. Навыки наблюдения и исследования

- помнит, где в доме хранятся некоторые вещи
- любит складывать предметы в коробки
- катает мячик
- интересуется фотографиями
- заглядывает за угол, когда что-нибудь потерялось
- снимает пеленку, которой на его глазах закрывали игрушку
- вытаскивает игрушки из коробки
- преодолевает препятствия, чтобы достать нужную вещь
- пытается протолкнуть пуговицу в отверстие бутылки так, чтобы она проваливалась внутрь
- ставит один кубик на другой
- снимает кольца с пирамидки
- снимает крышку с коробки
- подтягивает к себе за веревочку игрушку на колесах
- одним кубиком в руке толкает по столу другой кубик и сбрасывает его на пол
- ударяет кубик о кубик
- вынимает из открытой коробки кубик и кладет его обратно, не выпуская из рук
- качает колечко, подвешенное на шнурке
- одной рукой хватает два кубика, двумя руками может взять три кубика
- подает игрушку взрослому и выпускает ее
- захватывает пуговицу согнутыми большим и указательным пальцами
- сидя за столом, касается указательным пальцем деталей игрушки
- кидает предметы
- может удержать в руке карандаш и рисует каракули
- звонит в звоночек
- включает и выключает лампу

### 5. Навыки самообслуживания

- поднимает чашку двумя руками
- берет ложку за ручку
- жует пищу
- помогает одеванию, просовывает руки в рукава, ноги в штаны
- стаскивает носки
- пытается взять пищу ложкой
- ест обычную твердую пищу
- пытается причешиваться

## Плавание

Плавание, как пишет в своей книге «Гармоничное развитие ребенка» Глен Доман, это чрезвычайно важная человеческая функция, которая идет рука об руку с каждой стадией детского развития, обсуждавшейся в этой книге. Если ваш ребенок учится плавать, тем самым он развивает и все остальные способности, необходимые для выполнения всех изложенных программ.

Если ваш ребенок будет плавать, то быстрее научится ползать по полу. И наоборот, если он будет ползать, то быстрее научится плавать. Плавание способствует подвижности, подвижность способствует плаванию.

«Водные дети» — то есть дети, которые начали учиться плавать с самого момента рождения, имеют намного более развитую дыхательную систему, чем «сухопутные дети». Развитое дыхание усиливает выносливость и способствует бегу и ходьбе. Кроме того, оно полезно и для развития речевых навыков. «Водные дети» обожают плавать и нырять. Первый «нырок» ребенок делает с помощью родителей. Мама дует ему в лицо, он задерживает дыхание, и мама кратко погружает его в воду.

Да почему бы новорожденным и не быть прекрасными пловцами? Ведь они уже плавали целых девять месяцев в утробе матери. Действительно, первая проблема новорожденного — научиться дышать воздухом, из которого он теперь будет получать кислород, необходимый для развития мозга.

Поскольку плавание с самого момента рождения является очень важным дополнением к физическому развитию ребенка (хотя и не столь необходимо для физического совершенства), оно заслуживает того, чтобы посвятить ему отдельную книгу (рекомендуем книгу «Плавать раньше, чем ходить» и видеофильм «Первый год жизни»).

Вода — это еще одна среда обитания, которая способствует процветанию вашего ребенка, а плавание — дополнительный источник наслаждения на пути к физическому совершенству.

## Трек для ползания

Обычно родители помогают ребенку ползать, подставляя свои руки под его подошвы. Кроме этого можно воспользоваться специальным приспособлением — треком для ползания. Трек строится из двухсантиметровой фанеры, которая оклеивается поролоном (губчатой резиной) толщиной в 2,5 см и покрывается гладким и ровным материалом. Ширина трека составляет примерно 40 см, высота сторон — бортиков — около 15 см, длиной в 2 м. Где бы ни находилась мама, она всегда может предоставить ребенку условия поползть в этом переносном метровом треке.

Наклейте поролон на фанеру, как показано на рис. 45, а затем наклейте сверху покрытие так, чтобы концы его подворачивались под низ трека. Это покрытие необходимо, чтобы создать ровную поверхность и облегчить ее мытье.

Фанерный желоб имеет ширину в 40,5 см без учета оклейки поролоном. Внутренний слой поролона толщиной в 2,5 см несколько сокращает ширину трека. Углы к наружным краям постели — 45°. В течение дня желоб-трек устанавливается под разным углом, ориентируясь на силы и настроение ребенка. Угол наклона

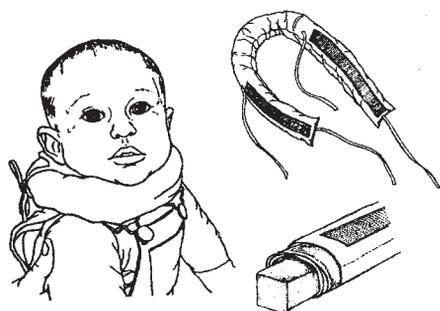


Рис. 46. Изготовление шейного воротника

должен быть таким, чтобы ребенку хотелось двигаться. Имейте в виду, что дети часто громко кричат во время ползания. Таким образом они обеспечивают себе глубокое дыхание при нагрузке. Для ползания можно использовать простой матрас, уменьшая угол его наклона. Постепенно ребенок начнет ползать по горизонтальной поверхности. В три месяца он уже может выползти из комнаты.

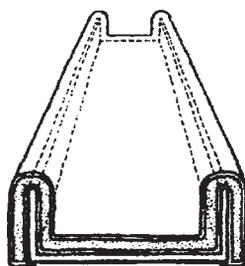
Авторы книги «Раннее развитие» Лена Данилова и Михаил Федоров рекомендуют обрезать носочки у ползунков (тогда малыш будет толкаться голыми стопами), на колени нашить липучки (цепляться к простыне они не будут, а тормозить соскальзывание по наклонному треку будут).

### Шейный воротник для младенца

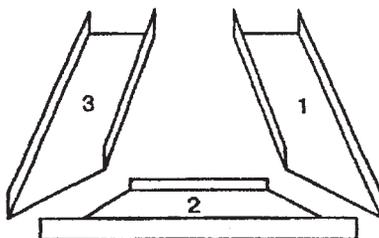
Мы рекомендуем надевать этот воротник на ребенка перед выполнением любых упражнений. Самое главное — это безопасность ребенка. Особой заботы требует нежная детская шея. Поэтому так важен шейный воротник, особенно при выполнении упражнений из пассивной программы равновесия, относящейся к стадии III.

Возьмите кусок поролона размером примерно в  $6,5 \text{ см}^2$ , обейте его в несколько слоев оболочкой из мягкой ткани. С внутренней стороны на одном конце воротника и с наружной на другом пришейте липучку-застежку (рис. 46).

### Гимнастические комплексы



Вариант расположения вокруг кровати.



Вариант расположения в линию.

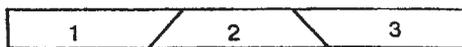


Рис. 45. Трек для ползания

Все предлагаемые гимнастические упражнения, разработанные специалистами Института развития мозга, входят в комплекс «Пестование младенцев». В нем эти упражнения объединены с этнографическим материалом — пестушками, потешками. Это одновременно развивает тело и речь — всю психоэмоциональную сферу ребенка. Кроме того, ритм, заданный лучшими произведениями народной культуры, оказывает дополнительное уникальное оздоравливающее действие на все биологические ритмы организма ребенка, в т. ч. на ритм головного мозга. В этой главе мы подробно рассмотрим методику выполнения этих гимнастических упражнений — вестибулярной гимнастики для младенцев.

Все виды вестибулярного воздействия, о которых мы расскажем ниже, должны проводиться осторожно и доставлять новорожденному удовольствие.

Очевидно, что если вы хотите соблюдать максимальную безопасность, вам надо убедиться в отсутствии всяких помех. Будьте внимательны к своему ребенку и постоянно за ним наблюдайте. Держите его бережно, начинайте медленно и спокойно, постепенно переходя к следующим стадиям (то есть постепенно увеличивайте продолжительность).

Прежде, чем вы начнете что-либо делать, расскажите новорожденному о своих намерениях. В процессе самого действия объясняйте ему, что вы делаете. Всегда останавливайтесь прежде, чем он сам этого захочет. Только в этом случае он сам захочет следующего занятия!

Одевайте ребенка в зависимости от обстановки и при этом учитывайте, насколько удобно вам будет его держать.

Лучшая часть программы равновесия — это та, которая доставит радость как вам, так и вашему ребенку. Специалисты института развития мозга наблюдали родителей (особенно отцов), по всему миру развивающих вестибулярный аппарат своего ребенка. Это было и в мировых столицах, и в первобытных джунглях. Но повсюду родители и дети получали от этого удовольствие. Отцы подбрасывали своих детей вверх, а затем ловили. Матери подбрасывали детей, посадив их к себе на колени. И то и другое стимулирует вестибулярный аппарат. Рекомендуем 15 видов подобной стимуляции, исходя из трехмерности пространства. Все они включены в комплекс пестования младенцев, в котором они выполняются в ритме традиционных народных потешек.

Например:

1. *Ношение ребенка по кругу — хороводы.*
2. *Покачивание ребенка над собой, лежа на спине, под потешку «Летели кокушки...»*
3. *Покатывание на мяче в различных направлениях.*
4. *Покачивание ребенка на руках перед собой под потешку «Поехали, поехали...»*
5. *Ускорение на мате — вперед и назад.* На этот мат ничком положите ребенка. Он должен находиться перпендикулярно к вам (то есть головой к одной вашей руке, ногами — к другой). А теперь потяните мат правой рукой вправо — он двинется вперед; потом левой рукой потяните влево — он двинется назад.
6. *Ускорение на мате вправо и влево.*

7. *Горизонтальное кружение в позиции ничком («Растатуриха»).* Встаньте, положите новорожденного себе на плечо так, чтобы он прижился к нему животом. Начните кружиться и делайте это достаточно осторожно, чтобы самому не почувствовать головокружение и не утратить равновесия.

Изменяйте направление кружения — по часовой, против часовой стрелки.

8. *Горизонтальное кружение на плече на правом боку, затем на левом* («Уж я Танюшке пирог испеку...»).

9. *Перекатывание* («Чук, чук, чук, чук...»).

10. *«Скачки» с ребенком*. («Баба сеяла горох...»).

### **Выполнение вместе с новорожденным основной программы равновесия**

*Частота*: хорошо бы выполнять каждый день все пятнадцать упражнений (танцы, игры с ребенком) хотя бы по одному разу.

*Интенсивность*: выполняйте упражнения медленно и осторожно. Если по какой-либо причине вашему новорожденному что-то не нравится (или если вы сами устали), то скорее всего вы действуете слишком быстро. Замедлите темп.

*Длительность*: Начните с пятнадцати секунд на каждое упражнение. Постепенно и осторожно доведите это время до сорока пяти секунд. Всегда останавливайтесь прежде, чем этого захочет ваш ребенок.

Вся ежедневная программа займет всего десять минут. Данная программа, а также пассивная программа равновесия полностью вошли в комплекс «Пестование младенцев» (см. ранее).

Вашему новорожденному понравятся эти упражнения.

### **Пассивная программа равновесия от 4 мес. до 1,5 лет**

Эта программа выполняется с воротником безопасности. В качестве воротника может послужить полотенце, свободно повязанное вокруг шеи. Это может быть и толстый воротник от вязаного свитера. Способы изготовления воротника даны выше. Используйте этот воротник при выполнении всех упражнений программы.

Чтобы детям нравилось носить эти воротники, некоторые матери в течение нескольких дней носят их сами. Естественно, любому ребенку захочется попробовать то, что так нравится его матери!

Убедитесь, что одежда ребенка не будет мешать выполнению упражнений. И, когда будете поддерживать, не держите его за ботинки или носки (они могут слететь), держите за обнаженные лодыжки.

Все предложенные упражнения вводятся после 4-месячного возраста в основной комплекс «Пестование младенцев».

### **Покачивание**

Покачивания, которые вы совершали ранее, подготовили ребенка к более сложному варианту:

1. *Покачивание в положении «навзничь»*. Возьмите лежащего навзничь ребенка за запястья, а ваш супруг пусть возьмет его за лодыжки. Поднимите его с пола и начните покачивать, словно бы он находился в колыбели. Это упражнение — одно из самых стимулирующих, поэтому его надо делать быстрее, чем если бы ребенок действительно находился в колыбели (древнее, но весьма мудрое изобретение).

Помните, когда вы сами были ребенком, ваши родители раскачивали вас зад-вперед, прежде чем бросить на постель? Вспомните, как это вас веселило.

### **Горизонтальное вращение**

При выполнении программы равновесия для новорожденных горизонтальное вращение вы проводили на матах. Это упражнение понравится вашему ребенку еще больше, когда будет выполняться в воздухе.

2. *Горизонтальное вращение.* Левой рукой возьмите ребенка за левое запястье, а правой — за левую лодыжку. Ребенок при этом должен лежать ничком. Поднимите его и осторожно покрутите против часовой стрелки.

Потом смените положение — возьмите его правой рукой за правое запястье, а левой рукой — за правую лодыжку и покрутите по часовой стрелке. Чем больше скорость вращения, тем горизонтальнее будет летать ваш ребенок. В обоих случаях вы можете сменить направление вращения так, что ваш ребенок будет летать «ногами вперед».

3. *Положение «навзничь».* В начальном положении ребенок должен находиться лицом в противоположную сторону от вас. Правой рукой вы беретесь за его левое запястье, левой — за левую лодыжку, после чего начинаете осторожно вращать его по часовой стрелке. Если он не испугается быстрого вращения, то вскоре «всплывет» в положение «навзничь». Затем вы меняете направление вращения, и он начинает летать ногами вперед. После этого вы беретесь левой рукой за его правое запястье, а правой — за его правую лодыжку и начинаете вращать против часовой стрелки. Потом меняете направление — и ребенок летает ногами вперед.

4. *Положение ничком.* Повернув ребенка лицом к себе, возьмите за запястья и начните вращать на прямых руках.

Вращать можно как по, так и против часовой стрелки.

### **Горизонтальное подбрасывание**

5. *Горизонтальное бросание.* Поверните ребенка лицом к себе и возьмите подмышками. А теперь начните подбрасывать его в воздух и ловить. Но будьте осторожны. Это упражнение, которым, как правило, занимаются отцы, очень полезно. Благодаря ему ребенок очень живо ощущает на себе силу гравитации, особенно в момент, когда падает к вам в руки.

Чтобы не уронить своего ребенка, вам следует при этом проявить особую сноровку. Исходите из интересов самого ребенка: если он пуглив, делайте все как можно медленнее и осторожнее.

## **СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ**

Никогда не рано начинать ухаживать за зубами. Здоровый молочный прикус ребенка — наилучшее условие для сохранения такого же постоянного прикуса. Поэтому регулярный уход за зубами необходимо начинать в самом раннем возрасте.

Прорезывание зубов начинается между 6-м и 8-м месяцами. У большинства детей вначале появляется один из нижних средних резцов. Затем через 1–2 месяца появляются верхние средние резцы, затем — боковые резцы, далее — первый коренной зуб, клыки и в заключение последний коренной зуб к третьему году жизни. Важно вовремя отучить ребенка от сосания пустышки (причем пустышка должна быть подобрана специальной анатомической) или большого пальца во избежание деформации прикуса.

Первый зубик следует чистить осторожно — куском ваты или влажной ткани. К концу первого года жизни малыша следует чистить зубы детской зубной щеткой,

имеющей особо мягкую щетину (как, например, зубная щетка «Новый Жемчуг для детей»). К трем годам он должен научиться это делать сам.

Прорезывание зубов у младенца часто сопровождается капризами, беспокойством, нарушением сна, поднятием температуры. Неприятные симптомы, связанные с прорезыванием зубов, облегчаются при кусании малышом эластичных предметов (резиновых колец). Особенно хорошо помогает кусание охлажденных предметов. Имеются специальные кольца для кусания, заполненные жидкостью; их предварительно охлаждают в холодильнике. Холод — естественное обезболивающее средство, которое успокаивает десны.

*Стоматологическая профилактика исключительно важна кормящей матери.* Рекомендуются периодические курсы (2 недели прием, 2 недели перерыв) глицерофосфата кальция по 0,5 г 2 раза в день в период кормления грудью; употребление продуктов, богатых кальцием. Остальные мероприятия по сохранению зубов здоровыми подробнее см. в разделе «Стоматологическая профилактика для беременных женщин».

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Для ребенка первого года жизни этот раздел включает в себя:

— Обеспечение гигиенической безопасности среды обитания (подробно см. соответствующий раздел для беременных женщин, в том числе гипоаллергический быт).

— Повышение защитных сил организма: прием адаптогенов: принимаются матерью так же, как и во время беременности, и с молоком передаются ребенку. При проживании семьи в экологически неблагоприятных условиях гомеопатические препараты экологически защитного комплекса («Экоберин», «Реприз», «Витамин НV») дают ребенку в жидкой форме: а) растворить 1 крупинку в 1 чайной ложке грудного молока и давать младенцу до или после кормления; б) другой вариант приготовления жидкой формы — в 1 столовую ложку фильтрованной кипяченой воды добавить 4 крупинки гомеопатического препарата. Для каждого препарата следует использовать отдельный флакон, на котором заранее подписывается название препарата, и отдельную пипетку. Энергично встряхивать до полного растворения крупинок. Хранить в прохладном месте до 3 суток вдали от электроприборов. Давать ребенку по 1 капле или крупинке до кормления по схеме: утром «Экоберин» + «Реприз» + «Кальгид» ежедневно, вечером «Витамин НV» в течение двух недель, затем две недели перерыв.

Фитоадаптогены (лимонник, элеутерококк) даются ребенку из расчета 1 капля препарата на 1 год жизни в день. Для этого готовится разбавленный раствор: в 1 чайную ложку кипяченой воды добавляется 1 капля фитоадаптогена, затем ребенку дается чай в соответствии с возрастом: например, в три месяца 1/4 чайной ложки разбавленного раствора; в шесть месяцев 1/2 чайной ложки, в год 1 чайная ложка. Давать ребенку 1 раз в день утром натощак, в течение 30 дней в октябре и январе.

## ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА

Сопrotивляемость организма ребенка обеспечивается комплексом следующих мероприятий. Прежде всего грудным вскармливанием, правильным режимом дня, правильным гигиеническим уходом, общением со здоровой матерью.

Очень важны сон на воздухе (лицом к голубому небу), пребывание на солнце в неопасные часы, коррекция грудного вскармливания с помощью микроэлементов, витаминов (проводится только по назначению врача-педиатра). Очень полезно для оздоровления малыша и мамы применять методы ароматерапии.

### Ароматерапия

Ароматерапия проводится с целью укрепления здоровья малыша и матери, дезинфекции, устранения нежелательных запахов, если нет аллергических реакций на конкретное масло. Для этой цели используются следующие эфирные масла: лимонное, эвкалиптовое, лавандовое. Они уничтожают вирусы, бактерии, грибки, нейтрализуют запахи тела.

Ромашковое, сандаловое — оказывают обезболивающее, противовоспалительное действие.

Нероли (апельсиновое), жасминовое — ослабляют депрессию, снимают стресс, психическую усталость.

Розмариновое, гераневое — имеют освежающее общеукрепляющее действие после перенесенных инфекций.

Розовое — расслабляет, успокаивает.

Аптечная ромашка, нероли — снимают колики и крик младенца. Можно это масло втирать в его стопы из расчета 2 столовые ложки растительного масла + 5 капель масла ромашки.

Способ применения масел:

1) для создания благоухающей атмосферы нанести 1–2 капли эфирного масла на кусочек бумаги, положить на фумигатор или другое подогревающее устройство (миска с водой, горелка);

2) в ведро для замачивания грязных пеленок добавить 6 капель масла чайного дерева;

3) в стиральную машину добавить 4 капли или в таз при ручном полоскании пеленок — 2 капли лавандового масла;

4) освежение воздуха в шкафу — нанести на ватные шарики 2–3 капли лавандового масла.

### Вакцинация

Выполнение прививок ребенку осуществляется в соответствии со следующим графиком:

#### График профилактических прививок

*4–7 дней.* Прививка против туберкулеза и БЦЖ.

*3 мес.* Первая вакцинация АКДС (против коклюша, дифтерии, столбняка) + п/полиомиелита.

*4 мес.* Вторая вакцинация АКДС + п/полиомиелита.

*5 мес.* Третья вакцинация АКДС + п/полиомиелита.

*1 год* Вакцинация п/кори + п/паротита (свинки).

Если у ребенка имеются аллергические реакции, проконсультируйтесь с врачом о возможных профилактических мероприятиях (здоровое состояние во время прививки; прием индивидуально подобранных гомеопатических средств). Имеют

значение и семейные традиции. Например, из опыта работы «Школ для родителей» замечено, что если ребенок перед прививкой причащался православными родителями в храме, то аллергические реакции на прививку не развивались.

## НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА

Рекомендуется концентрировать усилия на создании дружелюбной, спокойной атмосферы в семье. Помните об уникальной способности ребенка запечатлевать все происходящее вокруг него (подробно см. разделы «Пестование младенцев», «Душевное и духовное оздоровление» в контурах развития младенца, «Нравственная психология и педагогика»).

## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ (медицинское и педагогическое)

Родителям следует иметь необходимые знания и навыки в области медицины, доврачебной помощи, профилактики заболеваний, психологии и педагогики. Интересное, соответствующее возрасту, неперегруженное обучение ребенка способствует сохранению его здоровья. Настоящая книга обеспечивает родителей информацией по вопросам, относящимся к телесному, душевному и духовному здоровью ребенка.

Познакомьтесь с важной информацией для родителей, имеющих ребенка первого года жизни:

- безопасное окружение ребенка;
- экстренная доврачебная помощь;
- рекомендации по лечению ОРЗ, информация по детским болезням;
- советы специалистов по воспитанию детей.

### Безопасное окружение ребенка

Около четверти всех несчастных случаев, которые происходят с детьми дома, приходится на возраст до 4-х лет, как считает Элизабет Фенвик (автор книги «Мать и дитя», изд-во «Дорлинг Киндерсли»).

Главное правило — не спускать с малыша глаз и обеспечить безопасное окружение.

*Кухня.* Храните пластиковые мешки и пленки где-нибудь повыше; на кухне должен быть пенный или порошковый огнетушитель, ставьте горячие напитки подальше от края стола; поставьте защитную решетку на плиту, поворачивайте ручку сковородки к стене; старайтесь по возможности пользоваться не ближними, а дальними конфорками. Установите дополнительные замки на холодильнике и морозильной камере; купите спиральные провода для электроприборов или укоротите имеющиеся; убирайте все моющие средства и мусорное ведро в шкафчик с надежной защелкой, постелите на пол нескользящее покрытие, сразу же вытирайте все пролитое, убирайте все режущие кухонные принадлежности в ящик с надежной защелкой.

*Детская комната.* Не кладите в кроватку подушку и большие игрушки. Не застилайте матрас незакрепленной полиэтиленовой пленкой. Не привязывайте игрушки к кроватке тесемками. Не вешайте погремушки поперек кроватки, если

малыш уже встает. Опустите дно кровати до самого нижнего уровня; в постели не должно быть легковоспламеняющихся тканей. Кладите в кровать небольшие игрушки. Выбирайте игрушки без острых углов и мелких деталей, которые легко проглотить; купите устойчивую мебель без острых углов, переодевайте ребенка на полу; храните игрушки в тумбочке или же на нижних полках, чтобы ребенок сам мог их достать. Завешивайте радиаторы полотенцами.

*Ванная комната.* На дно ванны кладите коврик с присосками; вода из крана не должна быть горячее 55° С, причем вначале нужно наливать холодную воду. Прежде чем посадить ребенка, измерьте температуру; держите лекарства в закрытом на защелку шкафчике; убирайте бритвы и косметику, чтобы малыш не мог их достать. Электронагреватель должен быть смонтирован на стене и снабжен скрытым выключателем. Держите чистящие средства и щетки в шкафчике с пружинной защелкой. Душевая кабина должна быть небьющаяся (можно заменить стекло шторой).

*Гостинная.* Покрытие мебели не должно при горении выделять токсические газы. Откажитесь от электрокамина. Сделайте недоступной для младенца заднюю панель телевизора. Не оставляйте на доступном месте сигареты, спички, зажигалки, спиртные напитки, иголки, монеты. Комнатные цветы ставьте повыше. Ядовитые растения должны быть убраны вовсе. Стекланные двери оклейте защитной пленкой.

*Прихожая и лестница.* Поставьте воротца у входа на внутреннюю лестницу пока малыш не научится лазать. Следите за хорошим освещением. На перилах не должно быть широких проемов. Замок на входной двери поставьте повыше. Установите противопожарный датчик, своевременно заменяйте отпадающие кафельные плитки, дырявые коврики. На скользком полу не давайте малышу ходить без обуви. При ходьбе босиком следите, чтобы он не занозил ногу.

*Сад.* Закрывайте коляску сеткой от комаров. Никогда не оставляйте ребенка одного сидеть в лягушатнике, на садовых дорожках не должно быть выбоин и порожков; не разрешайте малышу играть там, где недавно применялись пестициды, гербициды и удобрения; закрывайте на замок садово-огородный инвентарь, пестициды, гербициды и удобрения. Ставьте качели или горку на траве или песке, а не на твердой земле. Поставьте надежные запоры на калитках. Проверьте, нет ли у вас ядовитых садовых кустарников и грибов.

*Автомобиль.* Малыш должен сидеть на специальном кресле. Не позволяйте ребенку высовывать из окна руки и голову, не оставляйте его одного в машине. Прежде чем захлопнуть двери или дать задний ход, проверьте, где ребенок.

*Электричество.* Выключайте электроприборы, когда вы ими не пользуетесь. Не оставляйте под током удлинители. Ставьте заглушки на неиспользованные розетки или заклеенные провода; не давайте детям в возрасте от 4-х лет игрушки, которые работают от электросети.

*Предупреждение опасной ситуации.* С первых месяцев, если вам нужно на минуту уйти, кладите ребенка на пол или в кровать. В 2 мес. он уже умеет хватать предметы, а в 3 — уже тащит их к себе. Поэтому в доступных для ребенка местах не должно быть ничего опасного. Не оставляйте там предметы, которые он может проглотить, порезаться. Держа малыша на руках не ешьте и не пейте ничего горячего, не курите. Не оставляйте его одного с бутылкой — он может захлебнуться. Затягивайте ремни на коляске, на стульчике, не оставляйте малыша с другим ребенком — он может его уронить и дать для игры что-нибудь опасное.

## Экстренная доврачебная помощь ребенку до 1 года

Рекомендации по лечению острых респираторных заболеваний, информацию по детским болезням — см. в соответствующем разделе для ребенка старше 1 года.

### СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Мы предлагаем познакомиться с опытом известных отечественных и зарубежных педагогов-новаторов. Эта информация поможет Вам реально осуществить полноценную программу воспитания здорового ребенка в соответствии с контрольным листом развития младенца в семье на каждом возрастном этапе.

#### Система Никитиных

Опыт родителей-педагогов-новаторов был тщательно изучен профессором И. А. Аршавским. Он считает, что система Никитиных имеет особое значение для ослабленных детей. Основная заслуга Никитиных в том, что они нашли приемы, которые можно использовать с самого рождения.

##### 1. Повышение двигательной активности.

Младенцу нужна работа всех мышц с первых дней жизни. Это подтвердил эксперимент: 4–5-дневные щенки в достаточном количестве получали от матери молоко. Некоторым из них вводили вещества, блокирующие двигательную активность. И если вес остальных щенков превысил через месяц килограмм, то у этих остался прежним, на уровне 4–5 дней! Результаты таких опытов с трудом укладываются в голове, они переворачивают существующие представления. Но беспристрастный язык фактов свидетельствует: пища не сама по себе определяет рост и развитие, а только в сочетании с мышечной активностью.

Новорожденный согревается, почти непрерывно двигая ручками и ножками. Это ему явно на пользу: он быстро прибавляет в весе, растет и крепнет.

Нормальная двигательная активность — это и профилактика кариеса.

После недельного возраста ребенок довольно быстро приобретает новые для себя возможности. Поэтому удовлетворить его потребности в движении можно двояко: либо предоставив его самому себе, либо дав дополнительную нагрузку — специальные упражнения, спортивный снаряд в кроватке, плавание.

Хорошо почаще класть малыша на животик. Тогда он старается поднимать голову. И это удается ему раньше, чем обычно, так как укрепляются мышцы шеи.

У Никитиных много упражнений для рук. Они учили своих малышей крепко хвататься за протянутые к ним пальцы, подтягиваться...

Специалисты убедились в пользе раннего плавания, наблюдая за Олей Скрипалевой, которая начала плавать с двух месяцев. Ваня Бурляев приобщился к этому с девяти дней.

Как указывалось выше, природа «предусмотрела» периодический дефицит кислорода у спящего младенца, чтобы стимулировать его двигательную активность. Какая здесь связь с плаванием? Прямая. Нырять, ребенок задерживает дыхание не на секунду, как во сне, а на 3–40 сек. и более. Известный уже нам «пусковой механизм» заводится сильнее. А возможности для двигательной активности в воде лучше: здесь почти невесомость. В конечном итоге «ребенок-амфибия»

крепче, чем обычный. Не говоря уже о том, что, естественно, легко приобретается навык плавания, очень важный в жизни.

## **2. Закаливание.**

Часто родители стремятся обеспечить ребенку максимальный комфорт — держат его в жаркой комнате, излишне тепло одевают. И действие механизма, созданного природой, нарушается тем больше, чем сильнее «забота». Примерно при 32–34° С мускулатура полностью расслабляется.

Хорошо кратковременно держать новорожденного обнаженным при температуре не выше 18° С в сумме 2,5–3 часа в сутки. Для физиологически зрелых детей сеансы могут быть продолжительностью 10–15 минут, для незрелых — меньше. Во всех случаях сигналом к прекращению процедуры служит снижение двигательной активности. Не теряет своего значения холод. Воздушные ванны следует делать перед кормлением. Хорошо, если будет 18–16° С.

Спать ребенку следует не в жаркой комнате. Даже зимой можно оставлять его на закрытой веранде или балконе. Если, конечно, нет сильного мороза. В этом случае полезно держать открытой форточку или же периодически проветривать помещение.

С помощью таких процедур Никитиным удалось ликвидировать у своих детей диатез.

## **3. Грудное вскармливание.**

Раннее вскармливание необходимо и ребенку, и матери. Оно должно начаться в первые 20–30 минут после рождения, в крайнем случае, не позже чем через час.

Первая неделя жизни — критический срок.

В этот период определяется, избавится ли ребенок от физиологической незрелости или же, наоборот, она у него из-за неправильных мер усугубится.

Кормить ребенка следует так часто, как он этого попросит. Проголодавшись, он просыпается примерно через каждые три часа. Получается, что кормить приходится не менее семи раз в сутки, да и ночью тоже (ночное кормление стимулирует прилив молока в течение дня). Ребенок не должен страдать оттого, что это неудобно для взрослых.

## **4. Стимуляция познавательной активности малыша.**

Нужно всемерно развивать познавательный рефлекс. Существует такое понятие — комплекс оживления. Малыш оживляется, видя лицо матери, игрушку, ванночку... Так он устанавливает контакт с внешним миром. При этом возникает двигательная активность и улыбка — проявление положительных эмоций. Если вы будете просто улыбаться ему — уже хорошо. Контакт расширяется. Дети, недополучающие улыбку или вовсе ее лишенные, сильно отстают в развитии. Но можно пойти еще дальше: отвечать не только на улыбку, но и на гуление. Контакт резко увеличивает и облегчает овладение в дальнейшем настоящей речью.

Можно развесить по стенам карты, азбуку, числа, нарисовать буквы и цифры на игрушках, включать музыку. Только нужно учитывать два требования. Вы должны быть убеждены, что то, чем вы «пичкаете» своего ребенка, потом ему действительно будет полезно. И следует сделать максимальный упор на его самостоятельные действия. Например, недостаточно, если ребенок только слышит музыку. Гораздо больше пользы, если он сам попробует извлекать звуки.

Когда ребенок делает сам, в нем воспитывается творец. В противном случае он всего лишь исполнитель. Здесь имеет значение все. Малыш много ползает — значит, самостоятельно познает мир. Взял погремушку — тоже познание. Засунул ее

в рот — еще лучше: в познание включаются все чувства, ему доступные. Очень важны зачатки игр, которые возникают в это время. Причем, если ребенок активен, самостоятелен, не надо бояться, что он устанет. Он сам переключится на что-нибудь другое и избежит усталости.

### Игры с младенцем от 0 до 3 месяцев

Рекомендации для родителей по методике игр с младенцами от 0 до 3,5 месяцев подробно изложены в книге Чистович Л., Кожевникова Е. «Разум, чувство и способности младенца», 1996 г.

1. Во время кормления, купания, при смене пеленок нужно помнить, что ребенок от рождения одарен способностью «понимать» выражение лица и тон голоса взрослого, причем взрослый его очень интересуется. Забудьте обо всех своих трудностях и неприятностях. Смотрите ребенку в глаза и улыбайтесь ему. Рассказывайте ему, как вы его любите, чем он вас радует. Интонация должна быть ласковой и выразительной.

2. В первые полтора-два месяца ребенок зажимает глаза, когда сосет грудь. В более старшем возрасте ребенок не только сосет, но и время от времени прерывает сосание для «разговора» с мамой. Он смотрит ей в глаза, улыбается, может издавать звуки. Обязательно используйте это время для общения. Если вы кормите ребенка из бутылочки, все равно во время кормления держите его на руках. Тепло от тела взрослого и удобная поза способствуют ощущению комфорта у ребенка и увеличивают удовольствие от еды.

3. У ребенка есть врожденное стремление и способность подражать мимике взрослого. Наклонитесь к нему и сделайте смешную гримасу, например, высуньте язык. Затем, улыбаясь, смотрите на ребенка, побуждая его сделать то же самое. Даже если ребенок не будет подражать вам, он с огромным интересом станет за вами наблюдать. Затем неожиданно отодвиньтесь в сторону, чтобы ваше лицо ушло из поля зрения ребенка. Если ребенок начнет вас искать, продолжайте игру. Повторяйте эту игру много раз.

4. Поднесите ручки ребенка к своим губам, подуйте на них, поцелуйте, подвигайте его пальчиками, приговаривая нежные звуки и слова. Потом отвернитесь от ребенка и поглядывайте на него, чтобы он это замечал. Если ребенок начнет удивленно двигать ручками и ножками, издавать звуки и иными способами привлекать ваше внимание, повернитесь к нему и снова начните играть с ним.

5. Хорошо, если у вас есть яркая игрушка, которая издает звуки при сдавливании (например, резиновая собачка или лошадка, матерчатая кукла с пищалкой внутри и т. д.). Возьмите эту игрушку в руку и проведите ею по животу и груди ребенка по направлению к его личику; пусть игрушка при этом пищит и щекощет ребенка. Потом резко уберите игрушку и спрячьте ее себе за спину. Если ребенок проявит заинтересованность, возобновите игру.

6. Подвесьте мобиль над кроваткой ребенка и укрепите на нем разные предметы, привлекающие его внимание.

Мобиль можно сделать самим, но если вам не хочется этим заниматься, используйте обычную вешалку для одежды. Очень привлекательными могут быть, например, елочные игрушки (понятно, не стеклянные, которые могут разбиться), склеенные из цветной бумаги кубики или другие фигурки, наконец, просто цветные ленты. Важно, чтобы эти предметы не надоедали ребенку. Хорошо каждые два-три дня менять хотя бы один предмет.

7. Если ваш ребенок не обращает внимания на висящие над ним игрушки, попробуйте нарисовать и повесить изображение человеческого лица. Сделайте это лицо достаточно большим, около 10 см в диаметре, раскрасьте глаза, губы, щеки и волосы. В случае успеха, вы сможете потом нарисовать несколько лиц с разными выражениями и менять рисунки.

8. Внимание ребенка легче всего привлечь движущимися предметами. Простейший способ приводить в движение мобиль с игрушками состоит в том, чтобы соединить его ниткой или шнурком с ручкой (или ножкой) младенца. Бодрствующий ребенок очень редко лежит неподвижно. Он обычно двигает руками и ногами и, очевидно, сначала не заметит существования какой-то связи между своими движениями и движением мобиля (вешалки) с игрушками. Однако не исключено, что все-таки он обратит внимание на него, и это может оказаться началом формирования произвольных движений.

9. Когда ребенок лежит на спине, осторожно подведите свои пальцы под плечи ребенка и подвиньте обе его руки вперед так, чтобы они соприкоснулись. Покачайте ребенка.

10. Завяжите на пальцах ребенка яркие ленточки, наденьте на пальчики смешную рожицу, поднесите ручки к глазам ребенка, чтобы он обратил на них внимание.

### **Оформление развивающей среды для младенца. Мобиль**

Развивающая среда оформляется всегда в соответствии с возрастом ребенка. Все предметы, которые необходимы для его развития в данном возрасте, перечислены в Контрольном листе развития ребенка в семье (см. ранее). Гармоничное окружение ребенка способствует формированию здорового гармоничного человека. Специалисты по вальдофской педагогике, работая с детьми различного возраста, пришли к выводу, что во младенчестве ребенка должны окружать только истинные предметы, не обманывающие его органы чувств. Например, бетонная стена, оклеенная бумагой под дерево, обманывает чувство ребенка, она не деревянная. Истинная картина мира — основа психического здоровья ребенка. Поэтому игрушки, картинки и т. п. рекомендуется подбирать ребенку из различных природных материалов, высокохудожественной простой формы (например, игрушки народных промыслов), естественной природной окраски (акварельные картинки — обучение с помощью картинок см. в разделе «Развиваем интеллект»), природным звучанием (погремушки с фасолью, колокольчики и т. п.).

Первым приспособлением для крепления игрушек в поле зрения младенца является мобиль. Это может быть просто вешалка для одежды, большое легкое кольцо, две деревянные планки, сложенные крестом и скрепленные в середине большой скрепкой. К последнему варианту мобиля можно, к примеру, в центре прикрепить на тесемке деревянную «птицу счастья», а на концах планок четыре игрушки. Игрушки могут быть выбраны вами в специализированных магазинах или изготовленные самостоятельно из бумаги, сшитые или вырезанные из дерева. Главное, чтобы они соответствовали принципам, приведенным в «Контрольном листе развития ребенка в семье» для данного возраста. Мобиль можно закрепить в кроватке, на спортивном уголке над матом. Все что родители делают для младенца своими руками является частью проявления их любви к младенцу.

Наиболее простая самодельная игрушка — это бумажная. Она должна быть двухсторонней, чтобы изображение ребенок мог видеть с любой стороны. Напри-

мер, нарисуйте два контура сороки, раскрасьте, склейте их, подвесьте игрушку с помощью нитки к мобиле.

Желательно подобрать или изготовить игрушки, иллюстрирующие те песни и потешки, которые вы поете ребенку. Например, присказка про *Сороку-ворону*, колыбельная про *Попугая*, хоровод *Мак-маковистый* и т. п. Эти игрушки можно поместить не только на мобиль, но и на дверь, стену и т. п. Тогда во время «экскурсии» по дому с младенцем вы сможете напевать потешку и показывать игрушку к этой потешке.

Окружая ребенка гармоничными, приятными нам предметами, *мы формируем его вкусы, симпатии, мировоззрение в соответствии со своим*, растим родного для нас человека.

До 3-летнего возраста ребенок запечатлевает мужской и женский способ общения, поэтому ему очень важны общение и телесный контакт не только с нежной всепрощающей мамой, но и с сильным, строгим отцом. Любые действия мужчины уже по своей природе отличаются от женских. У мужчины другой голос, запах, структура кожи и мускул. Новорожденные и ведут себя по-разному в зависимости от того, кто рядом — папа или мама.

Малыш впитывает в себя все, что происходит вокруг (практически «фотографируя» все до 5-летнего возраста). Этот запечатленный образ вашей жизни станет моделью его поведения для всех этапов его жизни. Традиционная семья всегда жила на виду у подрастающих детей. Ребенок запечатлевал уклад жизни, труд и поведение отца, матери, детей, бабушки, дедушки, больных, здоровых. И сегодня младенец видит неизменный уже сотни лет женский труд по уходу за близкими, женский способ общения, но редко видит мужской труд, мужской способ общения. Деятельность отца остается за порогом, часто ребенок лишен общения с отцом, а наблюдает пассивный отдых отца у телевизора и придуманную жизнь на экране. Для маленького ребенка, в отличие от взрослого, нет придуманного мира, весь мир — настоящий.

Ценные советы родителям по оформлению развивающей среды ребенка до 6 месяцев помещены в книге О. С. Жуковой «Школа раннего развития. Первые уроки для новорожденных от 0 до 6 месяцев».

Стимулируя развитие зрения ребенка, придерживайтесь следующих правил и рекомендаций:

1) зрение малыша первого месяца жизни несовершенно, поэтому оптимальное расстояние, на котором игрушка должна находиться от его лица 20–30 см;

2) слишком большое количество игрушек лишь отвлекает внимание ребенка. Достаточно, чтобы на его «младенческом тренажере» (мобиле) висело 2–3 предмета (размер не менее ладони мамы). Для того, чтобы выбрать игрушки, посмотрите на контрольный лист первого периода развития ребенка в семье от 0 до 2,5 месяцев. Действия, выполняемые с ребенком, которые вам ясны и у вас все есть для его выполнения, отметьте карандашом. Готовьте развивающую среду ребенка заранее, до родов, тогда вам легко будет заниматься с ребенком после его рождения, все будет под рукой — и фонарик, и мобиль, и мешочки, и т. п.;

3) периодически (через 3–4 дня) меняйте игрушки;

4) попробуйте понаблюдать, что вызывает интерес ребенка, что ему нравится рассматривать. Предметами, вызвавшими его интерес, могут быть ваши бусы, тогда их можно повесить на мобиль. Также может вызвать интерес мяч, подвешенный на веревке над кроватью.

Уже в первый месяц своей жизни малыш с интересом смотрит на объекты, находящиеся рядом. Причем наибольший интерес у него вызывает человеческое лицо, он внимательно смотрит в глаза маме (рис. 47). Она может играть с ребенком, приближая его лицо к своему и «строя» ему разные рожицы — улыбаться, хмурить брови, открывать рот. Через некоторое время вы обнаружите, что малыш повторяет их за вами.

Будет хорошо, если вы повесите нарисованные изображения человеческого лица (размер с тетрадный лист) около кровати ребенка, меняя портреты время от времени.

Первые недели малыш видит лишь яркие, контрастные объекты (губы, глаза на лице мамы, резко контрастные, черно-белые изображения, имеющие простые геометрические формы). В качестве таких объектов вы можете использовать объемные геометрические фигуры с черно-белыми полосками (размер со среднее яблоко).

Через месяц жизни ребенка укрепите рядом с кроваткой пары контрастных цветных полос (например, красную и зеленую, синюю и желтую). Эти цвета могут быть представлены на мобиле в виде игрушек.

Для того чтобы зрение ребенка развивалось нормально, в первые шесть месяцев жизни ему необходим различный зрительный опыт. В этот период особое внимание следует обратить родителям, имеющим проблемы со зрением, а также тем, у которых дети подверглись воздействию неблагоприятных факторов (родовая травма, гипоксия и т. п.). Специалисты рекомендуют родителям предоставить возможность ребенку рассматривать контрастные узоры-«решетки». До трех месяцев черно-белые, далее — цветные размером 10 на 15 см на расстоянии 25–30 см с удалением до 60 см. Картинка подставляется под взгляд ребенка и перемещается в различных направлениях. Можно просто повесить картинки на кроватке.

При подборе картинок соблюдайте основной принцип выбора любых воздействий на младенца — приближение к «золотой пропорции». Не забывайте, что к пяти годам заканчивается формирование эмоционального ядра личности человека. В этот период решается — будет ли ребенок жизнерадостным, волевым, социально и психологически здоровым. Или, не получив заряда гармонии и здоровых эмоций, он будет страдать депрессией. Такие дети в дальнейшем склонны к наркомании, асоциальному поведению, самоубийству.

Одним из лучших образцов гармонии является древнее искусство — мезенская (черно-белое изображение), северо-двинская, городецкая, хохломская росписи. Большую радость получит малыш, когда он узнает знакомые ему элементы этих росписей в ваших подарках: росписной лошадке, ложках, самоваре, чашечке, корбочке, в иллюстрациях к сказкам и т. п.

В три с половиной месяца можно поиграть вместе с ребенком с экраном. В верхней средней части картонного листа (экрана) вырезано отверстие (получается перевернутая буква «П»). Бумажный жираф заходит за экран с одного края и выходит с другого. На середине пути его голова появляется в прорези экрана. Ребенок следит глазами, ожидая жирафа со стороны, противоположной той, за которой скрылся. Можно показать ему фокус: входит жираф, и ребенок ожидает его увидеть, а вы меняете игрушку за экраном, например на кролика, и выходит кролик — ребенок удивляется.

Дети 4 месяцев начинают исследовать предметы, хватая, ощупывая, потряхивая, ударяя по ним. В этом случае игрушки на мобиле должны быть в зоне досягаемости, чтобы он мог их достать. Мобиль должен быть прочным. Внимательно

следите за безопасностью игрушек: проверьте крепление игрушек, их прочность и т. д. Мы не рекомендуем использовать воздушные шары, только потому, что они могут внезапно лопнуть, напугав ребенка. Можно установить в зоне досягаемости малыша трехуровневую полочку с игрушками. Когда он скинет игрушки вниз, спустите его на пол, пусть он их ощупает, а затем верните игрушки на полку.

Всегда помните, что младенец познает мир путем «запечатления» его в своем сознании. Поэтому уделяйте окружению ребенка, оформлению развивающей среды — самое серьезное внимание.

«Игрушка для ребенка — это средство познания мира, — пишет исследователь А. Кононов, автор книги «Равнодействие игрушки». — Попробуем осознать значение наиболее известных народных игрушек.

Погремушка — беря ее в руки ребенок проживает взаимодействие с миром. Как бы говоря: «Я есть. Я меняю мир вокруг себя».

Пирамидка — показывает ребенку иерархичность, гармоничную организацию мира.

Ванька-Встанька — жизнеутверждающая модель поведения человека: «Сколько раз упал, столько и поднимайся».

Кубики — ребенок, создающий деревянную башню, словно отделяется от земли в акте свободы для независимой от нее жизни.

Кубики с картинками — ребенок учится создавать целостный образ мира.

Волчок — ребенок, вращающий маленькую символическую копию солнечной системы, — будущий двигатель космического мира.

Мячик — помогает на чувственном опыте познать структуру материального мира, им ребенок воздействует на окружающую среду и учится постигать ее границы и свойства (твердая поверхность, песок, вода...).

Матрешка — напоминает малышу: «ты есть часть природы, вокруг тебя нарождаются народы».

Глиняная игрушка — человек берет горсть земли и лепит из нее «второй мир», творит отражение окружающего мира. Цвета «дымковской игрушки устремлены к небу. Ребенок восхищается игрушкой, радуется. Чего стоит одна разноцветная дымковская карусель. «Дымка» учит творить праздник из всякой мелочи.

Такие игрушки — потенциальные миры, к которым приобщается ребенок. Они не могут быть свалены в какой-нибудь коробке. Им место в расписном ларе или добротном сколоченном ящике. Пространство, в котором живет и играет ребенок, — это особое место, где он проявляет себя в мире и познает его».

### Развитие интеллекта

Внимание! Прежде чем приступить к занятиям с ребенком по развитию его интеллекта, вспомните о необходимости гармоничного развития ребенка: дух — душа — тело. Не превращайте занятия в интеллектуальную дрессировку. Старайтесь помнить, что прежде всего Вы растите себе человека, друга, помощника. Больше уделяйте внимания развитию человеческих качеств у ребенка. И пусть каждый урок запечатлится в душе ребенка как радость общения и познания мира.



Рис. 47. Учимся общаться

Вы можете помочь ребенку развить его интеллект. Для этого можно использовать многочисленные пособия. Предлагаем Вам познакомиться с основными правилами развития интеллекта у младенцев, изложенными петербургским ученым Г. В. Терешонок в пособиях: «Учим ребенка говорить и читать», «Учим ребенка математике» (см. учебный фильм «Развитие интеллекта младенца»).

*Большинство родителей даже не задумываются о том, что учить ребенка читать, а тем более говорить нужно, начиная с пеленок, а не перед школой. И это не займет много времени: всего лишь несколько минут в день. Заниматься по картинкам можно с 4–5 недель. У ребенка координируется зрение, развивается познавательный интерес, он быстрее начнет говорить! Самое интенсивное развитие ребенка — период от 0 до 24 месяцев (сенсомоторный интеллект, доречевой период). Тогда закладывается фундамент будущего человека. Это самый благоприятный период для обучения, ребенок схватывает все «на лету». На третьем году обучение дается труднее, и так с каждым годом.*

### **Работа с карточками-картинками**

Заранее подготовьте 30 карточек. Карточки-картинки должны быть размером с тетрадный лист. На картинке изображается 1 предмет (например, яблоко), без дополнительных окружающих предметов (без лукошка, дерева и т. п.). Изображение должно быть приближено к природному и достаточно красочное.

Ребенку показывают предметную картинку и говорят: «Это яблоко». За одно занятие показывают 3–5 картинок и соответственно называют предметы. Занятие заканчивается прежде, чем ребенку надоест. Дети обучаются с поразительной скоростью. Через каждые 3 дня меняйте в наборе половину картинок и т. п. В конце занятия обязательно похвалите малыша, погладьте, поцелуйте, скажите ему: «Какой ты молодец!». Утомление от занятий, пресыщение — верный способ отвлечь ребенка от занятий, вызвать у него, может быть, навсегда нежелание заниматься. Девиз ваших занятий: «Дело мера красит». Не начинайте занятие, если малыш устал, плохо себя чувствует. Не занимайтесь, если Вы устали или раздражены. Когда Вы познакомите малыша с названием предметов, выложите перед ним 3 картинки и попросите показать мяч. Если ребенок не показывает, не огорчайте его упреками, а ласково, указывая на мяч, скажите: «Вот мяч». Помните, что дети очень не любят, когда их экзаменуют.

### **Работа с карточками-словами**

Подготовьте заранее 20 карточек — существительные и прилагательные. Слово пишется крупными, четкими, печатными буквами. Слоги выделите разным цветом. Ребенку показывается карточка со словом и слово произносится. Например, мама, папа, имя ребенка. Через три дня смените половину слов на новые. За одно занятие вводится 3–5 слов. Начинать нужно со слов, хорошо знакомых ребенку. Известные педагоги-новаторы Лена Данилова и Михаил Федоров предлагают родителям представлять каждое слово ребенку как спектакль. Например, карточка со словом «свет» — включаем свет, на лампочке висит карточка, можно ее потрогать — она теплая. Спойте песенку про свет, задействуйте все органы чувств ребенка. Вы можете спросить: «Почему обучать ребенка раннему чтению надо целым словом, а не по слогам или буквам?». Восприятие маленького ребенка целостно, он не дифференцирует звуков и букв, но легко запоминает целое слово, его образ. Хорошо читающий человек тоже «узнает» целое слово, только новые слова прочитывает по слогам. Чтение — это соединение звуков (букв) в целое слово, а письмо — их выделение, и обучать чтению лучше, чем письму.

### Учим ребенка математике

Невозможно сделать из каждого ребенка гения, но родители обязаны помочь ему реализовать свои возможности. Только постепенное овладение числом, исследование окружающего пространственного мира, работа с величинами могут развить математические способности.

Математические, т. е. пространственно-временные и числовые представления, формируют у малыша с момента рождения, помните, что Вы с малышом в постоянном общении: «Какая красивая игрушка. Давай ее достанем. Не достать. *Высоко*, нужно спустить *пониже*. Этот мяч *большой*, а этот *маленький*. Давай возьмем игрушку, которая лежит *сверху рядом*. Не бери утюг, он *тяжелый*. Сейчас мы пойдем гулять в садик, в котором были *вчера*. Какой *высокий* дом! А этот *ниже*. Давай выберем дорожку, которая *короче*». Это первые уроки по пространственно-временным представлениям. Затем вы знакомите ребенка с правыми и левыми руками, ногами, сторонами улицы и т. д.

Понятия, введенные в жизнь ребенка естественным путем, осваиваются им рано, без особых усилий и нагрузок. Счет отдельных предметов тоже осваивается ребенком в естественных условиях: «Дали *одно* яблоко, *два* яблока. Убери *один* кубик. Принеси *две* ложки. Мама будет пить чай. *Сколько* ложечек сахара положить? *Сколько* шагов до стены? Мы вымыли *одну* ручку, теперь вымоем *другую* руку. Возьмем на прогулку *обе* машинки». Ставьте ребенка в ситуацию, где необходимо что-либо измерить, сосчитать, определить. Считайте предметы в доме и на улице, считайте действие: хлопки, ритмичные удары, бой часов, топанье ножкой и т. п. Постарайтесь, чтобы ребенок почувствовал потребность в изучении математики. Иногда счет применить невозможно, тогда появляются слова: высота, ширина, длина, больше, меньше, уже, короче и т. п. Они вводятся в практическую жизнь ребенка. Так словарь малыша пополняется математическими понятиями, а ум обогащается логическими операциями: счетом, группировкой, сложением, вычитанием, сравнением. Общаясь с ребенком, Вы научите его универсальному способу познания — осваивать все в сходстве и различии, разовьете в нем наблюдательность.

«Решение математических задач является одним из наилучших и простых способов развития умственных способностей, когда-либо найденных» (Э. Торндайк).

### Работа с картинками по математике

Проводить занятия с малышом можно, когда он в хорошем настроении, продолжительностью 1–2 минуты. Вы показываете ему картинки и называете предмет и число. У малыша лучше будет развиваться и фокусироваться зрение, развиваться интеллектуальные и умственные качества: память, внимание, воля и т. п. На одном занятии проходите 3 числа, используя при этом разные карточки и предметы. До 2,5 месяцев используются только предметные картинки. Для этого нужно изготовить 10 карточек размером с тетрадный лист с разными предметами (от 1 предмета на карточке до 10). Например, на картинке изображено 6 слив (в 2 ряда). Мы говорим и показываем: «Шесть слив. Три и три будет шесть. Два, два и два — всего шесть».

Если Вы используете пособие Г. В. Терешонок, то на 1 листе у вас помещена предметная картинка (например, 4 вагона и паровоз) и отдельно изображены предметы (4 вагона). Отрежьте отдельные предметы и показывайте их отдельно от предметной картинки.

С 2,5 месяцев к предметным картинкам добавляется «Домино» и «Десяти-склад». Необходимо изготовить 10 карточек размером с тетрадный лист, на которых черные кружки расположены по принципу домино (от 1 до 10). Дополнительно можно сделать 10 карточек, на которых красные кружки будут расположены хаотически. Это поможет вашему ребенку узнавать количество предметов в независимости от их расположения. Для этого в большом количестве кружков (например, 7) ребенок должен научиться выделять группы (3 и 4; 3, 2 и 2). Тогда он сможет не пересчитывать все предметы, а сложить несколько чисел. Это разовьет у него пространственное мышление. И ему легко будет изучать геометрию в школе.

«Десятисклад» необходим для помощи в освоении состава числа. Для его изготовления вырезают десять красных и десять синих кружков, склеивают их между собой таким образом, что получается десять кружков красных с одной стороны и синих — с другой. Затем вырезается из желтого картона треугольник, на который с обратной стороны наклеивается желтый треугольник из цветной бумаги. Получается желтый с двух сторон треугольник. Затем на него накладываются в четыре ряда кружки таким образом, что на вершине треугольника оказывается 1 кружок, а в основании — 4. Над верхним краем каждого кружка в треугольнике прокалывается дырочка, через которую с обратной стороны треугольника вводится иголка с двойной ниткой, прокалывает кружок в верхней части и возвращается в то же отверстие треугольника. С обратной стороны концы нитки завязываются на пуговице. Если же Вы сделаете пуговицы разного цвета, то у Вас получится дополнительное интересное пособие для малыша.

Как пользоваться «Десятискладом»? К примеру перевернем 4 кружка синей стороной, а 6 — красной. При этом мы показываем и говорим ребенку: «Четыре синих и шесть красных, всего десять. Сколько синих — четыре». В пособии Г. В. Терешонок приведены разнообразные комбинации.

### Пример работы с карточками

Покажите ребенку карточку с одним кружком. Это самое главное первое число. *Число 1.* Дай мне одну машинку, один грибок. Это цифра один. У тебя один нос, один рот. Один-одинешенек, один-единственный. А у нас в комнате есть единственные предметы? На десятискладе: смотри — это один красный кружок.

*Число 4.*

Это кружки, их четыре. На картинке четыре вагончика. Рассмотрите их. Сколько лапок у собачки? Зима, весна, лето, осень — времена года, их тоже четыре.

Важно, чтобы малыш зрительно тренировался определять с первого взгляда количество предметов, кружков, линий. Лучше обучать зрительному восприятию числа по форме Лая Борна: так расположены кружки на домино.

После 2,5 лет можно приступить к обучению отдельным цифрам без картинок, продолжая одновременно изучение цифр с картинками. Если малышу будет трудно запомнить цифру, написанную на карточках, то помогите ему, вырежьте из картона ее, слепите из пластилина или же воспользуйтесь любыми другими «осязаемыми» методами.

*Играйте с детьми! Не может быть здорового развития ребенка без деятельной интересной жизни. Красивые гармонично развитые люди вырастают только в семьях, где любят детей и занимаются с ними.*

### Логопедические упражнения с детьми первого года жизни

По данным логопеда клиники неврологии СПбГМУ имени И. П. Павлова З. Ф. Бураковой, большинство детей идут в школу с логопедическими проблемами. Хорошая речь — важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Общение и овладение родным языком необходимо ребенку с раннего периода. Чем раньше вы начнете логопедические занятия со своим малышом, тем лучше у него будет речь. Первый год жизни ребенка, когда общение со взрослым происходит при помощи экспрессивно-мимических и предметно-действенных средств, называется довербальным. Второй этап формирования речи — ранневербальный, наступает тогда, когда ребенок начинает понимать простейшие высказывания взрослых и произносит свои первые слова.

Родителям следует четко представлять основные закономерности довербального и раннего вербального периодов.

Выделяют пять стадий развития речи ребенка от рождения до 18 месяцев. Длительность каждой стадии может колебаться в зависимости от индивидуального развития ребенка. Пределы более позднего нормального развития навыков указаны в таблице «Возраст тревоги». Запоздывание развития навыков более указанных сроков требует консультации ребенка у специалиста.

*1-я стадия — от 0 до 2 месяцев* — характеризуется рефлексорным криком. В крике преобладают гласоподобные звуки. Крик в норме — громкий чистый с коротким вздохом и удлинненным выдохом. Окружающим следует говорить с ребенком негромко, напевно.

*2-я стадия — от 2 до 5 месяцев* — характеризуется качественным изменением крика, появлением гуления, смеха, улыбки. С трех месяцев начинается развитие интонационной характеристики крика. К 16 неделям смех малыша становится продолжительным.

Для формирования направленной ориентировочной зрительной реакции и развития ручной умелости на этой стадии рекомендуются занятия со следующими игрушками:

- 1) яркие, блестящие (формирование направленной зрительной реакции);
- 2) погремушки на рукоятке образные и геометрические (дополнительно развивают ручную умелость);
- 3) погремушки на кольце (тренировка мелких мышц пальцев, развитие осознательных ощущений и ручной умелости);
- 4) подвесные погремушки (привлечение зрительного внимания ребенка, побуждающего к звукопроизношению);
- 5) подвесные гирлянды игрушек (формирование способности рассматривать предметы, переводить взгляд с игрушки на игрушку).

Речь ребенка формируется в общении с окружающими. Поэтому необходимо, чтобы речь близких была образцом для подражания. Она должна быть четкой, неторопливой, грамматически и фонетически правильной, интонационно выразительной. Следует избегать слишком утрированной жестикуляции и громкого голоса. Не искажайте слова, не «сюсюкайте». Обучение речи происходит путем подражания взрослым в процессе рассказывания потешек и стихов. Поэтому на первых двух стадиях наилучшими логопедическими занятиями будет выполнение комплекса пестования младенцев.

*3-я стадия — 5–7,5 месяцев* — стадия появления лепета, которая имеет большое значение для развития речи. Ребенок начинает произносить «ба, «ма, «та». В этой стадии рекомендуется к комплексу «Пестование младенцев» добавить вы-

полнение логопедических упражнений на гласные звуки (см. табл. 27). Ведущие логопеды Санкт-Петербурга очень высоко оценили комплекс «Пестование младенцев» для формирования правильной речи малыша, коррекции и профилактики логопедических нарушений. Результат при логопедических нарушениях может быть достигнут только длительными и упорными занятиями с детьми. Комплекс «Пестование младенцев» позволяет это делать ненароком, радостно и профессионально.

Дополнительно артикуляционные упражнения рекомендуется выполнять 1–1,5 минуты до 10–15 раз в день, используя подходящий момент. Например, играем в кубики, строим дом, протягиваем кубик ребенку, произнося «ой, ой, ой — приходи скорей домой». Во время занятий важно использовать приемы, вызывающие у малыша положительные эмоции, показывая одобрение, похвалу, поощряя его.

На этой стадии хорошо использовать следующие игрушки:

1) яркие, большие, образные (побуждают к развитию речи, ребенок их рассматривает, узнает при участии взрослого);

2) бубенчики (формирование ориентировочной реакции на звук);

3) цветные флажки, ленточки в руках у взрослых (привлекают внимание ребенка, формируется способность выделять цвет из общего фона).

*4-я стадия — 7,5–12,5 месяцев* — расцвет лепета. Ребенок повторяет два одинаковых слога (ба-ба, та-та, ма-ма, па-па). При помощи лепета ребенок общается со взрослыми, выражая свои желания и нужды, заставляя взрослого обратить на него внимание. На этой стадии рекомендуются логопедические упражнения на звуки: М, П, Б, К, Г, Д, Т (см. табл. 27).

На четвертой стадии изучаются различные свойства игрушек: 1) шарики разных размеров, разного веса (учимся чувствовать руками, играем в мяч); 2) матрешки (комбинация движений рук — практическое мышление).

*Таблица 27*

**Логопедические упражнения  
в соответствии со стадиями становления речи детей 1 года жизни**

Стадия	Рифма	
3	асс асс асс — мы купили квассе ачч ачч ачч — это врач ачч ачч ачч — пожалуйста не плачь арр арр арр — летит комар ой ой ой — приходи домой ошка ошка ошка — вот моя большая ложка ор ор ор — ядовитый мухомор	усс усс усс — ваш арбуз уч уч уч — это ключ ушка ушка ушка — вот моя подушка ол ол ол — я люблю футбол ыш ыш ыш — мой малыш есс есс есс — мы идем в лес яло яло яло — теплое одеяло
4	ба ба ба — звонкая труба бу бу бу — купите мне трубу ва ва ва — высокая трава га га га — хочешь, Галя, пирога гу гу гу — гуси на лугу да да да — там холодная вода ды ды ды — выходи-ка из воды	ко ко ко — у коровы молоко ки ки ки — вот идут быки ма ма ма — высокие дома па па па — мелкая крупа пу пу пу — купим мы крупу та та та — тонкая черта ты ты ты — красивые цветы

5	сса сса сса — вот оса ссу ссу ссу — мы увидели осу жа жа жа — мы увидели ужа же же же — вырос я уже за за за — здесь привязана коза зу зу зу — я пасу козу ла ла ла — острая игла ля ля ля — счастливая семья лу лу лу — подойти к столу лю лю лю — маму с папой я люблю ра ра ра — нам домой пора ро ро ро — полное ведро	ре ре ре — горячее пюре ри ри ри — все погасли фонари со со со — у машины колесо фа фа фа — далеко от нас Уфа ца ца ца — лужа у крыльца це це це — улыбка на лице ча ча ча — побывал я у врача че че че — мы мечтали о мяче чи чи чи — где мои ключи ши ши ши — на болоте камыши ща ща ща — поймали мы леща щу шу шу — сладким чаем угошу
---	---	--

**Внимание!** В каждой стадии добавляются новые логопедические упражнения, но обязательно остаются предыдущие. Таким образом, ребенку к возрасту от 1 года до 1,5 лет могут быть предложены все указанные логопедические упражнения.

**5-я стадия — охватывает период от 1 года до 1,5 лет.** На этой стадии лепетные звуки очень разнообразны. В эти месяцы происходит интенсивное развитие понимания обращенной речи. Вводятся дополнительные логопедические упражнения на свистящие (С, З, Ц), шипящие (Ш, Ж, Ч, Щ), соноры (Л-Л, Р-Р) (табл. 27).

На этой стадии малыш активно играет яркими игрушками, ему понадобятся более сложные из них: транспорт, мячи, куклы, набор для куклы: нижнее белье, платья, передник, пальто (можно различные тряпочки, для самостоятельного изготовления одежды для куклы). Учимся одевать эти вещи, проговаривая действия, с помощью взрослых и самостоятельно. Головные уборы (шапки, панамки, чепчики), столовая (салфетки, посуда разных цветов и материалов), пуговицы, крючки, молнии (пуговицы с одной стороны — застежки с другой и т. д.), набор игрушек для строительных игр (развитие мышления, целенаправленная деятельность).

При подготовке к логопедическим занятиям удобно на домашнем стенде разместить перечень логопедических упражнений в соответствии со стадией становления речи. Можно написать на соответствующих картинках для показа ребенку текст упражнения. Например, на картинке с ключом с обратной стороны для родителей подписать: «*Чи-чи-чи — где мои ключи*».

Тогда маме, папе и всем близким будет легко пользоваться набором звуков для артикуляционной гимнастики, и она станет неотъемлемым компонентом развивающих игр с малышом.

*Успеха Вам в интересном, трудном и полезном деле.*

## ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ РОДИТЕЛЕЙ С МЛАДЕНЦАМИ

Посещая курсы по подготовке к родам, вы приобретаете самую редкую в наше время возможность — заранее сформировать круг друзей для своего малыша. Не только Вы сами с удовольствием общаетесь с такими же, как и Вы, будущими родителями, но и Ваши будущие младенцы проникаются друг к другу симпатией. Через 6 месяцев вы соберетесь все вместе: мамы, папы, дети — и убедитесь сами в удивительных свойствах малышей, имевших опыт дородового общения между собой. Малыши ползут друг к другу как давние знакомые. Особенно это становится

заметным в возрасте 1—1,5 лет. Эти дети особенно деликатны по отношению друг к другу, они ощущают присутствие своих товарищей и проявляют недюжие дипломатические способности. В отличие от них, дети, не имевшие подобного опыта общения, огорчают своих мам «некультурным» поведением — они агрессивны, не могут мирно решать возникающие у них проблемы. Только постепенно стараниями маленьких «дипломатов» и мам не умеющих общаться детей группа становится дружной. Конечно, замечательно, если эти занятия ведет профессиональный специалист по раннему развитию детей, но не следует опускать руки, если такого специалиста нет. Вы можете проводить подобные занятия сами, принимая гостей поочередно. Хозяйка выполняет роль главного педагога и организатора встречи. Даже если Вас всего три семьи, то совершенно не обременительно устраивать подобную встречу один раз в месяц. Каждый примет гостей всего раз в сезон. За это время вы сможете блестяще подготовить встречу-занятие, используя рекомендации, помещенные в данном руководстве.

Прежде всего воспользуйтесь контуром развития и контрольным листом развития ребенка в семье. Это поможет вам не опустить важнейших разделов воспитания ребенка и подобрать элементы занятия в соответствии с возрастом малышей.

Вначале вы подбираете литературу для родителей, в которой описаны конкретные методики телесного развития ребенка: мануальных навыков, координации, психомоторных навыков, зрения, слуха, внимания, памяти, самообслуживания и социальных навыков. Например, серия книг «Рождаясь расту развиваюсь». Паритет. СПб., 2003. В ней каждая книга посвящена развитию определенных способностей через развивающие игры. Большую помощь Вам окажут книги авторов, известных вам по данному руководству.

Далее перед вами, выбор из множества игр, развивающих одинаковые способности детей. Вы его решаете с учетом второго обязательного раздела воспитания — душевного развития ребенка, формирования его личности. Отдавайте свое предпочтение тем играм, которые имеют нравственное содержание. Не забывайте, что до 7 лет воспитание должно быть, во-первых, нравственным, во-вторых, развивающим его способности. Например, малыш с помощью мамы может сделать вкусную развивающую игрушку — бутерброд. А может сделать то же, но для папы, и угостить его. Также правильно выбрав пальчиковые игры, мы можем способствовать развитию у малыша гостеприимства, щедрости, почитания родителей, чувства иерархического устройства семьи и мира.

Душевное развитие ребенка включает в себя умение создать вокруг себя и внутри себя чувство радости. Это важнейшее средство защиты ребенка и профилактики наркомании, асоциального поведения, депрессии. Учитесь вместе радоваться без внешних «костылей» — магнитофона, телевизора. Использовать их конечно можно, но так, чтобы не заглушить ростков радости из внутреннего мира ребенка и родителей. В противном случае, когда ребенок останется один на один с собой, ему будет ужасно скучно и не на что опереться в трудной ситуации. Аутентичный фольклор содержит в себе неиссякаемый источник внутренней радости: можно запеть веселую песенку, можно вспомнить народные шутки, можно начать двигаться, создавая своим телом, голосом атмосферу комфорта и радости. Вы уже имеете опыт использования аутентичного фольклора в комплексе пестования младенцев и сможете легко освоить народные игры, игру на музыкальных инструментах (ложки, колокольчик и т. п.).

Важной частью встреч является простое человеческое эмоциональное общение: разговоры, слушание сказок, забота друг о друге за традиционным чаем, уборка за собой и друзьями. (Японские малыши к трем годам имеют уже домашние обязанности, способны к самообслуживанию и взаимопомощи). Не пропустите время оптимального развития различных сторон личности ребенка (см. табл. 33).

Санкт-петербургские ученые — педагоги М. Н. Попова и Н. А. Гительсон показали, что введение в семейные занятия с малышами позитивного душевного, эмоционального компонента дает уникальные результаты в развитии детей и их здоровье. М. Н. Попова в технологии «Навстречу друг другу» особое внимание уделяет методам телесно-эмоционального контакта мамы с ребенком: объятия, ласка, прикосновение, поцелуй (см. учебный фильм «Вместе с мамой на физкультуре») Н. А. Гительсон в технологии «Ступеньки роста» особое внимание уделяет заботе детей о родителях, праздничной атмосфере занятий-встреч, традиционных семейных праздников (см. учебный фильм «На пути к первому шагу»). Оба автора рекомендуют выработать традиции семейных встреч, ритуалы занятий. Интересно, что документальные фильмы об этих встречах, о народных праздниках в детских садах малыши очень любят смотреть бесконечное число раз. Некоторые начинают ходить после того, как неоднократно посмотрят на детские танцы в фильме. Фильмы, где ребенок видит себя на празднике, где ему было действительно радостно вместе с мамой, успокаивают и утешают его в трудную минуту. Н. А. Гительсон разработала специальные технологии формирования атмосферы доброты в группе совместных занятий родителей и младенцев до двух лет. Радостный ритуал встречи педагога с мамой и ребенком («Здравствуйте», «Как вы подросли», «Какое красивое платье», «Кто у тебя нарисован?»). Занятие начинается с совместной песенки приветствия, в которой называют всех по именам. Ритуал расставания, с песенкой прощания с группой, где снова называют себя по именам, благодарят друг друга за совместный труд, за совместную радость встречи. Педагог каждому произносит поощрительные слова. Пожелания друг другу новой встречи. Культивирование доброго отношения друг к другу и формирование отношений: прощения, участия, сочувствия, дарения, благодарения. К возникшим негативным проявлениям ребенка отношение успокаивающее и переводящее внимание ребенка к совместным действиям с детьми. Разговор с ребенком. «Быть на стороне ребенка» (Франсуаза Дальто). Верить в силы, способности, возможности ребенка, с энтузиазмом во всем участвовать. В деле образования и воспитания мать и ребенок — союзники. Мать для ребенка — образец, пример для подражания. Отношение ко всем детям равное, доброжелательное, заинтересованное в успехах и стараниях всех детей на занятиях со стороны родителей и педагога. Отношение доверия друг другу. Мамы помогают своим детям и детям других мам, отмечают успехи у своих детей и у других. «Радость успеха друг друга» (Глен Доман). Создание позитивной мотивации: «Ты можешь», «У тебя хорошо получается», «Сегодня лучше, чем вчера», «Какая радость с тобой заниматься», «Учиться — это интересно». Богатая эмоциональная окрашенность событий (восхищение, удивление, восторг, радость и т. д.). Работа с вниманием. Гармонично перемежать концентрацию внимания и отдых, серьезное отношение к делу и шутку, смех. Уважительное отношение между мальчиками и девочками с установками на традиционные отношения. Работа с «ласковым», «поощрительным» словом. Мотивация поступков на доброту. Перед началом занятия-встречи составьте план встречи. Заранее поручите своим гостям подготовить для себя пособия по вашему списку. Не забудьте,

что не только малыши учатся, но и родители ожидают от вас ценных советов. Подготовьте для них подробный план встречи с описанием игр, словами песенок и цели их использования. По вашему плану, используя рекомендованные вами пособия и материалы, родители смогут дома повторять с ребенком полезную для него программу развития. Приведем здесь пример такого плана встречи-занятия, составленного мамой троих детей (Жанна Пиляева), достигших в своем развитии замечательных успехов.

**Примерный план  
первого самостоятельного совместного занятия  
(возраст 6–7 месяцев)**

До того, как встреча состоится, организатору необходимо:

1. Составить план-конспект встречи, возможна праздничная тематика. Обзвонить участников, объяснить, что и как будет происходить, что следует подготовить к встрече. Например, для данной встречи необходимо подготовить и принести:

а) потешку — выучить и оформить карточку со словами для подарка другому ребенку, заранее договориться какое имя вписать в потешку (кому ее дарить);

б) дощечку с наклеенной на половинку наждачной бумагой, спрятать ее в коробочку. Взять платочек для того, чтобы прятать коробочку;

в) игрушку — петушок. Ребенок должен увидеть приготовленные предметы только на занятии;

г) принести пустой фотоальбом;

д) фотографию (по количеству участников плюс одна) ребенка в какой-нибудь интересной ситуации с подписью на обороте, например «Миша ест кашу». Это подарок каждому участнику и одна для стенгазеты;

е) повторить хоровод «Огурчик», «Груша».

2. Подготовить необходимый дидактический (раздаточный) материал.

3. Придумать, что детям и мамам будет в подарок на память об этой встрече (напр. фото друзей с подписью, петушок, коробочка, дощечка).

4. Приготовить фотоаппарат, видеокамеру, чтобы запечатлеть праздник.

5. Подготовьте помещение, в котором будет проходить встреча, так, чтобы дети могли сосредоточиться на занятии, не отвлекаясь (убрать игрушки, шкатулки с швейными принадлежностями, таблетки и т. д.). Учтите, что среди детей будут исследователи, которые захотят подергать, потрогать и изучить все вокруг. Подумайте о безопасности детей.

**Как составить план-конспект:**

1. Обратит внимание на стиль общения и речь ведущего. Старайтесь говорить медленно, громко, внятно с хорошей артикуляцией, эмоционально, улыбкой и жестами привлекая внимание детей.

2. Будьте спокойны и доброжелательны, вполне возможно, что детки будут не слишком организованы, внимательны и сосредоточены — важна ваша встреча, настроение, общий эмоциональный фон, а также с какими чувствами вы расстанетесь. Предупредите об этом ваших гостей, пусть они помогут вам своим участием. Если ребенок не слишком включается в процесс, не дергайте его, пусть он ведет себя естественно, привыкает и сам включается в игру.

3. Во время занятия проявляйте изобретательность и находчивость. Не беспокойтесь, если что-то пошло не так, всегда по ходу можно что-нибудь переиграть и подкорректировать.

4. Продумайте музыкальное сопровождение (мелодичная классическая, народная музыка).

5. Наденьте русский народный костюм, если он у вас есть. Маленького ребенка привлекает народная одежда, включается генетическая память.

6. Занятие лучше проводить сидя на полу (ковре), в кругу. Круг — это благоприятное пространство, где все на равных и хорошо видно друг друга. Мамам полезно сидеть по-турецки, на пятках. Дети находятся на руках или рядом.

7. В занятие включаются игры на сенсорное, моторное развитие, звукоподражание, координацию движений и навыки общения.

8. Приготовить игрушку — петушка (резинового на пальчик, плюшевого или др.).

9. Дошечку или толстый картон 20 × 10 см разделить пополам, на одну половину наклеить крупную наждачную бумагу — эта часть будет шершавая, а другая половина остается гладкой.

#### **Возможный план занятия:**

1. Пока все собираются, дети и родители осваиваются — играют, привыкают друг к другу и окружающей обстановке.

2. Ведущий звонит в колокольчик (привлекает внимание). Участники становятся в круг.

Хозяйка: З д р а в с т в у й т е (поклон) дорогие мамочки и малыши! Сегодня у нас радостное событие — наша первая встреча! Давайте поприветствуем друг друга потешками и поклонами (каждый заранее готовит потешку для другого ребенка).

3. Каждая мама пропеваает или нараспев рассказывает потешку, затем говорит: «Потешка Тане (имена детей) от Миши (имя ребенка)» и кланяется (нравственное воспитание) и дарит карточку, приготовленную дома. И так по кругу. Важно, что все на этой встрече — участники, а не зрители. После выступления ведущий хвалит собравшихся и все дружно хлопают.

Примеры потешек:

Ай дыбок, дыбок, дыбок, скоро Танечке годок,  
Пойдет по дорожке, топнет Таня ножкой.  
Ваша доченька в дому, что оладушек в меду.  
Что оладушек в меду, сладко яблочко в саду.

4. Хозяйка: «А теперь вспомним, какие хороводы водили на занятиях для беременных?» (Например, «Огурчик» или «Груша» и т. п. из компл. «Пестование»).

Шире, шире хоровод, Собирайся народ.  
Будем весело плясать, наших деток потешать.

5. «Молодцы, как мы замечательно пели и плясали. А теперь пора сесть и посидеть в кружочке».

Садимся в круг. Ведущий приготовил накрытую красивым платочком корзинку, а в ней петушок (резиновый, плюшевый или другой). Обыгрываем появление

игрушки: «Ах, какой красивый у меня платочек, а что же у меня там такое?». Медленно снимаю платочек: «Давайте посмотрим», удерживаю внимание детей. «Кто же это у нас здесь? Давайте посмотрим. Кто там? А? Это — петушок, золотой гребешок, масляна головушка... (читаем стих) Кукареку — так он кричит». Спрятали за спину петушка. Спрашиваем: «Где петушок? Машенька, где же петушок? А вот он» (показали). Спрятать и показать можно несколько раз, обращаясь к разным детям. Кукарекаем громко, четко, с хорошей артикуляцией, улыбаясь.

6. Хвалим детей, что они хорошо умеют искать петушка, но и петушок сейчас найдет подарки для детей. Петушок подходит к каждой маме и клюет платочек, под которым спрятана коробочка и подходит к коробочке ведущей, которая так же, как и все мамы, открывает коробочку для своего ребенка.

7. Что же там лежит? Находит в коробочке дощечку. Достает: «Вот какая у меня есть дощечка. Она называется ГЛАДКО-ШЕРШАВО. Мы поиграем, потрогаем ее ручкой». Мамы открывают свою коробочку и достают дощечки для своих детей.

Проводим по гладкой стороне и говорим г л а д к о (нараспев), проводим по шершавой стороне и говорим ш е р ш а в о (нараспев). Сначала ведущая сама пробует «гладко-шершаво», мамы повторяют игру со своим ребенком и слова гладко-шершаво и передают дощечку (на всякий случай приготовить несколько дощечек). Это упражнение направлено на развитие тактильных ощущений, координации движений, моторики. Когда все сделали упражнение, говорим какие мы молодцы и хлопаем.

8. Вот как петушок порадовал нас: нашел коробочку, дощечку. Наверно и дети хотят нам что-то показать — порадовать нас. Мамы достают фотоальбомы и одну фотографию. Ведущий радуется и хвалит гостей, что они принесли ее. Просит детей провести ладошкой по фотографии и громко с мамами сказать: «гладкая фотография». А сейчас мы приклеим эти гладкие фотографии на газету, которая называется «Мои друзья».

Мамы подходят с детьми и приклеивают фото на места заранее подписанные ведущей, в соответствии с надписью на обороте. Затем ведущая читает, указывает на каждую фотографию и говорит: «Это Миша. Миша ест кашу» и т. д. Все участники смотрят, обсуждают: кто, где с кем изображены. «Вот какая у нас получилась замечательная газета. Вся наша семья будет смотреть и вспоминать нашу сегодняшнюю встречу. Какой у нас чудесный праздник получился, давайте вместе сфотографируемся».

9. Мы все друзья. Будем вместе танцевать и петь. Танцуем и играем в хоровод «Груша» и «Огурчик».

10. Пускаем детей на ковер поползать (под шум прибоя или спокойную тихую музыку на несколько минут).

11. Ведущая приглашает за стол. Предлагает испечь пышки.

«А теперь нам пора подкрепиться. Давайте-ка испечем друг другу пышки и калачики» (моторика, координация, чувство ритма, тактильное общение с мамой). Мамы берут руки ребенка в свои и начинают в ритме крутить калачики и хлопать пышки.

КА-ла-чи-ки, КА-ла-чи-ки.

ПЫш-ки, ПЫш-ки.

Когда все сделали, говорим какие мы молодцы, сколько вкусных пышек и калачей напекли, и хлопаем. Ведущая ставит печенье, пышки и компот на стол. Все угощаются.

12. Большое спасибо всем, мы вместе с детьми весело играли, пели и плясали. А теперь, будем прощаться.

Все вместе, стоя в кругу, держась за руки, поют частушку:

До свиданья, до свиданья, до свиданья три раза,  
А еще раз до свиданья ваши добрые глаза.

13. Затем участники дарят подарки друг другу с поклоном (нравственное воспитание): свою фотографию, которую каждая мама вставляет в свой альбом, который называется «Мои друзья». Дома мамы подпишут каждую фотографию и будут читать этот альбом как книжку-самodelку. Ведущая дарит каждому ребенку петушка, заранее принесенного мамами и подписанного, кому из детей какой петушок.

14. Расставаясь, не забудьте раздать план-конспект сегодняшнего занятия, это будет педагогическое сопровождение — толчок родителю повторить эти игры (танцы, потешки, читать книжку с фотографиями), и найти другие.

Особенностью семейных встреч мам и младенцев является проведение их с учетом мировоззрения всех участников встречи. Если это семьи одного вероисповедания, возможно полноценное духовное воспитание в группе, например, начало занятия с общей молитвы, посещение храма и т. п. При встречах семей различного вероисповедания, следует научить детей с уважением относиться к различным традициям, поздравлять друг друга с религиозными праздниками, объяснять детям различия в традициях, а не делать вид будто этих различий не существует. Возможен культурный обмен песнями, танцами, кулинарными национальными угощениями. Очень важно как можно раньше научить детей умению жить в многонациональном и многоконфессиональном обществе, это поможет избежать целого ряда социальных проблем в подростковом и юношеском возрасте.

### **ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 6**

**(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятие № 13)**

1. *Главные критерии правильности программы закаливания ребенка:*
  - а) хорошо набирает вес;
  - б) имеет отличное настроение;
  - в) высокая двигательная активность;
  - г) урежение простудных заболеваний.
2. *Влияние ползания ребенка на его физическое развитие:*
  - а) ходит автоматически, не вовлекая в этот процесс кору головного мозга;
  - б) восстанавливает функцию тазобедренных суставов (в дополнение к ортопедическому лечению дисплазии тазобедренных суставов);
  - в) увеличивает рост ребенка;
  - г) формирует среднюю линию тела.
3. *«Контрольный лист развития ребенка в семье» — это:*
  - а) теоретический план развития младенцев определенного возраста;

- б) практическая программа индивидуальных занятий с ребенком.
4. *С какого возраста необходима двигательная активность младенцу:*
- с 1-го дня;
  - через месяц;
  - через 3 месяца.
5. *Какие условия следует обеспечивать на всех этапах жизни ребенка для его здоровья:*
- условия для телесного развития;
  - условия для душевного развития;
  - условия для духовного развития.
6. *Душевное воспитание ребенка включает в себя:*
- воспитание физических навыков;
  - воспитание ума, чувств и воли;
  - воспитание умения выбирать между добром и злом (категория совести).
7. *Сколько минут в среднем может висеть младенец в возрасте 2,5 мес. на пальцах родителя, удерживая 50% своего веса:*
- 10 сек; б) 1 мин; в) 10 мин.
8. *Возраст внимания, для теста: знание 6 слов и частей тела:*
- 20 мес; б) 2 года; в) 2,5 года г) 1 год; д) 5–7 лет;
  - 7–10 лет; ж) 10–12 лет.
9. *До какого возраста нравственное воспитание должно опережать телесное и умственное:*
- до 7 лет; б) до 3 лет; в) до 10 лет.
10. *Гимнастические комплексы Института развития мозга (Филадельфия):*
- являются составной частью комплекса «Пестование младенцев» (входят в него);
  - их необходимо выполнять дополнительно к комплексу «Пестование младенцев».
11. *Когда начинается прорезывание зубов у ребенка:*
- в 2 месяца;
  - в 6–8 месяцев;
  - в 12 месяцев.
12. *К какому возрасту ребенку следует уметь самостоятельно чистить зубы:*
- 1 год; б) 2 года; в) 3 года.
13. *Обеспечение экологической безопасности для ребенка до 1 года включает в себя:*
- обеспечение гигиенической безопасности;
  - выведение токсических веществ;
  - повышение защитных сил организма (прием адаптогенов).
14. *Какие эфирные масла уничтожают вирусы, бактерии, грибки, нейтрализуют запахи тела:*
- розовое; б) лимонное;
  - эвкалиптовое; г) лавандовое.
15. *В каком возрасте ребенку делается первая прививка против туберкулеза (БЦЖ):*
- в 1-й день; б) 4–7 дней; в) 1 месяц.
16. *Средства для обработки пупочного кольца ребенка:*
- растительное масло; б) детский крем;

- в) фукарцин; г) перекись водорода.
17. *Главное средство профилактики опрелостей:*  
 а) частые воздушные ванны;  
 б) специально подобранные одноразовые подгузники.
18. *Сколько раз в день обычно бывает мочеиспускание у новорожденного в первую неделю после родов:*  
 а) 20 раз в день; б) 5–6 раз в день.
19. *Сколько часов спят новорожденные:*  
 а) 6 часов; б) 8 часов; в) 14–20 часов.
20. *Как следует ставить сковородку на плите с учетом безопасности для малыша:*  
 а) ручкой к вам; б) ручкой к стене.
21. *Игрушки, окружающие младенца, должны быть предпочтительно:*  
 а) синтетическими;  
 б) из природных материалов;  
 в) естественной природной окраски.
22. *Какие игрушки больше подходят младенцу от 0 до 2,5 мес.:*  
 а) мобиль с предметами;  
 б) бумажное лицо над кроватью;  
 в) дудка;  
 г) предметы из различных материалов (мех, резина...)
23. *Через сколько дней рекомендуется смена игрушек на мобиле:*  
 а) через 3–4 дня; б) через 1 день;  
 в) через 1 месяц.
24. *Когда закладывается сенсомоторный интеллект ребенка:*  
 а) до 1 года; б) до 2 лет в) до 3 лет; г) до 7 лет.
25. *Способ развития пространственного мышления у ребенка:*  
 а) занятия с «десятискладом», с «домином»;  
 б) слушание сказок.
26. *Сколько стадий развития речи выделяют у ребенка:*  
 а) 2; б) 5; в) 10.
27. *Если ребенок отстает в психическом развитии (по контуру развития), то следует обратиться к:*  
 а) специалистам по раннему развитию (дефектологу, психологу);  
 б) врачу-остеопату;  
 в) педиатру;  
 г) профессиональному гувернеру.

Тема № 7

# **ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА И ПОДРОСТКОВ. ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

## **ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ОДНОГО ГОДА И ПОДРОСТКОВ**

Структура оздоровительной программы для детей старше года и подростков соответствует общей программе оздоровления (см. табл. 2).

Программа оздоровления ребенка проводится дома и в детском образовательном учреждении под руководством врачей и педагогов. Начинается она до рождения ребенка в оздоровительных группах курсов для беременных, затем в «Школах младенцев», которые посещают дети до 2,5 лет с мамами, и наконец, в детском саду и в школе. Ребенок постепенно привыкает к общению со сверстниками, участвует в праздниках вместе с родителями. Такой ребенок гораздо лучше переносит адаптацию к детскому коллективу, чем не подготовленный ребенок. К сожалению, отсутствие у родителей специальных знаний и навыков по воспитанию детей в благоприятных условиях современного общества оставляет детей беззащитными перед негативными факторами среды обитания. Петербургский психолог М. А. Куртышева обследовала ясельные группы детских садов Санкт-Петербурга и выявила депрессивное состояние у 78% детей, психологическую инверсию у 48% детей (когда радость ребенок испытывает от негатива — болезни, страха и т. п.). Обследование детей-дошкольников врачами-ортопедами выявляет у 100% детей нарушение осанки и координации. Большинство детей имеют логопедические проблемы. Чтобы помочь детям, родителям следует не спешить знакомиться с разделом оздоровительной программы, соответствующим возрасту своего ребенка (возможно ему уже два-три года). Вначале прочитайте, какие этапы ему следовало пройти от зачатия до настоящего времени. Постарайтесь постепенно восполнять выявленные пробелы его воспитания и развития. В дальнейшем согласуйте программу своих действий с программой воспитания здорового ребенка, разработанной для Вас авторами данного руководства.

Во многих детских садах Санкт-Петербурга внедрена эта оздоровительная программа. Она носит название «К здоровой семье через детский сад» (см. сборник рабочих документов, СПб, 2000 г.).

Программа включает в себя 9 основных разделов:

- 1) Питание. 2) Закаливание. 3) Физкультура.
- 4) Стоматологическая профилактика.
- 5) Обеспечение экологической безопасности.
- 6) Повышение общей сопротивляемости организма.
- 7) Вакцинопрофилактика.
- 8) Нормализация психологического климата.
- 9) Консультирование ребенка, родителей, персонала.

### Режим дня детей от 2 до 7 лет

Познакомьтесь с режимом дня детей дошкольного возраста в детском саду, работающем по экологической оздоровительной программе «К здоровой семье через детский сад» (табл. 28).

В выходные дни, когда ребенок не посещает детский сад, целесообразно дома придерживаться установленного режима дня.

Таблица 28

#### Режим дня детей от 2 до 7 лет в детском саду, работающем по экологической оздоровительной программе «К здоровой семье через детский сад»

- 8.10 Утренняя гимнастика — адаптационная гимнастика.  
Капли в нос — масло календулы.  
Умывание.  
Гомеопатические препараты: 1 кр. «Экоберин» + 1 кр. «Реприз» (для профилактики гриппа и ОРЗ + 2 кр. «Кальгид-Д» или «Кальгид» — октябрь—декабрь).
- 8.40 Завтрак + БАД к пище, разрешенные МЗ РФ для детей определенного возраста (например, по одной табл. «Многосила», «Витасорба», «Фитонулина», ежедневно — октябрь, декабрь, март).
- 9.00 Чистка зубов (профилактический курс зубных паст: без добавления фтора — 1 месяц, с содержанием фтора — 1 месяц) + втирание в ткань и зубную эмаль гомеопатического комплекса «Апиор» на натуральном меду (для детей, не имеющих противопоказаний).
- 9.10 Учебные занятия + 1 мин. гимнастики для мозга (глазная).  
Спортивный зал — 3 раза в неделю.
- 10.50 Второй завтрак. Может включать соки (в сок курсами добавляется: ноябрь и январь — 6 капель элеутерококка), пюре фруктовые (в том числе яблоко, запаренное кипятком) или овощные, свежие фрукты, ягоды, отвар шиповника, кисломолочные и другие специализированные продукты детского питания, обогащенные защитными факторами.
- 11.00 Прогулка
- 12.25 Подготовка к обеду (умывание и т. п.)
- 12.40 Обед. В конце обеда дети получают витаминно-минеральные комплексы (глицерофосфат кальция, поливитаминов) или БАД к пище, разрешенные для детей МЗ РФ, в дозировках, соответствующих возрасту детей.
- 13.00 Подготовка ко сну (умывание, ходьба в воде температурой 12° С по шиколотку). Среда и пятница — перед сном капли масла туи в нос
- 13.10 Тихий час (сон в сочетании с музыкотерапией: звуки природы, аутентичные колыбельные песни).

- 15.00 Подъем, закаливающие мероприятия: воздушные ванны в течение всего дневного гимнастического комплекса (возможны специальные водные процедуры). Режим закаливания определяется в соответствии с возрастом детей и степенью их закаленности.
- Дневной гимнастический комплекс:
- гимнастика в постели (остеопатическая);
  - тренажерный путь (ходьба по массажным коврикам, лазание по шведской стенке и т. д.);
  - общеразвивающие физические упражнения ортопедической направленности;
  - адаптационная гимнастика;
  - втирание в стопы раствора морской капусты и овса и разбрызгивание его над головой (гомеопатическое средство «Авеналам»).
- 15.50 Подготовка к полднику (умывание, прием: с 1 по 15 число каждого месяца ежедневно по 5 гр. гомеопатического средства «Витамин-НВ», с 16 по 30 число каждого месяца — «Ревит», 1 гр. ежедневно (октябрь—январь), Витамин С в марте — 30 дней)
- 16.00 Полдник.
- 16.30 Прогулка.

## Питание

При составлении рациона для детей старше 1 года и подростков может быть использован примерный суточный набор продуктов.

Замену продуктов можно производить только на равноценные, особенно по содержанию в них белков и жиров. Например, мясо, содержащее животные белки, можно заменить рыбой или творогом, но не крупой и изделиями из муки, а молоко натуральное — порошковым или сгущенным, но не чаем, киселем или компотом.

Неправильно заменять овощи крупой или мучными изделиями. Замену продуктов необходимо производить с таким расчетом, чтобы химический состав рациона оставался неизменным. Энергетическая ценность пищевого рациона детей и подростков должна соответствовать их суточным энергозатратам.

Режим приема пищи является одним из важных принципов рационального питания. Строгое соблюдение режима питания предусматривает сохранение определенных интервалов между приемами пищи, количественное и качественное распределение ее в течение дня. Пищу следует принимать 4–5 раз в день, в одно и то же время, с интервалами не менее 3–3,5 и не более 4–4,5 час. Правильный режим питания способствует возникновению аппетита и обеспечивает выделение пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи. Рекомендуемый разовый объем пищи для детей старше 1 года и подростков приведен в табл. 29. Каждой маме интересно будет узнать, какой набор продуктов для ее ребенка обеспечит ему правильное развитие. Познакомьтесь с ним в табл. 30 «Суточный набор продуктов для детей от 1 года до 14 лет». Кроме того, подробные рекомендации по правильному питанию приведены в соответствующем разделе для беременных женщин.

Таблица 29

Масса порций (г) для детей в зависимости от возраста

Прием пищи, блюдо (г)	Возраст (лет)					
	1–1,5	1,5–3	3–5	5–7	7–11	12–17
<i>Завтрак</i>						
Каша или овощное блюдо	200	200	250	250	300	300–400

**ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

Кофе	100	150	150	200	200	200
<i>Обед</i>						
Салат	–	40	50	50	60–80	100–150
Суп	100	150	200	250	300–400	400–500
Мясо, котлета	50	60	70	80	100	120
Гарнир	100	100	130	130	150–200	180–230
Компот	100	100	150	150	200	200
<i>Полдник</i>						
Кефир	150	150	200	200	200	200
Печенье (булочка)	15	15/45	25/50	25/50	40/90	40/100
Фрукты	100	100	100	100	100	100
<i>Ужин</i>						
Овощное блюдо, каша	180	200	200	200	300	400
Молоко	100	150	150	150	200	200
<i>Хлеб на весь день:</i>						
пшеничный	40	70	100	110	150	200
ржаной	10	30	50	60	75	125
<i>Масса суточного рациона</i>	1100–1200	1300–1400	1400–1500	1600–1700	2100–2300	2400–2700

Таблица 30

**Суточный набор продуктов для детей от 1 года до 14 лет**

№ п/п	Наименование продукта и вес брутто (г)	Раз в нед.	Возраст (лет)					
			1–1,5	1,5–3	3–4	5–6	7–10	11–13
1	Мясо нежирных сортов, индюшка, кура	5	50	60–70	70–100	90–120	100–140	135–175
2	Рыба, морепродукты	3	20	25–35	30–60	40–60	60	80
3	Творог	5	40	40	40	50	65	70
4	Сыр	5	5	5	10	10	10	10
5	Кефир, кисломолочные продукты	5	650	650	600	550	500	500
6	Сметана	5	5	10	10	15	15	15
7	Яйцо (1 куриное или 4 перепелиных)	5	1/2	1/2	1/2	1	1	1
8	Масло растительное	7	2	3	5	7	10	15
9	Масло сливочное	5	15	15	20	25	25	25
10	Крупы (пшено, овес, греча, рис, кукуруза)	7	20	20	20	25	30	35
11	Бобовые: чечевица, нут, фасоль, горох, соя	3	5	5	5	5	5	10
12	Картофель	7	50–100	80–120	100–225	150–250	150–275	150–300
13	Капуста	7	100	120	130	140	150	150
14	Морковь (свежая) и свекла	7	60	80	100	100	150	150
15	Другие овощи по сезону (перец сладкий, огурцы и др.)	7	40	40	100	100	100	150
16	Хлеб ржаной	7	10	10	40	40	75	100
17	Хлеб пшеничный (в том числе с отрубями)	7	40	40	100	100	100	100
18	Зелень: салат, укроп, петрушка, лук, сельдерей	7	10	10	10	15	15	30

№ п/п	Наименование продукта и вес брутто (г)	Раз в нед.	Возраст (лет)					
			1–1,5	1,5–3	3–4	5–6	7–10	11–13
19	Чеснок (зубчик)	7	—	—	1/2	1	1	1
20	Фрукты, ягоды, плоды	7	175	175	200	200	225	325
21	Сок свежеприготовленный без сахара фруктово-ягодный, овощной, настой шиповника	7	100	100	150	150	200	200
22	Орехи: грецкий, фундук, кедровые	7	—	—	—	2	4	4
23	Сухофрукты: изюм, курага, инжир, чернослив	7	—	—	5	8	8	10
24	БАДы к пище и специализированные продукты по схеме в соответствии с рекомендациями по применению (источники пищевых волокон: криопорошки фруктов, овощей, зерновых («Витасорб» и др.), винные дрожжи с отрубями («Эубикор»), сухие измельченные зародыши пшеницы, сухой порошок морской капусты, «Фитолон» и др.)							
25	Сахар (в том числе фруктоза, варенье)	7	40	60	40–60	40–60	40–70	60–85
26	Мед при отсутствии противопоказаний (в чайных ложках)	7	1	2	3	3	4	4
27	Чай (зеленый, чайные напитки (гр))	7	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
28	Кофейный напиток	7	1,5	2	3–4	5–6	6–7	7–8

Полноценное питание является важным фактором правильного соотношения массы тела (веса) и роста ребенка в соответствии с возрастом (см. табл. 31).

### Закаливание

Различают воздушные и водные методы закаливания. Хотя бы несколько минут в день (можно как угодно долго, если ребенку комфортно) разрешите ребенку побегать в одних трусиках — воздушное закаливание. Водное закаливание возможно в различных вариантах. Самый простой: утром налить в таз или в ведро холодную воду (температура воды должна быть не выше 12° С) и одновременно вылить ее на ступни ребенка, стоящего в ванне. Отверстие для стока воды должно оставаться открытым. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Вытереть ноги, не растирая их, а промокая полотенцем.

Можно вместо обливания ног использовать метод закаливания «ходьба в воде по щиколотку». Для этого наберите в ванну воды до уровня лодыжек ребенка. В первый день ходьба — 30 сек. В последующие дни каждую неделю добавляйте по 30 сек.

*Внимательно следите за настроением малыша!*

Если он «набегался» в воде и просит вытереть ножки, следует немедленно выполнить его просьбу. Лучше проводить закаливание одну минуту в хорошем настроении, чем пять минут с капризами. Не рекомендуется проводить закаливание более 7 мин.

Описанная методика служит хорошей подготовкой для желающих проводить дальнейшее закаливание обливанием всего тела холодной водой (перед этим можно облиться горячей водой — контрастное закаливание) или кратковременным погружением в холодную воду.

Если ваш ребенок ослаблен и подобная процедура вызывает у вас опасение, можно использовать другой вариант закаливания. В ванне постелите полотенце, смоченное холодной водой (температура не выше 12° С), попросите ребенка потопать ножками (не стоять) в течение 1 минуты утром. Вытереть ноги, не растирая их, а промокая полотенцем.

Постепенно (можно даже через месяц), когда вы абсолютно убедитесь в безопасности подобного метода закаливания, можно перейти к обливанию стоп водой или их кратковременному погружению в холодную воду. Перед сном повторите процедуру в холодной или в теплой воде (прогреть ножки в течение 3 минут) в зависимости от желания ребенка (большинство детей предпочитают прогреть ножки перед ночным сном). Прогревание завершите обливанием холодной водой.

### **Механизм действия**

Общеизвестно, что кратковременное (не более 3 мин.) тренирующее воздействие невысоких (1–5° С) температур стимулирует согревание организма человека, то есть выработку внутреннего тепла, а не охлаждение. Процедура одномоментного обливания низкотемпературной водой абсолютно безопасна, десятилетиями проводится во многих детских учреждениях и санаториях.

На поверхности стоп имеются рефлексогенные проекции всех органов нашего организма, их легкая стимуляция холодом нормализует функции жизненно важных систем, тем самым повышая защитные силы организма.

**Не забываете!** Ваше спокойствие, уверенность — 50% успеха, закаляйтесь вместе с ним! Улыбайтесь и вдохновляйте малыша собственным примером. Объясните ему полезность закаливания, убеждайте его, играйте с ним, поддерживайте у него хорошее настроение!

**Обратите внимание!** Ни в коем случае не нагревайте воду! Иначе не произойдет тонизирующего воздействия на активные точки стоп.

Закаливание не только дает удивительные результаты в плане профилактики простудных заболеваний, но и нормализует психоэмоциональное состояние ребенка, улучшает память и внимание, является прекрасным средством регуляции сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

В случае заболевания не прекращайте закаливающих процедур! При необходимости вы можете хотя бы протирать стопы ребенка холодным полотенцем.

Не забывайте — отсутствие закаливания даже в течение 5 дней значительно уменьшает ваши достижения в этой области, сводит на нет все ваши предыдущие усилия.

Помогите своему ребенку! Не выпускайте его беззащитным в агрессивные условия внешней среды!

## **Физическое воспитание**

### **Оценка физического развития детей**

Рост и развитие ребенка — главные показатели его здоровья. В первые годы жизни развитие идет особенно быстрыми темпами. За счет ускоренного роста рук и ног изменяются пропорции тела и осанка. У дошкольников в результате развития мелких мышц кисти и пальцев совершенствуется точность движений. На четвертом году жизни в основном завершается развитие органов чувств, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Анатомическое строение коры головного мозга у четырехлетних детей приближается к строению мозга взрослого человека.

К концу дошкольного периода емкость легких увеличивается в три раза. Сердце развивается параллельно изменению длины тела, происходит постепенное увеличение его мышц и интенсивное развитие сосудистого русла.

Кости скелета растут последовательно, чередуя фазы роста в длину и толщину (в поперечнике). У хорошо развитых детей ширина плеч составляет приблизительно 1/4 длины тела. На первом месяце жизни окружность головы на 1–3 см больше окружности грудной клетки, к трем-четырем месяцам эти величины становятся равными, а в более старшем возрасте окружность грудной клетки всегда превышает окружность головы.

Мальчики растут быстрее девочек. Исключением является лишь короткий период второго «вытягивания» (11–12 лет), который наступает у девочек раньше. По классификации Штрагц наблюдаются следующие этапы роста детей: первое округление 0–4 года, первое вытягивание 5–7 лет, второе округление 8–10 лет, второе вытягивание 11–15 лет. Наследственные факторы определяют темп и возможный предел роста ребенка при оптимальных условиях окружающей среды. Наиболее отчетливо прослеживается связь между ростом родителей и детей в два периода: от 2 до 9 лет и от 13 до 18 лет.

На скорость роста и окончательные размеры тела ребенка большое влияние оказывает рост отца, а вес тела в значительной степени определяется весом тела матери. При воздействии на ребенка неблагоприятных внешних факторов — питание, режим сна и бодрствования, стрессы, заболевания — «запрограммированная» скорость роста замедляется. Как самостоятельно оценить физическое развитие ребенка? Для детей дошкольного возраста используют следующие формулы: Рост мальчиков —  $75 \text{ см} + (n \times 7)$ . Рост девочек —  $75 \text{ см} + (n \times 7 - 1)$ .

Для определения нормального веса детей от 1 года до 7 лет:  $10 \times 2n$ , где  $n$  — число лет. Для определения степени отклонения веса ребенка от идеального, можно воспользоваться таблицами показателей индекса Кетле (ИК) (Мазурин А. В., Воронцов И. М., Проппедвтика детских болезней. — СПб: Фолиант, 2000).

**Соответствие массы тела (веса) и длины тела (роста) для детей в возрасте от 4,5 лет до 12 лет.**

1. Измерьте свой рост и вес.
2. Рассчитайте собственный индекс массы тела по формуле индекса Кетле (частное от деления массы тела на длину тела в метрах, возведенную в квадрат):

$$\text{индекс Кетле} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м})$$

3. Найдите горизонтальную строчку в табл. 31, соответствующую вашему возрасту.

4. Найдите в ней вертикальную графу, соответствующую вашему индексу Кетле и оцените свой вес:

(+/-) 2 балла — значительное отклонение веса;

- (+/-) 3 балла — умеренное отклонение веса;  
 (+/-) 4 балла — легкое отклонение (норма);  
 5 баллов — точное соответствие веса и роста.  
 5. -4, -3, -2 — означают отклонения в сторону недостатка веса; +2, +3, +4 — отклонения в сторону избытка веса.

*Таблица 31*

**Индекс массы тела у мальчиков 4–12 лет (базы данных АСПОН-Д 1998 г.)**

Возраст (годы)	Оценка в баллах						
	-2	-3	-4	5	+4	+3	+2
4,5	13,2	13,7	14,8	15,7	16,4	17,7	18,3
5	13,1	13,9	14,6	15,6	16,5	17,5	18,8
5,5	12,8	13,9	14,6	15,5	16,5	17,4	19,0
6	13,0	13,9	14,6	15,4	16,4	17,4	19,0
6,5	13,1	13,9	14,6	15,5	16,5	17,5	19,2
7	13,1	13,9	14,7	15,6	16,7	17,8	19,7
8	13,4	14,1	14,9	15,9	16,9	18,1	19,8
9	13,4	14,2	15,0	16,0	17,2	18,7	21,8
10	13,5	14,3	15,2	16,2	17,6	19,3	22,1
11	13,9	14,6	15,4	16,4	17,8	19,7	22,5
12	14,2	15,0	15,9	17,1	18,6	21,1	24,8

**Индекс массы тела у девочек 4–12 лет (базы данных АСПОН-Д 1998 г.)**

Возраст (годы)	Оценка в баллах						
	-2	-3	-4	5	+4	+3	+2
4,5	13,1	14,0	14,8	15,4	16,3	17,1	18,4
5	12,6	13,5	14,3	15,4	16,2	17,3	18,9
5,5	12,8	13,5	14,4	15,4	16,3	17,4	18,7
6	12,8	13,5	14,3	15,2	16,3	17,6	19,5
6,5	12,6	13,5	14,3	15,2	16,3	17,6	19,5
7	12,7	13,5	14,3	15,3	16,5	17,7	19,3
8	12,9	13,6	14,4	15,4	16,6	18,3	20,3
9	12,8	13,7	14,5	15,5	16,9	18,9	21,2
10	13,0	13,9	14,7	15,8	17,3	19,2	21,8
11	13,5	14,2	15,1	16,3	17,8	20,2	23,2
12	13,7	14,5	15,6	17,1	18,8	21,6	24,9

Все виды тренировочных нагрузок вашего ребенка должны проводиться с учетом необходимости восстановления правильной осанки и нормализации функции головного мозга. Для этого проводится комплекс регулирующих упражнений:

- 1) Утром в постели проводится остеопатическая гимнастика.
- 2) После подъема — утренняя зарядка, адаптационная гимнастика (до 3-х лет гимнастика Воробьева).
- 3) После тихого часа, как минимум, — остеопатическая гимнастика в постели (она занимает 3,5 минуты и необходима для восстановления структуры опорно-двигательного аппарата при переходе из горизонтального в вертикальное положение).
- 4) Использование фитболов (занятия и замена стульев).

5) Народные танцы, игры, батут, кулачный бой являются, по мнению врачей-остеопатов, самой эффективной двигательной программой для ребенка, имеющего нарушения осанки и нервной системы. Движения, используемые в этих видах физической культуры, содержат элементы традиционной пластики, сохранившейся в культурном наследии нашей страны. Восстановление связи физического и культурного компонентов обеспечивает профилактику и лечение нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Особенностью занятий по традиционной пластике является радостное состояние ребенка. Автор программы по традиционной пластике для детей В. А. Куц (см. видеофильм «Традиционная пластика в детских дошкольных учреждениях») рекомендует проводить занятия на улице, а еще лучше в лесу, у речки и т. п., вместе с любимыми родителями, любящая красоту природы. Контакт с живой природой и общение с родителями — главный источник сил ребенка, и ни один метод реабилитации не может его заменить.

Занятие начинается с хоровода. Круг символизирует единое целое, там нет любимых и нелюбимых, есть дружная группа. После пения включается следующий элемент программы — потягивание, позевывание, тогда расслабляются мимические мышцы и мышцы всего тела. Потряхивание кистей, стоп — происходит активация капиллярного кровообращения. Потирание рук, хлопки, ладошки, притопы — дополнительно воздействуют на биологически активные рефлекторные точки. Для тренировки диафрагмального дыхания используется счет вслух на вдохе и выдохе (скороговорка «33 Егорки»), звукоподражания («мяу», «гав» и т. п.). Движение с вращением вокруг своей оси восстанавливает симметрию тела. Ребенок стремится быть похожим в движениях на птицу. И наконец, народные игры, как считает В. А. Куц, являются оптимальной психофизиологической тренировкой, восстанавливающей гармоничные взаимоотношения внешнего и внутреннего мира человека.

Сегодня только родители и педагоги могут обучить детей во дворе (в группе) народным играм (передача от старших к младшим, к сожалению, прекратилась) и через них надо воссоздать детское сообщество — мир, в котором ребенок обучается общаться с себе подобными, где закладывается фундамент его отношений с коллегами, с любимыми и возможность создать в будущем крепкую семью. Дети, выросшие без этой естественной подготовки, не готовы к душевному контакту с окружающими людьми (например, с семьей: на 1000 браков 870 разводов, 2000 г., СПб.). Пусть в наши двory вместе с давно знакомыми народными играми («Али-баба», прятки, лапта, городки и т. п.) вернется детский смех, чистая речь без сквернословия и доброты.

6) Вводя новые физические упражнения, не забывайте об основе основ физического и психического здоровья и развития ребенка — телесно-психологическом контакте ребенка с родителями. Дети остро нуждаются в телесном контакте: объятиях, поглаживаниях, поцелуях и т. п. Ведущие психологи мира считают, что даже взрослому человеку необходимы 4 объятия в день для выживания, а 8 — для жизни. Тем более это необходимо ребенку. Петербургский ученый-педагог М. Н. Попова в своей диссертации показала, насколько улучшилось физическое и психическое здоровье детей, когда родители начали вместе с ними выполнять упражнения и играть в телесном контакте (специально подбирались упражнения с объяти-

ями и прикосновениями), дети меньше болели, нормализовался их вес, поведение, они улучшили свои спортивные достижения. Эти данные изложены в ее канд. дис. «Взаимодействие родителей и детей на физкультурных занятиях как средство коррекции их отношений» (СПб, 2000 г.). Методические семинары по данной технологии проводятся в Ленинградском областном институте развития образования. Создан учебный видеофильм «Вместе с мамой на физкультуре».

Замечательный этнографический материал (потешки, песенки) вместе с очень эффективными телесно-психологическими упражнениями комплекса «Пестование младенцев» помогут вам оказать самое благоприятное влияние на здоровье ребенка. Поэтому вспомните элементы из этого комплекса (подробно см. в данной книге) и потанцуйте с малышом.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ**

1. Утром перед завтраком проводится утренняя гимнастика, которая завершается комплексом адаптационной гимнастики (дети до трех лет выполняют гимнастику Воробьева).

2. В перерывах между учебными занятиями в течение 1 минуты выполняется глазная гимнастика для улучшения работы головного мозга и физкультминутка на мини-стадионе.

3. После тихого часа выполняется дневной гимнастический комплекс, состоящий из:

- остеопатической гимнастики в постели;
- тренажерного пути;
- адаптационной гимнастики.

#### **Адаптационная гимнастика для детей старше трех лет и взрослых (см. учебный видеофильм)**

1. **ПОТЯГИВАНИЕ** (3 раза — 25 сек.)

ИП. Стоя, ноги прямые, на ширине плеч, руки вниз.

Скрестите руки на уровне живота.

**ВДОХ:** медленно поднимаем руки вверх, встаем на носки, выпрямляем руки над головой, потянуться вверх.

**ВЫДОХ:** медленно опускаем прямые руки через стороны вниз (ладони смотрят вниз), при этом тянемся пальцами вдаль (потягивание), и опускаемся на полную стопу.

2. **ПОТЯГИВАНИЕ «РУКА-НОГА»** (50 сек.)

А. ОИП.

**ВДОХ:** поднимаем правую руку вверх, в сторону, одновременно перенося центр тяжести на правую ногу и слегка приседаем.

**ВЫДОХ:** потягиваемся от левой пятки к правой кисти.

Затем делаем то же в левую сторону. Повторить упражнение 8 раз. Руки меняем плавно, не останавливаясь. Макушка головы перемещается параллельно полу.

**Б. ОИП.** Руки в сторону, кисти разогнуты в лучезапястном суставе, пальцами вверх (на себя), как будто через руки проходит несгибаемый стержень. Совершаем поочередно круговые движения руками вперед за счет боковых наклонов то к одной прямой ноге (при этом одноименной рукой стремимся коснуться колена и сгибаем противоположную ногу), то к другой. Таз описывает «8» в горизонтальной плоскости. На **ВЫДОХЕ**: правая рука идет вниз к прямой правой ноге, слегка сгибаем левую ногу.

Затем то же самое делаем назад.

Сделать 8 раз в одну сторону, 8 — в другую.

3. «БАБОЧКА» (55 сек.).

**ИП.** Полуоборот вправо, правая нога впереди, левая сзади, обе ноги присогнуты, расстояние между ногами небольшое.

**ВЫДОХ**: вес тела на левой ноге, кисти тыльной стороной сложены вместе, мизинцы прижаты к груди.

**ВДОХ**: переносим вес тела на правую ногу, разводим руки, сводим лопатки, ладони смотрят в стороны, локти вниз (вдоль туловища), кисти идут к плечам. Вперед не наклоняться, пятки не отрывать. Повторить 9 раз. То же самое с другой ноги.

4. **БЕГ НА МЕСТЕ** (1 мин. 45 сек.).

Бежим на носках, пятками касаясь ягодиц. Бедро слегка приподнимаются кпереди. Дыхание через нос.

5. «ОГЛЯНИСЬ» (10 раз — 14 сек.)

**ОИП.** Колени разведены (чтобы таз не шевелился при поворотах верхней части туловища). Руки согнуты, кисти сжаты в кулаки.

**ВДОХ**: смотрим перед собой (не останавливаемся в этом положении).

**ВЫДОХ**: замахиваясь руками, оглядываемся назад, скручиваем верхнюю часть туловища над нижней, поворот происходит по инерции.

6. «УТОЧКА» (35 раз — 10 сек.)

**ОИП.** Руки в стороны, согнуты в локтевых суставах. Плечи параллельно полу, предплечья и кисти расслаблены, свисают вниз, ладони смотрят назад. Производим быстрые вращательные движения тазовым поясом (утка машет хвостиком). Движение с ног передается на руки (как утка отряхивается от воды).

7. «ПЛЯСОВАЯ» (30 сек.).

**ОИП.** Руки согнуть в локтевых суставах, кисти перед собой параллельно полу ладонями вниз. Подпрыгиваем на левой ноге, правая нога, сгибаясь в колене, поворачивается влево. При этом стопа внутренней поверхностью касается левой ладони. Еще раз подпрыгиваем и обе ноги опускаются на пол. Затем подпрыгиваем и левая нога, сгибаясь, поворачивается вправо. При этом наружная поверхность стопы касается правой ладони. Повторить упражнение 10 раз и поменять ногу.

8. «САПОГ» (16 раз — 34 сек.).

**ОИП.**

**ВЫДОХ**: центр тяжести переносим на левую ногу, правую ногу выбрасываем вперед и вверх, стопа расслаблена (как будто хотим скинуть с ноги тапок). При этом полусогнутые руки выбрасываются снизу изнутри наружу и в стороны ладонями вверх. То же повторить другой ногой.

9. «ВЕРЕВОЧКА» (28 сек.).

**ОИП.**

А. Поднять прямые руки до уровня плеч (ладони вовнутрь). Поочередно «выдвигаем» вперед то правую, то левую руки, следя глазами за кистями рук. Одновременные бедро и плечо перемещаются назад. Пальцы рук при этом описывают круги в вертикальной плоскости относительно друг друга.

Б. Постепенно переводим руки вверх, смотрим на кончики пальцев.

Дыхание: короткий вдох и длинный выдох (как будто поем песню).

10. «МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН» (32 сек.).

А. Растираем по краю ушные раковины указательным и большим пальцами снизу вверх и сверху вниз.

Б. Указательный палец помещаем сразу за наружным слуховым проходом и делаем вращательные движения сначала назад, затем вперед. Затем растираем всю внутреннюю поверхность ушной раковины.

В. Делаем «вилочку» из пальцев — ухо находится между указательным и средним пальцами — и совершаем движения вверх-вниз, растирая поверхности перед ухом и за ухом.

Г. Дергаем за мочки вниз и за верхушки ушей наверх.

Д. «Потрепать» уши ладонями вверх-вниз.

11. МАССАЖ РУК (45 сек.)

А. Поглаживание по наружной, по внутренней, по локтевой поверхностям. Массаж проводится от плеча к кисти. По 2 раза по каждой поверхности каждой руки.

Б. «Умываем» кисти.

В. Массаж каждого пальца в отдельности — прокрутить и скинуть.

Г. Спокойно умываем кисти и лицо ладонями.

12. ПОТЯГИВАНИЕ — УПР. 1. (3 раза — 25 сек.).

13. «КОРАБЛИК» (2 мин. 45 сек.)

ИП: стоя прямо. А. Круги ногой спереди назад (10 раз).

ВДОХ: поднимаем правую ногу вперед, носок на себя, потягиваясь пяткой. Затем отводим ее в сторону и назад на одном уровне от пола (пятка — «кораблик», скользкий по поверхности воды).

ВЫДОХ: переводим ногу назад на одном уровне от пола, пяткой тянемся вдаль, сводим лопатки.

Б. Круги ногой сзади наперед (10 раз).

ВДОХ: поднимаем правую ногу сзади, сводим лопатки, пяткой тянемся вдаль.

Переводим прямую ногу вбок на одном уровне от пола.

ВЫДОХ: переводим правую ногу вперед на одном уровне от пола и касаемся противоположной рукой колена.

То же повторить с левой ногой.

14. «МИШКА НЮХАЕТ ЦВЕТЫ» (25 раз — 25 сек.)

ИП. Ноги на ширине плеч, согнуты, стопы параллельно, носки слегка смотрят внутрь, спина прямая. Прямые руки вытянуты вперед, ладонями вниз, руки и кисти вытянуты в одну линию.

ВДОХ носом: кисти на себя (пальцы смотрят вверх).

ВЫДОХ носом: ИП кисти параллельно полу.

На вдохе ноздри расширяются, акцент на вдох: 1–2, 1–2.

15. ПОТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ (9 раз — 55 сек.)

ОИП. Руки в стороны, чуть присогнуты, ладони смотрят вверх.

ВДОХ: тянемся руками в стороны, макушкой вверх.

ВЫДОХ: ИП, расслабиться.

16. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ПОД ВОДОЙ» (17 раз — 12 сек.).

ОИП. Руки прямые вдоль туловища. Кисти на себя, пальцы смотрят в стороны.

**ВЫДОХ:** опустите силой плечи вниз (топим мячи).

**ВДОХ:** расслабиться, плечи вверх не поднимать.

Акцент на выдохе: выдох-выдох-выдох (вдох короткий).

17. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ НАД ГОЛОВОЙ» (17 раз — 14 сек.)

ОИП. Руки над головой, чуть присогнуты. Ладони смотрят вверх, пальцы рук — навстречу друг другу. Смотрим на кончики пальцев.

**ВЫДОХ:** толкаем руки вверх (подбрасываем мячик).

**ВДОХ:** ИП.

Акцент на выдохе: выдох-выдох-выдох (вдох короткий).

18. «ГИБКАЯ СПИНКА» (6 раз — 60 сек.)

ИП стоя, руки вдоль туловища. Делаем правой ногой полувыпад вперед, левая в упоре на носке сзади. Руки свободно свисают вдоль туловища.

**ВДОХ:** тянемся за руками вперед, наверх и одновременно подтягиваем левую ногу, но не до конца. Стоим на прямой правой ноге, левая на носке сзади, руки вытянуты вверх.

**ВЫДОХ:** переносим вес тела на заднюю ногу на полную стопу, руки опустить вниз и чуть прогнуться. Голову назад не запрокидываем.

3 раза с одной ноги, 3 раза с другой.

19. «ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ» (60 сек.)

ОИП.

**ВДОХ:** ноздри расширяются, спина идет назад, живот вперед.

**ВЫДОХ:** все подтягивается.

20. МАССАЖ ЛИНИИ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА (30 сек.)

Линия проходит по указательному пальцу и его продолжению на тыльной стороне кисти. Линию сильно растираем центром ладони противоположной руки.

Во время растирания переступаем из ИП ноги на ширине плеч: одна нога идет назад, затем в ИП, затем другая.

20а. УМЫВАНИЕ (5 сек.)

Умываем лицо ладонями, при этом большие пальцы описывают круг вокруг ушей. Далее ладони переходят на шею и соединяются на груди.

21. ПОТЯГИВАНИЕ (3 раза — 25 сек.) — см. упражнение № 1.

**Гимнастика Воробьева**  
(модифицированная, используется вместо  
адаптационной гимнастики для детей  
до 3-х лет и любого другого возраста)

Эту гимнастику могут выполнять и взрослые.

ОИП: стоя, руки свободно вниз, ноги слегка расставить.

1. ПОТЯГИВАНИЕ (3 раза — 25 сек.).

ОИП. Стоя, ноги прямые, на ширине плеч, руки скрестить на уровне талии (как будто держим края майки).

**ВДОХ:** медленно поднимаем руки вверх (снимаем майку через голову), встаем на носки, выпрямляем руки над головой (потянуться вверх).

**ВЫДОХ:** медленно опускаем прямые руки через стороны вниз (ладони смотрят вниз), при этом тянемся пальцами вдаль, и опускаемся на полную стопу.

2. Энергично растереть кисти рук.
3. Очень громко хлопнуть в ладоши 5 раз.
4. Бег на месте — на носках, поднимая колени, пятками касаясь ягодич.
5. ОИП. Руки вперед, сжимать и разжимать кисти (пальцы полностью выпрямлять) 20 раз.
6. ОИП, встать на носки и опуститься на всю стопу, 14 раз.
7. ОИП, встать на пятки и опуститься на всю стопу (хлопать носками по полу), 14 раз.
8. ОИП, руки в стороны, на уровне плеч, свести лопатки, отводя руки назад, 10 раз.
9. ОИП, напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, одновременно сжимая и разжимая кисти рук. Повторить 20 раз.

**10. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ:**

**ВДОХ** — надуть живот, **ВЫДОХ** — втянуть живот. 10 раз.

11. Наклоны головы вперед и назад, 10 раз.

12. Повороты головы вправо и влево (подбородок не опуская) до плеча.

13. **МАССАЖ ЛИНИИ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА** (30 сек.).

Линия проходит по указательному пальцу и его продолжению на тыльной стороне кисти. Линию сильно растираем центром ладони противоположной руки.

Во время растирания переступаем из ИП ноги на ширине плеч: одна нога идет назад, затем в ИП, затем другая.

14. Повторить упражнение 1.

**Гимнастический мини-комплекс  
для нормализации работы пищеварительной системы (ГКПС)**

Упражнения ГКПС выполняются в постели сразу после дневного сна.

**1. ПОТЯГИВАНИЯ** (*Наискосок*).

Упражнение имитирует потягивания кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

**2. «ВЕЛОСИПЕД»** (20 сек.)

Ногами имитируем езду на велосипеде, стопами описывая круги. Для особенно физически развитых детей можно одновременно с ногами приподнять голову.

**3. «КАЛАЧИК»** (20 сек.).

Подтянуть голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше.

**Психофизический комплекс для оптимизации работы  
системы пищеварения (Руденко А. С.)  
(выполняется во время еды)**

1. Потянуться вверх (ладони «замком» над головой).
2. Погладить животик.

3. Сесть за стол с прямой спиной на край стула, ступни упираются плотно в пол (укореняются), не сгибаться в подложечной области — «свободный» проход для пищи.

4. Пощелкать зубами 24 раза.

5. Нюхаем пищу и вращаем языком во рту.

6. Накопленную слюну проглотить медленно.

7. Есть медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывая пищу.

### Глазная гимнастика

Проводится для улучшения работы головного мозга.

1. Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их (пальминг). Согревание глаз центром ладони не менее 30 сек. Пальминг — отдых глаз. Когда глаза закрыты, необходимо представлять себе движущиеся объекты, например: текущую воду, плывущие облака или представить, что вы идете либо едите и смотрите в окно поезда, машины, идете пешком.

2. Под закрытыми веками рисуем глазами круг влево, вверх, направо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.

3. Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать. Шесть морганий — несколько секунд закрыть веки, отдых. И так в течение одной минуты (рекомендуется повторять моргания один раз в час).

4. ИП — вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы, следим за этим ногтем глазами — рука перемещается вправо, затем — влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.

5. ИП см. упр. 4. Медленно приближаем правую руку к носу, затем удаляем. Повторить 10 раз.

6. Солнечные ванны для глаз: закройте одной ладонью глаз, другим глазом быстро моргайте, смотря на свет (окно, небо, солнце, лампа). При этом покачивайтесь вправо — влево, перенося центр тяжести с правой ноги на левую и обратно в течение одной минуты. На другой глаз то же. Закройте оба глаза, сделайте пальминг, продолжая покачиваться и представляя себе только что увиденное. Очень хорошо, если увиденное представляет собой движение друг относительно друга отдаленного и близкого предмета: например, стойка окна и далекий лес — то смотрим на стойку, замечая лес за окном, то смотрим на лес, замечая стойку.

7. Жонглирование мячами. Подбросьте резиновый мяч правой рукой, пока он летит в воздухе, из левой руки переложите другой мяч в правую и левой рукой поймите падающий мяч. Глаза должны сопровождать движения летящего мяча, желательно на солнечном фоне.

### Остеопатическая дыхательная гимнастика для детей и взрослых

(см. учебный видеofilm «Остеопатическая гимнастика для детей», методика диафрагмального дыхания в видеofilmе «Гимнастика для беременных»)

После пробуждения опорожнить мочевой пузырь. Приготовить валик из полотенца (махровое полотенце 45 × 110 см скатать в трубочку).

1. РАСТЯГИВАНИЕ НИЖНЕГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА. (20 сек.).

А. Лечь спиной на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток. Руки откинута вверх за голову. «Раскисаем» на валике.

Б. Улыбаемся губами, глазами, всем лицом, животом, грудью. Ощущение улыбки, радости, света разливается по всему телу.

2. УМЫВАНИЕ.

Переложить валик под шею и затылочную область, подбородок в нейтральном положении, шея прямая.

А. Растереть ладони до тепла.

Б. Умываем лицо.

Ладони лежат на лице, мизинцами вместе, большие пальцы касаются мочек ушей. Ведем ладонями по лицу вверх, назад за голову. При этом большие пальцы описывают круг вокруг ушей. Затем переводим руки на шею и соединяем их на груди.

В. УМЫВАЕМ РУКИ.

Берем левую руку правой рукой хватом снизу в районе мизинца и ведем по внутренней поверхности от лучезапястного сустава к локтевому, к плечевому, к талии. При этом фиксируем внимание на каждом суставе. То же повторить с правой рукой.

Г. УМЫВАЕМ НОГИ.

Сгибаем правую ногу и ставим ее стопой на пол, на нее кладем наружной поверхностью голени согнутую левую ногу. Держим левый голеностопный сустав левой рукой, а правой растираем подошву. Затем нажимаем на подошве основные корешки (точки, которые опираются на пол при стоянии и ходьбе) — 5 малых корешков на подушечке каждого пальца и 4 больших корешка под большим пальцем, под маленьким пальцем, в центре пятки и боковой корешок — четырьмя пальцами сбоку ниже мизинца.

Далее берем левую ногу правой рукой за голеностопный сустав с внутренней стороны и ведем по внутренней поверхности от голеностопного сустава к коленному, к тазобедренному и разглаживаем левую паховую складку. Все повторить с правой ногой.

Д. УМЫВАЕМ ЖИВОТ.

Делаем несколько кругов по животу по часовой стрелке одной и второй рукой.

3. ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ (3 раза).

Руки сложить в замок на животе, ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

ВДОХ: руки вверх, ладони от себя, носки на себя. Потянуться ладонями вверх, пятками вниз.

ВЫДОХ: руки на живот, оттянуть носки (как балерина).

4. СИНХРОННОЕ ПЕРЕКРЕСТНОЕ ПОЛЗАНИЕ.

Повернуться на живот и имитировать ползание по-пластунски: (на месте) правая рука выдвигается вперед, при этом голова поворачивается вправо (голову не поднимать). Одновременно сгибается левая нога и левая рука. Упражнение повторить 12 раз по команде воспитателя. Дыхание свободное.

5. ПОТЯГИВАНИЕ НАИСКОСОК (6 раз).

ИП. Левая нога согнута, наружной поверхностью лежит на полу. Левая рука лежит вверх. Правая нога прямая, отодвинута чуть вправо, носок на себя и смотрит влево. Правая рука опущена вниз. Делаем ВДОХ.

**ВЫДОХ:** потянуться левой рукой вверх, пяткой правой ноги вниз. Приподнять правое бедро, чуть прогнувшись. Голова повернута к вытянутой вверх руке.

Поменять положение и потянуться в другую сторону.

#### 6. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ (7 раз).

ОИП. Ноги согнуты, стопы «укорены» (все 9 корешков плотно прижаты к полу). Ягодицы чуть напряжены, чтобы приподнять копчик и выровнять поясницу.

**ВДОХ:** ноздри раздуваются, диафрагма опускается, уменьшая пространство под собой, что приводит к тому, что:

- живот идет вперед;
- поясница назад (вжимается в пол).

**ВЫДОХ:** диафрагма поднимается, увеличивает пространство под собой, что приводит к:

- втягиванию живота;
- втягиванию спины.

#### 7. «КРОКОДИЛ» (21 раз).

ОИП. То же.

Руки в стороны, ладони прижаты к полу, колени прижаты к животу. Кладем две ноги вправо, а голову поворачиваем влево (стараясь ухо прижать к полу). Потянуться. Затем поменять положение.

#### 8. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ. См. упр. 6.

#### 9. ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ. См. упр. 3, выполняется один раз.

#### 10. ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОТЯГИВАНИЕ.

ОИП — стоя на четвереньках. Позвоночник прямой, спина и голова — на одной линии (голову не поднимать и не опускать). Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу. Удерживаем такое положение 15 секунд. Поменять руку и ногу.

#### 11. ВЫТЯГИВАНИЕ СИДЯ И СТОЯ.

А. Сидя на крае кровати, тянемся макушкой вверх, спина прямая. Ступни плотно «укорены», плечи свободны, подбородок в нейтральном положении. Руки на коленях. Можно положить на макушку мешочек с песком, а на ноги надеть браслеты с утяжелением.

Б. Встаем с прямой спиной, макушкой тянемся вверх. Вытягиваемся стоя, затем встаем на носки и продолжаем «расти» вверх. Подбородок не задираем.

#### 12. ВЫТЯГИВАНИЕ В ХОДЬБЕ.

А. Ходьба на носках. Макушкой тянемся вверх, спина прямая (как ствол дерева). Руки и плечи свободно свисают (как ветки дерева). Растем в ногах, всем позвоночником, макушкой вверх. Вес тела поднимается от тазобедренных суставов наверх и чуть вперед. Ступаем легко, как будто плывем над землей.

Б. Ходьба на всей стопе с приподниманием бедра. Спина прямая, макушкой тянемся вверх. Подбородок в нейтральном положении, стопа расслаблена. Ступаем на всю стопу мягко, легко, неслышно, как по глубокому снегу.

#### 13. ХОДЬБА ПО МАССАЖНЫМ КОВРИКАМ.

На полной стопе идем по массажной дорожке (массажные коврики расположены друг от друга на расстоянии шага ребенка — ребенок идет, «приподнимая ножку»). Один круг.

Сняли мешочки и браслеты, положили их на кровать.

**14. КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ (ВЫТЯГИВАНИЕ У СТЕНЫ).**

А. К стене прижаты пятки, икры, таз, межлопаточная область и затылок. Если потянуться руками вперед, то лопатки раздвинутся и межлопаточная область прижмется к стене. Стопы «укоренены». Плечи свободны. Тянемся макушкой вверх, стараемся вырасти и распластаться по стене. У девочек ноги вместе, у мальчиков врозь.

Б. Опереться спиной о стену, ноги шире плеч, согнуты (поза «всадника»). Пятки на расстоянии шага от стены. Спина прямая (поясница прижата к стене). Сделать три неглубоких приседания, скользя спиной по стене.

В. См. пункт А.

Г. Отойдя от стены, вытянуться.

**15. СИНХРОННОЕ ПЕРЕКРЕСТНОЕ ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ** (ладонь левой руки и колено правой ноги опускаются одновременно, спина и голова по прямой линии).

**16. ПРИСЕДАНИЯ** (укрепление тазового дна).

Стоим в паре, держась за руки, или держимся за опору (стол, кресло). Ноги врозь, согнуты.

**ВДОХ:** приседаем с прямой спиной. Пятки не отрываем.

**ВЫДОХ:** встаем с прямой спиной, напрягая ягодицы. Повторить приседания 5 раз.

### Тренажерный путь

Специалисты ДОУ № 32 Василеостровского района Санкт-Петербурга предложили для лучшего перехода от сна к бодрствованию после проведения «кишечной» или остеопатической гимнастики выполнять «тренажерный путь». Дети выполняют упражнения на всем пути от кровати до умывальника:

а) Ходьба по резиновым коврикам и ребристым доскам в течение 1 мин. — потоком по 3 раза.

б) Использование спортивного комплекса в группе:

— лазание по шведской стенке вертикально и горизонтально;

— по веревочной лестнице;

— спуск по канату — выполняется потоком в течение 5 мин.

После «тренажерного пути» можно провести общеразвивающую гимнастику, меняя набор предложенных упражнений на усмотрение педагога (опыт педагога-оздоровителя З. Б. Хусаиновой):

1. Ходьба по кругу со сменой темпа, ставя ногу с носка.

2. Ходьба со сменой движения: на носках, на всей стопе, на внешнем своде стопы, на всей стопе, на внутреннем своде стопы, на всей стопе.

3. Ходьба с высоким подниманием колен, стараясь коленями коснуться груди («как цапля»).

4. Ходьба на четвереньках «как большие медведи», делая большие шаги на всей стопе и «как маленькие медведи», делая частые шаги на всей стопе.

5. Прыжки «как лягушки» на четвереньках, прыгая, высоко обхватив руками голеностопные суставы изнутри.

6. Ходьба «как гуси» в полуприсяде, пружинящим шагом, руки на коленях, шея вытянута вперед.

7. Ходьба на четвереньках спиной вниз, прогнув спину, высоко подняв ягодицы, ногами вперед, затем меняя положение вперед руками.

8. Ходьба «буквой Т» — поочередно меняя положение стоп, горизонтально и вертикально.

9. Ползание по-пластунски.

10. Боковой галоп со сменой направления.

11. Бег с махами рук «как петрушки».

12. Поднимание на носки с последующим перекатом на пятки.

13. Сидя с приподнятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем угол, с опорой сзади на руки, голова прямо.

14. ИП то же — упражнение «ножницы».

15. ИП стоя, пятки вместе, носки врозь, колени не сгибаются. Наклон вперед, при котором руки делают движения, имитирующие мытье полов (вокруг оси).

16. «Достань конфету» — наклон вперед стоя на одной ноге в положении «ласточка», доставая рукой конфету (не сгибая колен, тянемся к «конфете»).

17. «Медведь топает» — ИП: стоя на коленях и ладонях, туловище горизонтально. Переступать руками, не сдвигая с места ноги (по кругу), до левой стопы, затем вправо до правой стопы, вернуться в ИП. Чтобы дети не задерживали дыхание, можно во время выполнения упражнения «рычать, как медведь».

18. Сидя на полу, скрестив ноги (по-турецки), наклониться вперед, вытягивая руки вперед, или, держа руки на поясе, стараться достать плечом пол.

19. Сидя на полу, скрестив ноги, попеременно делать массаж пальцев ступни и всей ступни.

20. Лечь на спину, руки вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно.

21. «Рыбка» — лежа на животе, вытянув вперед руки, приподнять прямые руки и прямые ноги вверх, прогнуться в пояснице. Задержаться, посмотреть через левое плечо и увидеть правую пятку, затем через правое плечо — левую пятку. Опуститься в ИП.

22. Кувырки на матах — сгруппироваться (колени и голову к груди), кувырок с места и с разбега.

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ШКОЛЬНИКОВ

Зубы у детей прорезаются с 5–8 месяцев до 3 лет. К этому времени полностью формируется молочный прикус. Посетите стоматолога. Возможно, уже потребуются лечение зубов. По наблюдениям детских стоматологов, если ребенку в 3–4-летнем возрасте не будет проведена санация ротовой полости, то в возрасте 5–6 лет кариес может столь глубоко поразить зубы, что их невозможно будет лечить, а можно только удалить. При поражении осложненным кариесом (пульпит, периодонтит) большого количества зубов, удаление их становится вынужденно

отсроченным, т. к. это может привести к недоразвитию челюсти и нарушению прорезывания постоянных зубов. Специалисты-стоматологи в таких случаях вынуждены оставлять пораженные кариесом молочные зубы до смены их постоянными. Это сохраняет очаг инфекции в полости рта и негативно сказывается на состоянии будущих постоянных зубов и организма в целом. Постоянные зубы начинают прорезываться с 6–7 лет. В течение года после прорезывания жевательных коренных зубов рекомендуется провести герметизацию фиссур. Это намного лет обеспечит защиту от кариеса. Регулярно консультируйтесь у детского стоматолога.

В настоящее время 70–80% детей дошкольного возраста нуждаются в лечении зубов по поводу кариеса. 82% детей имеют заболевания парадонта. Очаги хронической инфекции полости рта делают неэффективными все другие оздоровительные мероприятия. Немецкий ученый Р. Фолль выявил внутренние связи органов с конкретными зубами (см. табл. 12). Патология внутренних органов приводит к поражению определенных зубов и по их поражению можно судить о состоянии внутренних органов человека. Возникает порочный круг: болезнь внутреннего органа вызывает поражение конкретного зуба, а хронический патологический процесс в зубе рефлекторно поддерживает патологию в данном внутреннем органе. Отсюда понятна необходимость современной стоматологической профилактики в комплексной оздоровительной программе для детей. В СПб имеются детские сады (например, № 80 Невского района, где стоматологическая профилактика отвечает современным требованиям).

Безусловно выдающимся явлением мирового уровня является эффективность стоматологической профилактики в Кировском районе Санкт-Петербурга (статья в журнале «Стоматология детского возраста и профилактика», спец. выпуск, 23–25 декабря, 2001 г., с. 9). Более 100 тысяч детей Кировского района охватила эта уникальная программа стоматологической профилактики академика Федорова (кафедра терапевтической стоматологии № 1 СПбМАПО). Так, медицинский осмотр призывников, по данным СПбВМА, выявил, что в среднем по городу 52–62% ребят призывного возраста нуждаются в лечении кариеса. В Кировском районе, благодаря программе Федорова, только 1,5–2% ребят призывного возраста нуждаются в лечении кариеса. Эта поразительная эффективность достигается просто.

Во-первых, почти все дети детских садов и школ Кировского района проходят обучение правильной чистке зубов (см. раздел «Стоматологическая профилактика для беременных женщин»). При обучении детей гигиене следует использовать зубные пасты, не оказывающие вредного стирательного действия на зубы — зубные пасты гелеобразной консистенции, содержащие профилактические добавки (например, «Новый Жемчуг Юниор»). Чистка зубов проводится 2 раза в день — утром и вечером после еды. Вечером зубы чистят пастами с экстрактами растений (типа «Новый Жемчуг 7 трав», «Новый Жемчуг Эвкалипт», «Лесная», «Кедровый бальзам»). Утром в течение месяца зубы чистят зубными пастами, содержащими фосфат кальция без добавления фтора («Новый Жемчуг Кальций»), чередуя через 1 месяц с пастами, содержащими как фосфат кальция, так и фтор («Новый Жемчуг Комплекс», «Новый Жемчуг Мультивитамины»). Применение зубной пасты с фтором эффективно именно для детского возраста (до 15 лет). В это время зубная эмаль находится в процессе созревания (минерализации) и доступна фтору из зубных паст, который способствует фиксации кальция и фосфора в эмали зубов.

Учитывая опасность передозировки фтора при чистке фторсодержащими зубными пастами, следует соблюдать следующие условия:

- 1) наносить на зубную щетку не более одной горошины зубной пасты;
- 2) следить, чтобы дети не проглатывали пасту;
- 3) полоскать тщательно зубы;
- 4) до 9 лет чистить зубы под контролем родителей или персонала.

В этом возрасте эффективна стоматологическая профилактика фторлаком. Он наносится на зубы врачом-стоматологом 1–2 раза в год.

Во-вторых, дети получают два курса специальной профилактики в год (по 1 месяцу в полгода). В обед в овощные блюда добавляется глицерофосфат кальция (0,5 г на 1 ребенка) и морская капуста (1 чайная ложка консервированной, или 0,5 г сухой, или для школьников «Кламин» или «Фитолон»). В сладкие блюда 1 раз в день добавляются витамины группы В (В1 и В6) по 2 мг на 1 ребенка в сутки. Все эти мероприятия можно проводить не только в организованных коллективах, но и в домашних условиях с тем же хорошим эффектом.

В-третьих, детям проводится регулярная санация зубов. Школьникам дополнительно проводится герметизация фиссур зубов.

Эта программа проводится в Кировском районе Санкт-Петербурга (и во многих городах России) уже 20 лет. В настоящее время академик Федоров и его сотрудники рекомендуют дополнительно при чистке зубов использовать нити-флоссы (для чистки зубных промежутков). Кроме того, для нормализации состояния десен рекомендуется ежедневный пальцевой массаж после чистки десен гомеопатическим средством «Апиор» в смеси с натуральным медом (результаты см. рис. 48. 49).

В настоящее время на кафедре проводится большая научная работа по созданию зубной пасты, объединяющей эффекты кальцийсодержащих зубных паст типа «Новый Жемчуг» — Комплекс или кальций и др. и гомеопатической композиции «Апиор». Как всегда большая роль уделяется диете (кальцийсодержащей, продукты: творог, сыр, брынза и т. д.). Получены научные доказательства благоприятного влияния зеленого чая на возврат кальция из слюны в эмаль зубов. Ведутся исследования по созданию соков нового поколения, улучшающих не только общее состояние здоровья, но и минерализацию зубов.

Не всем детям повезет попасть в детский сад, работающий по программе «К здоровой семье через детский сад», включающей раздел современной стоматологической профилактики, но все родители могут обеспечить ее дома, пользуясь сведениями, изложенными выше.

Итак, план домашней стоматологической профилактики может быть следующим:

1) Утром чистка зубов (предварительно обучив ребенка) зубными пастами с кальцием или кальцием и фтором (менять через 1 мес.); после чистки зубов втирание медовой композиции «Апиор».

2) Вечерняя чистка зубов зубными пастами, содержащими экстракты растений.

3) Два раза в год в течение 1 месяца курсы: глицерофосфат кальция + морская капуста (можно «Фитолон», «Кламин») + витамины В1 и В6 (можно поливитамины «Аэровит»).

4) После каждого приема пищи полоскание зубов водным раствором морской капусты, календулы, зубными ополаскивателями («Весна+», «Фитолон»).

5) Общеукрепляющие средства: диета, прием гомеопатического комплекса, улучшающего усвоение кальция («Веледа»).

6) Медолечение — прием 1 ст. л. меда перед сном. Ее следует сосать как конфету. 2 недели прием, 2 недели перерыв. Это успокаивает ребенка и улучшает состояние десен. После приема меда следует прополоскать рот.

Указанные профилактические мероприятия не только обеспечивают двукратное снижение прироста кариозных зубов, но и приводят к резкому уменьшению общей заболеваемости детей (рис. 48, 49).

Показатель заболеваемости гриппом, ОРЗ снизился в оздоровительной группе в 1,3 раза по сравнению с контрольной за период оздоровительного курса (рис. 50).

Дифференцированный анализ заболеваемости гриппом, ОРЗ с учетом половых различий выявил наибольшую эффективность детского оздоровительного комплекса у девочек, что свидетельствует о большей приспособляемости адаптационной системы женского организма (рис. 51).

Эффективность оздоровительного комплекса определяется уменьшением средней продолжительности одного случая заболевания гриппом, ОРЗ, в том числе осложненного (рис. 52, 53).

Процент детей с высокими титрами а-изогемагглютининов в оздоровительной группе увеличился с 8,3 до 25%. Среди детей контрольной группы процент лиц с высокими титрами уменьшился с 25,0 до 0% (рис. 54).

Общее количество колоний на одного человека, в том числе патогенных, стабильно уменьшалось после проведения курса оздоровительного комплекса, в то время как для детей контрольной группы наблюдалось увеличение числа патогенных колоний (рис. 55).

Проведение полного курса оздоровительного комплекса практически не изменило частоту носителей антигенов, в то время как в контрольной группе она выросла более чем в 2 раза (рис. 56).

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Предварительно ознакомьтесь с экологической обстановкой в районе вашего проживания (см. экологическую карту вашего района).

1. Установите дома фильтр для питьевой воды, запретите пребывание ребенка летом под прямыми солнечными лучами с 11 до 15 ч дня.

2. Употребляйте в пищу продукты, выводящие вредные вещества (запаренное яблоко, морская капуста, отруби).

3. Применяйте природные и гомеопатические адаптогены, очищайте растительные продукты от нитратов с помощью «Аурум-С» («Здоровый сад»).

Для удобства хранения гомеопатических средств и пользования ими рекомендуется применять для каждого средства отдельно широкую емкость, например, чашки Петри из пластмассы.

Дети самостоятельно могут брать необходимое количество крупинки и класть их под язык, следя при этом за тем, чтобы ни одна из них не упала.

В начале курса родители контролируют детей, а затем дети могут самостоятельно контролировать друг друга (при приеме гомеопатии в группе д/с).

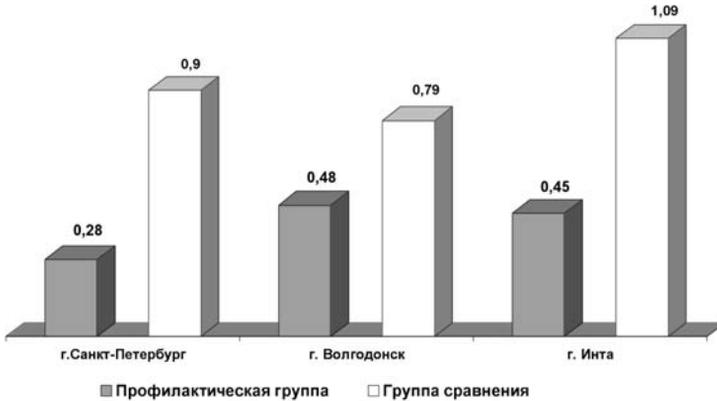


Рис. 48. Показатели среднегодового прироста числа кариозных зубов (в среднем на одного ребенка в процессе наблюдения)

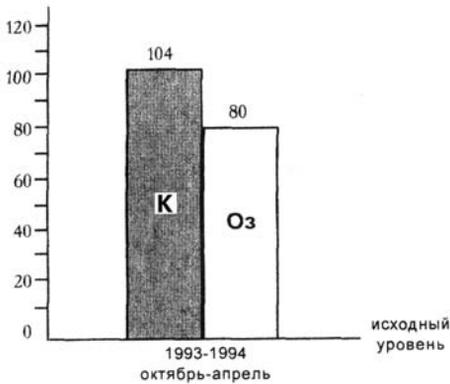


Рис. 49. Количество простудно-аллергических заболеваний у детей (в среднем на одного ребенка в процессе наблюдения)

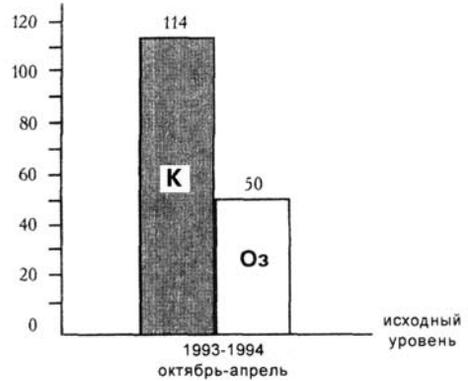
### Прием гомеопатических средств

Принимать только в будние дни. **В выходные дни — перерыв!** Прием проводится до адаптационной гимнастики (АГ). Если ребенок заболел, то первые 5 дней полностью посвящите лечению острого заболевания, а экологически защитный комплекс отмените. Затем продолжите принимать — сублингвально (под язык).

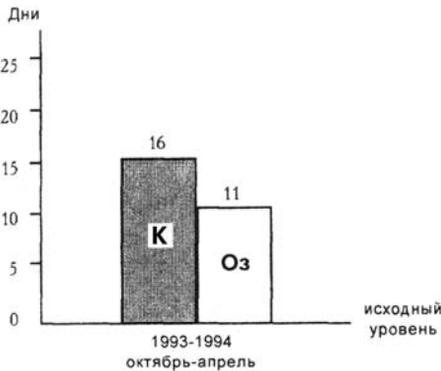
*Первый прием* — перед завтраком: 1 кр. «Экоберин» + 1 гранула «Реприз», вместе под язык, ежедневно, через 6 месяцев исключить «Реприз». С октября по



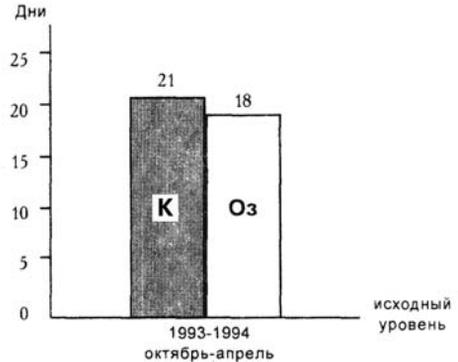
**Рис. 50.** Показатель общей заболеваемости респираторными заболеваниями до и во время оздоровительных мероприятий среди детей 3–6 лет



**Рис. 51.** Показатель общей заболеваемости среди девочек



**Рис. 52.** Средняя продолжительность одного случая заболевания



**Рис. 53.** Средняя продолжительность одного случая осложненного заболевания

декабрь дополнительно для профилактики гриппа и ОРЗ принимается гомеопатический препарат «Кальгид-Д» («Кальгид») по 2 кр. в один прием.

*Второй прием* — перед полдником: 5 кр. гомеопатического препарата «Витамин-НУ» под язык, ежедневно, с 1 по 15 число каждого месяца.

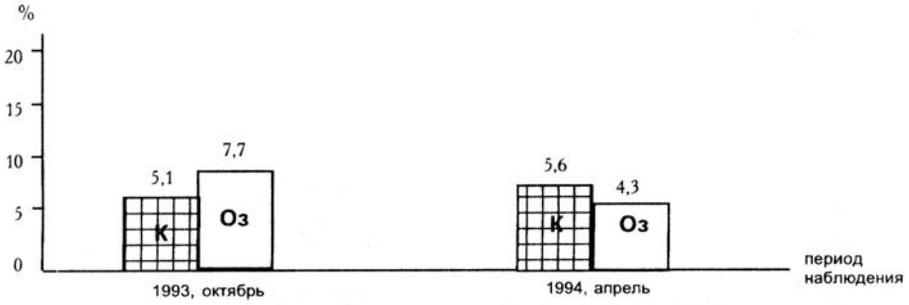


Рис. 54. Уровень α-изогемагглютининов в слюне

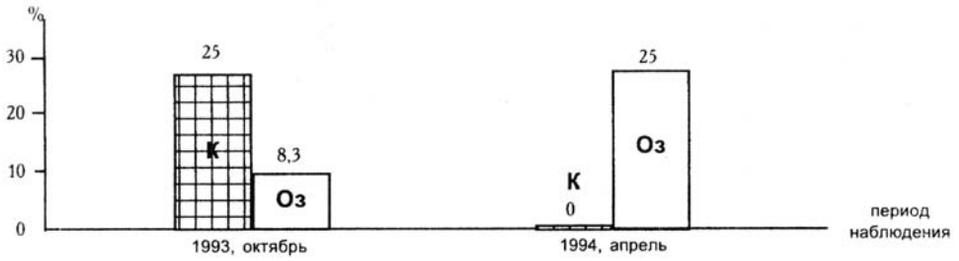


Рис. 55. Микрофлора слюны. Общее количество колоний на 1 человека

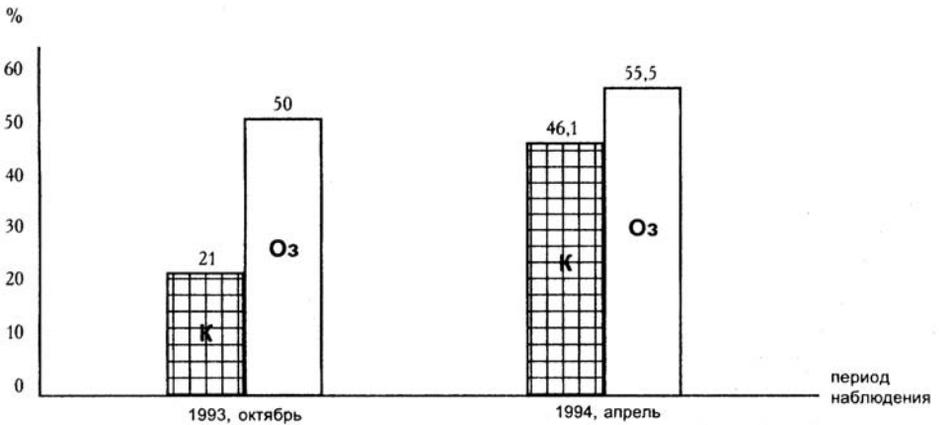


Рис. 56. Показатель частоты носителей вирусных антигенов

## ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА

Существует множество методов повышения защитных сил ребенка. Выберите необходимое по рекомендации педиатра, посоветуйтесь со своим педиатром. Обязательно продолжайте программу «Пестование младенцев» и далее по контурам развития.

В домашних условиях особое внимание следует уделить профилактике ЛОР-заболеваний:

1) Промывание носа соленой водой комнатной температуры (одноразовым шприцем без иглы) с последующим легким высмаркиванием (сильное высмаркивание опасно осложнением на уши). Концентрацию соли в растворе проверить сначала на себе — не должно появляться болезненных ощущений. Промывать нос следует утром и перед сном. Особенно важно вечернее промывание, так как при этом смываются болезнетворные микробы, которые еще не успели внедриться в слизистую носоглотки;

2) после промывания (или без него) утром закапать по 1 капле масла календулы в каждый носовой ход (при насморке повторить процедуру также вечером). Масло календулы оказывает противовоспалительное действие, усиливает выделение слизи и препятствует внедрению наружной инфекции в слизистую носоглотки. Кроме того, масло календулы благотворно влияет на функцию желудочно-кишечного тракта и повышает иммунитет ребенка.

### Вакцинопрофилактика у детей от 1 года до 16 лет

Проводится в соответствии со следующим графиком прививок:

**1 год и 6 мес.** АКДС + п/полиомиелита (ревакцинация).

**2 года** Против полиомиелита.

**6 лет** АДСН (против дифтерии и столбняка) + п/полиомиелита + п/кори + п/паротита.

**7 лет** При отрицательной реакции Манту — БЦЖ.

**11 лет** АДМ (против дифтерии).

**14 лет** При отрицательной реакции Манту — БЦЖ.

**16 лет** АДСМ (против дифтерии и столбняка).

### КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ: ДОВРАЧЕБНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

#### Рекомендации для родителей по лечению острых респираторных заболеваний у детей (грипп, простуда, ангина и др.)

**Грипп** — это острая вирусная инфекция. Вирус гриппа попадает и размножается в слизистой оболочке верхних дыхательных путей приблизительно за 12–48 часов до клинического проявления заболевания. С момента проявления болезни больной заразен для окружающих в течение 3–5 дней, поэтому ему следует выде-

лить отдельную комнату и посуду, которая обеззараживается крутым кипятком. Люди, ухаживающие за больным, должны обязательно носить 4-слойную марлевую повязку и для профилактики гриппа закапывать в нос по 2 капли масляного раствора календулы (ежедневно утром) и 2 капли масляного раствора туи (ежедневно вечером); грудным детям капать в носик материнское молоко.

В течении гриппа выделяют три клинических периода:

1. *Период предвестников* — общее недомогание, озноб в течение нескольких часов.

2. *Период разгара заболевания* — выраженные проявления общей интоксикации: высокая температура (до 39–40° С), головная боль, ломота во всем теле и т. д. При этом к концу первых суток заболевания появляются признаки поражения верхних дыхательных путей — осиплость голоса, першение в горле, боли в области трахеи, кашель.

3. *Период выздоровления* длится 3–5 дней — при неосложненном варианте заболевания (хотя полное восстановление организма при этом, по данным китайской пульсовой диагностики, происходит не ранее 21-го дня).

Неосложненный вариант гриппа в настоящее время встречается реже, а осложнения заболевания проявляются все чаще. И в этом — основная опасность заболевания гриппом. Наряду с серьезными осложнениями — бронхитами, отитами, гайморитами, пневмониями, миокардитами, отмечаются смертельные исходы заболевания. Поэтому каждый человек обязан знать правила грамотного домашнего лечения гриппа.

Больных гриппом лечат дома, кроме тяжелых случаев и осложненных форм заболевания. Для определения тяжести состояния ребенка и уточнения диагноза следует обязательно вызвать врача-педиатра. Если он назначит лечение домашними средствами, то вы можете следовать следующим рекомендациям специалистов НИИ гриппа РАН и СПбМАПО. **Режим**, рекомендуемый больному в разгар заболевания, — постельный. Одежда должна быть комфортной во избежание перегрева организма. Помещение нужно часто проветривать и делать влажную уборку.

**Диета** больного гриппом должна соответствовать возрасту: для раннего грудного возраста должна быть молочно-растительной, для детей постарше — обогащенной витаминами (например, один грейпфрут в сутки) с обильным количеством жидкости.

**Тактика лечения** больного зависит от периода заболевания:

*Период предвестников* — лечение, направленное на защиту от осложнений гриппа и общеукрепляющая терапия.

*Период разгара заболевания* — терапия выведения из организма токсинов (эфферентная терапия) и противовоспалительное лечение.

*Период выздоровления* — ведущей является общеукрепляющая и тонизирующая терапия, защита от осложнений заболевания.

Защита организма от осложнений заболевания должна начинаться уже в период предвестников гриппа. Для этого применяют гомеопатические средства «Кальгид» (мать принимает средства защиты вместе с ребенком) и «Кальгид-Д» (для детей до 5 лет). Для младенцев гранулы, приготовленные из трав зверобоя и дамианы, кальция йодата, растворяют в чайной ложке воды или грудного молока.

Общеукрепляющая терапия включает в себя прием препаратов аскорбиновой кислоты (витамина С) в дозах, соответствующих возрасту, фитотерапию, аппликацию перцового пластыря, точечный массаж, горячие ножные ванны с горчицей, использование бальзамов и т. п.

В период пика заболевания интенсивность защиты от осложнений не снижается. Однако на первый план выходит эфферентная терапия — выведение токсинов и лечение воспалительных процессов. Основным правилом терапии выведения является облегчение всех естественных выделений организма (для выведения продуктов интоксикации).

Для этого можно регулярно промывать нос слабым раствором поваренной соли (обычно из расчета 1 чайная ложка соли на литр воды). При этом раствор при промывании должен быть приятен для больного. Не рекомендуется сильно сморкаться. Одновременно для улучшения носового дыхания в нос попеременно закапывают, прежде всего, грудное молоко. Если нет грудного молока, то — масляные растворы календулы, туи.

Очень эффективен масляный р-р хлорофиллипта, его следует разбавить пополам обычным растительным маслом (эффективность возрастает при одновременном применении спиртового раствора хлорофиллипта в дозе 15 капель на полстакана воды внутрь, три раза в день). Сочетайте эти масляные р-ры с масляными каплями в нос «Пиносол» — по 1 капле в каждый носовой проход (эти капли облегчают выделение токсинов и способствуют уменьшению воспаления слизистых оболочек горла и носа). Если это не помогает и отек слизистой оболочки мешает промыванию (невозможно дышать носом), можно применить сосудосуживающие капли в нос «Санорин», «Галазолин» для детей старше одного года. Для детей до 1 года сосудосуживающие капли применяются только в крайних случаях, и только адреналин с фурацилином.

Отек носа эффективно снимается также пальцевым массажем над крыльями носа: 10 раз — по часовой стрелке, 10 раз — против, не менее 4–5 раз. Особенно помогает массаж с кремом «Тенториум» (если нет аллергии на продукты пчеловодства). Для профилактики используйте этот массаж в первые 10 дней месяца в течение всего года. Усиливает эффект домашняя физиотерапия («синяя лампа», «Денас» и т. д.).

Хороший эффект лечения насморка дает процедура с кусочками чеснока. Его заворачивают в марлю и вставляют в оба наружных слуховых прохода на ночь (размер турунды небольшой в соответствии с размером уха), сверху фиксируется теплым платком. Как правило, это быстро улучшает носовое дыхание во сне. Кроме того, вещества, выделяемые чесноком, губительны для вредных микроорганизмов. Для повышения иммунитета борьбы с микробами, вирусами и грибами используют капли «Деринат» в нос.

Для усиления выведения токсинов железами кожных покровов (потоотделения) мать принимает горячий чай с малиной, медом и т. п. Ребенок может принимать фиточай только в том случае, если он на смешанном вскармливании. Если же на одном грудном, то все принимает только мать!

Благоприятное лечебное воздействие обильного питья «царских» морсов (клюквенных, брусничных) связано с усилением выделения из организма токсинов через мочеполовую систему.

Очень важным является активизация выделений через кишечник, основного пути выделения токсинов при гриппе, предотвращающего избирательное поражение легких. При этом является обязательным использование перед сном очистительных клизм. При тяжелом течении заболевания процедуру повторяют и днем. Эффективно выполненная процедура может снизить высокую температуру на 1–2° С. Одновременно значительно улучшается общее самочувствие больного и переносимость им повышенной температуры тела. Объем жидкости клизмы дозируется по возрасту ребенка: до 1 мес. — 30 мл, 1–3 мес. — 60 мл, 3–6 мес. — 90 мл, 6–9 мес. — 120–150 мл, 9–12 мес. — 180 мл, 1–2 года — 200 мл, 2–5 лет — 300 мл, 6–9 лет — 400 мл, 10–14 лет — 500 мл. Дозировка: 12 кр. средства «Аурум-С» («Здоровый сад»), растворить в 2 л соленой воды (1 ст. л. морской соли на 2 л воды) при  $t = 23^{\circ}\text{C}$  (прохладная вода комнатной температуры), затем встряхивать до полного растворения крупинок. В острый период применять 1–2 раза в день.

Для уменьшения интоксикации организма дополнительно применяют пектины (криопорошки из овощей и фруктов и другие энтеросорбенты — отруби с винными дрожжами «Эубикор», «Литовит М»).

Противовоспалительное лечение проводится на фоне гомеопатической защиты от осложнений гриппа (препараты «Кальгид» по 4 гранулы под язык 3 раза в день до еды, для детей, находящихся на грудном вскармливании, гранулы разводятся в чайной ложке грудного молока). Младенцам вместо сахарных крупинок дают капли. Для этого во флаконе со столовой ложкой кипяченой воды 4 кр. энергично встряхивают до полного растворения. Эти гомеопатические капли дают ребенку в том же количестве, что и крупинки. Срок хранения подобного раствора — 3 дня. Перед употреблением встряхнуть. При типичном течении гриппа антибиотики и сульфаниламиды не используются. Их допустимо использовать при осложненном течении болезни по назначению врача.

Разработана *гомеопатическая защита* от побочных действий антибиотикотерапии: сразу после приема антибиотиков принимается гомеопатический препарат «Реприз» (дозировки: до 3 лет — 3 кр., до 5 лет — 4 кр., до 8 лет — 5 кр., старше — 7 кр.). Через 5 минут принимается гомеопатический препарат «Магнезия фосфорика 12» — 3 кр. Для детей до года по 1 крупинке или капле. Жаропонижающие используют только при температуре выше 38,5° С. Если пациент хорошо переносит и более высокую температуру, то снижать ее не следует. Повышенная температура подавляет размножение вирусов в организме. Для защиты нервной системы организма от повреждения во время острого периода болезни рекомендуют использовать гомеопатический препарат «Магнезия фосфорика 6(12)» по 3 кр. 5 раз в день или гомеопатический препарат «Траумель» по 1 табл. 5 раз в день. У детей для этих целей можно применять гомеопатические свечи «Вибуркол», обладающие успокоительным, противовоспалительным действием.

Обратите внимание на появление симптома холодных рук и ног на фоне высокой температуры — это признак нарушения сердечно-сосудистого тонуса. Этот признак должен насторожить родителей, здесь необходима срочная консультация врача-педиатра. Лучшим препаратом для снятия токсического спазма сосудов является «Но-шпа». Она также обладает противовирусным действием. Поэтому ее назначают в 1-й и 2-й дни заболевания по 1–2 таблетки 3 раза в день взрослым и детям (дозировка в соответствии с рекомендациями врача). Кроме того, но-шпа с анальгином очень эффективно снижает повышенную температуру тела.

Собственно противовоспалительные средства весьма обширны. Фармакологические препараты применяйте только по назначению врача (прием даже высококачественных антибиотиков, таких как Флемоксин соллютаб, Сумамет, может вызвать аллергию, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта и т. п.). Из эффективных абсолютно безопасных средств доврачебной помощи можно рекомендовать знаменитый противовоспалительный гомеопатический набор, с успехом используемый гомеопатами более ста лет: «Апис», «Белладонна», «Меркурий» в 6 или 12 разведении по 2 кр. каждого одновременно под язык каждый четный час, чередуя с «Аконитом» в тех же разведениях по 2 кр. для улучшения работы печени при высокой температуре. Можно использовать и другие гомеопатические средства: «Антигриппин», «Сангриппин», «Си-Фельке», «Грипп-Хель» и т. п.

При появлении симптомов поражения дыхательных путей необходимо увлажнить кашель и облегчить отхождение мокроты. Самое простое средство — нарезать 1 луковицу, опустить в стакан с кипящей водой на 1–3 минуты и подышать над паром. Пить этот раствор по 1/2 стакана после ингаляции 2 раза в день. В традиционной китайской медицине отвар лука используется для оздоровления почек.

#### **Противогриппозный фитосбор:**

*Доза для мамы:* 2 чайные ложки зверобоя, 3 чайные ложки мать-и-мачехи, 1 чайную ложку девясила залить 2 стаканами кипятка и настоять в термосе 1 час. Выпить в течение дня. Продолжать прием 1–2 недели.

*Доза для малыша:* 1/3, 1/4 от дозы мамы.

При высыпании на губах герпеса симплекс, пузырьки следует смазывать спиртовым раствором гомеопатических микроэлементов «Аурум-С».

В острый период возможны проявления локальных воспалительных процессов горла, уха, глаз и т. д., в этих случаях, *после консультации с врачом-педиатром*, можно: провести дополнительные процедуры; например, при воспалении горла — полоскание горла каждый час отварами трав или слабыми водными растворами спиртовых настоек (календула, хлорофиллит); при воспалении глаз (конъюнктивит) — промывание глаз грудным молоком (иммунные клетки матери) или слабым раствором зеленого чая. Одновременно принимаются гранулы гомеопатических средств «Аконит» 6,12 + «Апис» и «Белладонна» 6,12. При воспалении уха (отит) — самый яркий симптом резкое усиление боли в ухе при нажатии на козелок уха — применяют водочный или пополам с водой компресс на околоушную область на ночь. Для компресса можно использовать половину женской прокладки с вертикальным разрезом для одевания на ухо: тогда одна часть прокладки остается на ухе, вторая за ухом. Сверху одевается теплая шапочка или закрепляется бинтом. При отите очень важно следить за состоянием носа ребенка, необходимо снять отечность и воспаление (см. рекомендации при насморке). При локальных процессах (ухо, горло, нос и т. п.) целесообразно применять Су-Джок — терапию на рефлекторную зону яблочными семечками, домашнюю физиотерапию.

После понижения температуры, если сохраняется кашель, рекомендуется масляное обертывание на ночь. Ткань смачивают теплым растительным маслом, крепко отжимают и оборачивают вокруг грудной клетки больного обходя область сердца. Сверху накладывают бумагу для компресса и надевают плотную майку и рубашку. Эту процедуру рекомендуется чередовать с горчичниками или банками.

Для грудных младенцев используют только обертывание. Можно провести курс массажа межлопаточной зоны с «Аурум-С», маслом Брионии (для хорошего разогревания этой области).

В период выздоровления на фоне «Кальгида-Д» 3 раза в день по 2 кр., фитосбора, противовоспалительного гомеопатического набора 3 раза в день, начинаем активную общеукрепляющую терапию — женьшень, элеутерококк (адаптогены используются из расчета 1 капля на 1 год жизни; капли давать в чайной ложке кипяченой воды) натошак 5 дней, 2 дня перерыв. Повторить 3 раза. На ночь — прогревание точки *цюй-чи* (на верхней наружной складке кожи у сгиба локтя на конце) по 5–7 минут зажженной свечой или полынной сигарой, не затрагиваясь до кожи. Для нормализации обмена витаминов и улучшения всасывания естественных витаминов рекомендуется курс гомеопатического препарата «Витамин-NV», состоящего из микродоз петрушки, грецкого ореха и др., — по 5 кр. перед сном. Очень богат витаминами сок белокочанной капусты (полстакана в день), цельный плод грейпфрута. Ускоряет выздоровление прием поливитаминов (например, «Аэровит»), дыхательная гимнастика.

Если есть возможность, постарайтесь не перегружать больного ребенка занятиями, умственным и физическим трудом до 21 дня с начала заболевания.

Все эти рекомендации используйте и при лечении всех остальных острых респираторных заболеваний. Их особенность состоит в том, что при грамотном лечении заболевание может не развиться или пройти без осложнений, не снижая работоспособности ребенка.

### Рекомендации для родителей по лечению острых желудочно-кишечных расстройств

#### Режим

См. «Рекомендации для родителей по лечению острых респираторных заболеваний у детей (грипп, простуда, ангина и др.)» раздел «Острый период».

#### Диета

*Первый день:* фиточай (для грудных детей — грудное молоко).

*Последующие дни.* Щадящая диета: все блюда готовятся в вареном виде или на пару, приготовленные на воде рисовая или манная каша. Кисели, фиточай, свежий домашний творог, паровые котлеты из свежих и нежирных сортов мяса и рыбы.

#### Лечение

Прием гомеопатического препарата «Геклавин» (описание и способ применения препарата см. «Рекомендации для родителей по оказанию скорой медицинской помощи/гомеопатическая аптечка скорой помощи»).

Принимать по 2 гранулы каждые 2 часа в течение 3–7 дней.

## Детские инфекционные болезни

При всех детских заболеваниях вначале проконсультируйтесь с педиатром. Большинство детских инфекционных заболеваний (краснуха, корь, ветряная оспа, свинка, коклюш) при нетяжелом течении не требует медикаментозного лечения. Врач может порекомендовать вам домашние средства, облегчающие состояние острого периода болезни (принципы подробной доврачебной помощи изложены в разделе «Лечение респираторных заболеваний»). При появлении осложнений или при тяжелых бактериальных инфекциях (дифтерия, скарлатина и т. д.), врач назначает антибиотики и другие фармакологические средства.

**Краснуха** — симптомы те же, что и при простуде. Розово-красная сыпь на лице, затем на туловище. Исчезает на 3-й день. Распухают околоушные и шейные лимфатические узлы. На 10-й день ребенок не заразен.

**Корь** — симптомы простуды, покраснение глаз, на 4-й день темно-красная сыпь на лице, затем на теле 5 дней. На 9-й день ребенок не заразен.

**Ветряная оспа** — симптомы простуды, сыпь на туловище наподобие укусов комаров, затем волдыри, рубцы. На 12-й день ребенок не заразен.

**Свинка** — начинается как грипп, обычно сопровождается расстройством желудка; через 2–3 дня воспаляются и опухают околоушные железы, больно открыть рот. На 13-й день ребенок не заразен.

**Коклюш** — симптомы простуды, через 2 недели кашель усиливается, с густой мокротой. Во время кашля лицо краснеет, вокруг рта — синюшность, после кашля — рвота. Через 3–6 недель проходит кашель. После 3-х недель ребенок не заразен.

### Гомеопатическая аптечка скорой помощи

В любое время года, в самой неожиданной ситуации ребенок может оказаться в том положении, когда ему необходима скорая медицинская помощь. Вот почему необходимо иметь как дома, так и в детском дошкольном учреждении аптечку оказания первой медицинской помощи ребенку. Что в ней должно быть? Как эффективно пользоваться медикаментами? На этот вопрос имеется много ответов. В настоящее время в мире все более популярной становится гомеопатическая аптечка скорой медицинской помощи. Традиционно, для удобства в работе, врачи-гомеопаты создавали различные комплексы гомеопатических средств и препаратов, призванных помочь людям в различных ситуациях. Как следует из записи знаменитого русского хирурга Пирогова, император Николай I (как и сам Пирогов) никогда не расставался с гомеопатической аптечкой.

Так называемая мини-гомеопатическая аптечка скорой медицинской помощи насчитывает 6 средств:

1. Апис (12);
2. Белладонна (12);
3. Арника (12);
4. «Кальгид» («Кальгид-Д»);
5. «Геклавин»;
6. «Аурум-С» («Здоровый сад»).

Гомеопатическая мини-аптечка первой медицинской помощи может быть дополнена любыми другими препаратами, необходимыми для конкретного случая.

Так, туристы обычно берут с собой в дорогу средства, применяемые при наружных травмах: перевязочные материалы (бактерицидный лейкопластырь, вата, бинт, клей «БФ» — наносится на ссадины кожи), перекись водорода для дезинфекции раны и остановки кровотечения (или таблетки для приготовления перекиси водорода). Пожилые люди должны взять с собой средства для оказания помощи при сердечно-сосудистых заболеваниях («Валидол»), при дискинезии желчевыводящих путей («Но-шпа») и т. д.

Препараты гомеопатической аптечки используются в виде сахарных гранул по 1 упаковке в индивидуальном аптечном наборе.

*Младенцам крупинки разводят в чайной ложке грудного молока или кипяченой воды.* Отличительной особенностью данных лекарственных средств является их абсолютная безопасность для организма. Даже если ребенок случайно съест содержимое всей упаковки, препарат не вызовет никаких осложнений. Это обусловлено применением при приготовлении гомеопатических препаратов сверхмалых доз лекарств (менее  $10^{-24}$  г), традиционно применяемых в гомеопатии на протяжении более чем 180 лет.

### **Особенности применения гомеопатических препаратов**

«АПИС» и «БЕЛЛАДОННА» — важнейшие противовоспалительные средства. Применяются в любых случаях, когда имеется острый отек и воспаление, гиперемия (избыточный прилив крови). Это — ожоги, солнечный удар, судороги, ангина, отит, острый бронхит, гипертермия (повышение температуры тела), носовое кровотечение из-за прилива крови к голове, зубная боль, миозит, радикулит, последствия укусов насекомых, фурункулы, почечная и печеночная колики, воспаления органов мочеполовой системы, конъюнктивиты и др.

Апис и Белладонну применяют по 2—4 гранулы под язык поочередно с интервалом в 5—10 мин. между приемом первого и второго средства через каждые 1—2 часа в течение всего острого периода заболевания. По мере улучшения состояния организма (обычно через 1—3 дня) ритм приема препаратов снижают до 2—4 раз в сутки (до еды).

Важно отметить, что гомеопатические лекарства могут применяться самостоятельно, например, у пациентов с медикаментозной или поливалентной аллергиями или противопоказаниями к лекарственной терапии и другим видам медикаментозного лечения.

В качестве иллюстрации приведем следующий случай из практики:

К врачу-хирургу на амбулаторный прием привели девочку 7 лет с ожогами в области передней поверхности бедер. Со слов матери, накануне вечером девочка опрокинула на живот и ноги кастрюлю с кипятком. Мать девочки, являясь сторонницей индийской натуротерапии, облила ожоговую поверхность мочой девочки и дала пострадавшей гомеопатические гранулы Апис и Белладонна (12). Самочувствие девочки сразу же улучшилось, боль ослабла. Повторные приемы по просьбе девочки мать назначала через 15 минут по 1 кр. каждого препарата. Девочка была осмотрена хирургом, диагностирован термический ожог II степени. Площадь ожога — 7% поверхности тела. Несмотря на то, что обычно подобные ожоги сопровождаются выраженной интоксикацией и приводят к состоянию средней тяжести, в момент осмотра состояние девочки было удовлетворительным. Гомеопатическое лечение под контролем хирурга было продолжено в тече-

ние месяца. Через неделю после ожога частота приема препаратов составила 4 раза в сутки. Через месяц, когда девочка продолжала принимать препараты по 1 кр. утром до еды через день, на месте ожога была чистая кожа ярко-розовой окраски. Контрольное обследование состояния кожи девочки через год не выявило косметических дефектов от следов ожога.

Гомеопатические гранулы препарата «АРНИКА» 6,12 считают самым главным антитравматическим средством в гомеопатии. При этом их применяют не только при травмах, ушибах, падениях, сотрясениях головного мозга, растяжениях связок, но и при переутомлении скелетных мышц, нарушении кровоснабжения головного мозга и сердца, миозитах, радикулите.

«Арнику» назначают по 2 гранулы под язык каждые 2 часа до улучшения состояния (обычно 1–2 дня), а затем, по мере улучшения состояния, интенсивность приема снижают до 2 раз в день.

Дочь нашего коллеги, врача-невропатолога, впервые применившая гомеопатические гранулы Арники после растяжения мышц передней брюшной стенки живота во время интенсивной спортивной тренировки, с удивлением обнаружила, что симптомы спортивной травмы у нее исчезли в 3 раза быстрее обычного. Последующий профилактический прием препарата накануне соревнований позволил не только ускорить реабилитационный период, но и в несколько раз уменьшить выраженность полученных травм.

Гомеопатический препарат «КАЛЬГИД» и его аналог, рекомендуемый детям до 5 лет — «КАЛЬГИД-Д» изготовлены из растительных компонентов: зверобоя, дамианы и йодата кальция. Его применяют для лечения больных простудой и защиты от неблагоприятных погодных условий (холода, сырости, ветра). При простуде препарат принимают по 4 кр. под язык через каждый час в течение 2–4 дней. По мере улучшения состояния интенсивность приема снижают до 2–4 раз в день. При переохлаждении препарат применяется для того, чтобы согреться и не заболеть. В этом случае крупинки принимают однократно, а далее — по самочувствию.

Приведем случай из практики. В январе 1994 г. семья молодого петербургского врача-гомеопата (родители с двумя детьми) отправились на зимние каникулы в Белоруссию. Вагон поезда «Санкт-Петербург—Кишинев» не отапливался. Одно стекло в купе оказалось выбитым. Температура за окном была  $-20^{\circ}\text{C}$ . Из-за холода невозможно уснуть, а ехать предстояло всю ночь. В дорожной аптечке оказался препарат «Кальгид». Каждый принял по 4 кр. препарата, и спасительное тепло разлилось по всему телу. Взрослые и дети согрелись и, не раздеваясь, заснули. В Белоруссию все приехали здоровыми.

Гомеопатический препарат «ГЕКЛАВИН», изготовленный из вулканического пепла и древесного угля, является эффективным средством при лечении диареи (поноса). Препарат принимают по 2 кр. под язык через каждые 2 часа. По нашему опыту, для прекращения поноса обычно достаточно принять «Геклавин» 1–2 раза. Препарат «Геклавин» высокоэффективен не только для людей, пострадавших после употребления недоброкачественной пищи, но и для животных (кошек, собак). Многие собаководы и ветеринары используют этот препарат для лечения поноса у собак. Конечно, в наше время имеется много высокоактивных противомикробных средств, обычно рекомендуемых для устранения диареи. Особенностью гомеопатического средства «Геклавин», наряду с его полной безвредностью,

является высокая эффективность в условиях, когда другие препараты не помогают.

Гомеопатический препарат «АУРУМ-С» («ЗДОРОВЫЙ САД»), изготовленный из микроэлементов — золота, кальция, магния, нормализует обменные процессы в клетках организма. Спиртовой раствор препарата используют как наружное противовоспалительное средство при герпесе («простуда на губах»), прыщах. Масляный раствор — для массажа и смазывания воспаленных участков кожи, например, раздражение кожи под носом во время насморка, при солнечных ожогах. Водный раствор — для очистительных гомеопатических клизм. Для приготовления масляного раствора препарата необходимо 7 гомеопатических гранул препарата растворить в 1 столовой ложке воды или спирта 20–70°. Полученный водный раствор смешать с растительным маслом в соотношении: 7 капель водного раствора на 1 столовую ложку растительного масла. Готовый масляный раствор перед употреблением встряхивать.

В качестве примера приведем несколько случаев из практики. Жарким солнечным летом 1995 г. ежедневное смазывание кожи масляным раствором гомеопатического препарата «Аурум-С» после пребывания на солнце спасало яхтсменов одного из петербургских яхт-клубов от солнечных ожогов. Известно, что во время пребывания у воды действие прямого солнечного излучения усиливается его отражением от поверхности воды, что вызывает обширные ожоги.

Масляный раствор «Аурум-С», по мнению многих молодых девушек, заменил им крем для лица, снимая шелушение и воспаление кожи и устраняя потертости от носового платка при насморке.

Массаж межлопаточной зоны грудины раствором «Аурум-С» эффективно купировал кашель, появившийся у туристов после проливного дождя. Втирание масляного раствора этого гомеопатического средства в область сердца устранило дискомфорт от переутомления на даче у 75-летнего пенсионера из Воронежа и 58-летнего инженера из Владимира.

Массаж с раствором «Аурум-С» эффективен и при обмороке. Для этого применяют точечный массаж рефлексогенной зоны под носом пострадавшего в месте перехода носа в область над верхней губой. Пациент при этом находится в положении лежа или сидя с наклоненной вниз головой. После аппликации масляного раствора, проводится энергичный массаж этой точки.

### **Оказание экстренной доврачебной помощи**

От умения родителей оказать экстренную помощь своему ребенку часто зависит его жизнь. Например, при попадании инородного тела в дыхательные пути время на раздумья исчисляется минутами. Поэтому постарайтесь не только внимательно прочитать приведенные ниже рекомендации, но и потренироваться в выполнении практических навыков.

Познакомьтесь с эффективными методами оказания первой помощи в домашних условиях рефлекторными методами, предлагаемыми Митчелом Эйнцигом — руководителем отдела медицинского образования Детского медицинского центра Миннеаполиса, профессора педиатрии и семейной медицины Университета штата Миннесота (книга «Помоги своему ребенку»), а также зав. ДОУ № 43,

СПб. Г. С. Игнатъевой, проф. В. Г. Шарониным в методических рекомендациях для специалистов детских садов и родителей.

### **Инородное тело в дыхательных путях у ребенка до 1 года без потери сознания**

*Симптомы:* ребенок задыхается и не может кричать, издает свистящие шумы, тщетно пытается кашлять, лицо начинает синеть.

1. Положите ребенка лицом вниз, грудью на вашу ладонь, голова ниже туловища. Большим и указательным пальцами придерживайте нижнюю челюсть. Затем другой рукой нанесите 4 резких удара по спине ребенка между лопатками (в течение 5 сек).

2. Переверните ребенка лицом вверх. Пальцами свободной руки надавливайте на край грудины, чтобы она каждый раз опускалась на 1,5–2,5 см (в течение 5 сек).

Повторяйте пункт 1, затем 2 (рис. 57) до выталкивания инородного тела, прибытия врача или до потери сознания.

### **Инородное тело в дыхательных путях у ребенка до 1 года с потерей сознания**

Если ребенок перестал дышать, не начинайте реанимационных мероприятий, пока дыхательные пути не будут свободны.

1. Не сгибая тела ребенка (поддерживайте), положите его на твердую поверхность лицом вверх.

2. Откройте ребенку рот своими большим и средним пальцами, придавите язык большим пальцем и попытайтесь, если можете, извлечь предмет.

3. Приступайте к искусственному дыханию: отведите голову ребенка назад, подняв его подбородок. Плотно обхватите его губы своими и сделайте два медленных осторожных вдувания воздуха длительностью по 1 секунде каждое с паузой между ними. Если при этом грудная клетка ребенка не поднялась, сделайте еще два вдувания.

4. Затем нанесите 4 удара по спине и 4 надавливания на грудную клетку (см. выше) и снова загляните в горло. Повторяйте эти действия до выталкивания инородного тела или прибытия врача.

### **Инородное тело в дыхательных путях у ребенка старше 1 года без потери сознания**

1. Встаньте сзади ребенка и обхватите его руками чуть ниже грудины (одна рука сжата в кулак).

2. Надавливайте кулаком вглубь и вверх (рис. 58) до выталкивания инородного тела, прибытия врача или потери сознания ребенка.

### **Инородное тело в дыхательных путях у ребенка старше 1 года с потерей сознания**

См. «У ребенка до года» за исключением поворота лицом вниз. Все действия только на спине (рис. 59), а надавливания на край грудины производятся двумя руками (6–10 надавливаний).

### **Обморок**

*Симптомы:* бледность, головокружение, холодный пот, потеря сознания.

1. Голову ребенка опустите вниз (сидя или лежа с приподнятыми ногами).

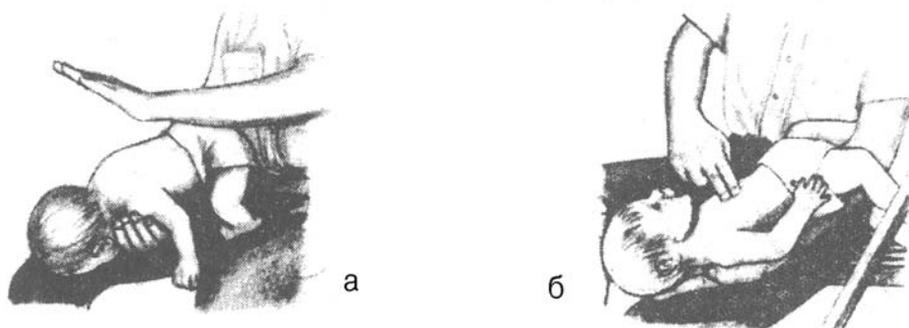


Рис. 57

2. Проведите энергичный точечный массаж рефлекторной точки под носом ребенка (в месте пересечения ноздревой поверхности и поверхности над губой).

3. Чередуйте массаж точек под носом с массажем точек на средних пальцах его руки (место, где обычно прокалывают кожу для взятия крови на анализ).

### Любые острые патологические состояния

Такие состояния, возникающие в организме, могут быть облегчены воздействием на точки, рефлекторно соответствующие поврежденным участкам тела. На эти точки можно воздействовать различными способами. Обычно острое повреждение сопровождается отеком тканей, приливом крови, поэтому кроме обычного воздействия (такого как точечный массаж пальцем, ручкой, карандашом, палочкой) можно к рефлекторным зонам прикладывать лед, снег, аппарат ДЭНАС (электростимуляция, которая использовалась космонавтами в программе «Буря») и т. п. После оказания экстренной помощи можно продлить воздействие на эти зоны фиксацией лейкопластырем семечек яблока, гречихи, риса, пшеницы и т. п. на время от нескольких часов до нескольких дней.

Очень удобно использовать рефлекторные точки, находящиеся на кистях рук, на стопах (Пак Чжэ Ву, рис. 60, 61), так как строение кисти и стопы подобно строению всего тела.

Тело имеет 5 выступающих частей, кисть — тоже. Голова — большой палец, руки — мизинец и указательный палец, ноги — средний и безымянный (рис. 60).

Приведем несколько случаев из опыта работы ДОУ № 43 Выборгского района Санкт-Петербурга, где каждый специалист во главе с заведующей Г. С. Игнатьевой владеет рефлекторными методами оказания экстренной доврачебной помощи детям.

1. При обмороке с кратковременной потерей сознания и внезапным падением артериального давления у мальчика 6 лет было применено надавливание на точки сердца (1), лба (2) и затылка (3). Через 2–3 мин. состояние нормализовалось.

2. У девочки 8 лет обширная ссадина с кровотечением на голени и бедре правой ноги, болевой шок. Применено воздействие на точки сердца, лба и затылка, а также на точки наружной поверхности голени и бедра правой ноги.

Боль в ноге уменьшилась, кровотечение остановилось через 3–4 мин., девочка могла самостоятельно идти.



Рис. 58



Рис. 59

3. При ушибе лобно-височной области у мальчика 6 лет быстро нарастал отек, появилась головная боль и багровое пятно с распространением на верхнее веко. Применено надавливание ногтем в течение 1–2 мин. на болезненные точки соответствия месту травмы, на эту же область в дальнейшем был положен кусочек льда. Через 5–6 мин. отек на месте травмы значительно уменьшился, исчезла головная боль. На следующий день у мальчика отмечалась лишь поверхностная ссадина на месте ушиба.

4. Носовое кровотечение у мальчика 6 лет. Ребенка усадили, прижали крылья носа к носовой перегородке, начали массаж точек соответствия носу. Хороший эффект в таких случаях дает перетяжка резинкой большого пальца на уровне этой точки (у мальчиков нужно начинать с левой кисти, а у девочек — с правой).

5. При укусах насекомых после массажа точек соответствия зоне повреждения, необходимо наклеить на эти точки семечки на срок от нескольких часов до суток.

6. При ожоге сразу применяют лед на точки кисти соответственно зоне повреждения.

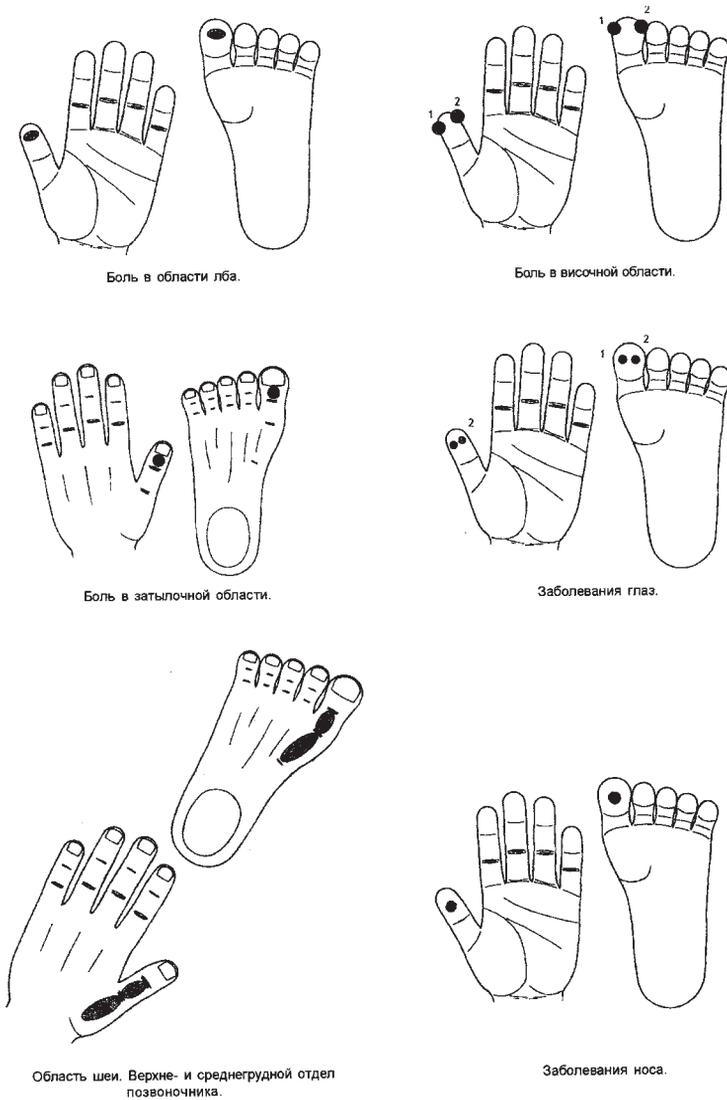
При любых заболеваниях можно облегчить состояние фиксацией семечек яблок в точках соответствия (например, бронхит — точки легкого, менструальные боли, цистит — точки низа живота и т. п.). Если поражение сопровождается отеком (ожог, воспаление, удар), то на точку соответствия прикладывается лед.



Рис. 60. Стандартная система соответствия внутренних органов и скелета на кисти и стопе

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 7**  
**(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 17, 18)**

1. Для того чтобы стать здоровым, ребенок:
  - а) должен пройти все этапы духовного, душевного и телесного развития;
  - б) может «перескакивать» через этапы.
2. Основные разделы оздоровительной программы для дошкольников и школьников:
  - а) диета, закаливание, физ. воспитание;
  - б) валеологические занятия;
  - в) плавание в бассейне;
  - г) стоматологическая профилактика, обеспечение экологической безопасности, повышение неспецифической резистентности организма;
  - д) вакцинопрофилактика, нормализация психологического климата, консультирование родителей ребенка, персонала.
3. Максимальная масса пищи на 1 прием для ребенка 3–5 лет:
  - а) 50 г; б) 1000 г; в) 600 г.
4. Какие виды закаливания рекомендуются для детей:
  - а) водные; б) воздушные.
5. Какие виды спорта и занятий являются самыми эффективными для ребенка, имеющего нарушения осанки и нервной системы:
  - а) балет; б) спортивная гимнастика;
  - в) народные танцы и игры; г) батут;
  - д) кулачный бой.
6. Сколько раз в день следует обнимать ребенка, чтобы обеспечить ему уровень выживания:
  - а) 4 раза; б) 8 раз; в) 2 раза; г) 10 раз.
7. До какого возраста происходит созревание зубной эмали у детей (период эффективности фторсодержащих паст):
  - а) 10 лет; б) 15 лет; в) 18 лет.



**Рис. 61.** Зоны лечебного воздействия на кисти и стопе по Пак Чжэ Ву при наиболее часто встречающихся симптомах и заболеваниях

8. Для нормализации состояния десен рекомендуется:

- а) пальцевый массаж десен;
- б) санация зубов.

9. К какому возрасту полностью формируется молочный прикус у ребенка:

- а) 1 год; б) 2 года; в) 3 года.

10. Длительность перерыва приема гомеопатического экологически защитного комплекса во время острого заболевания ребенка:

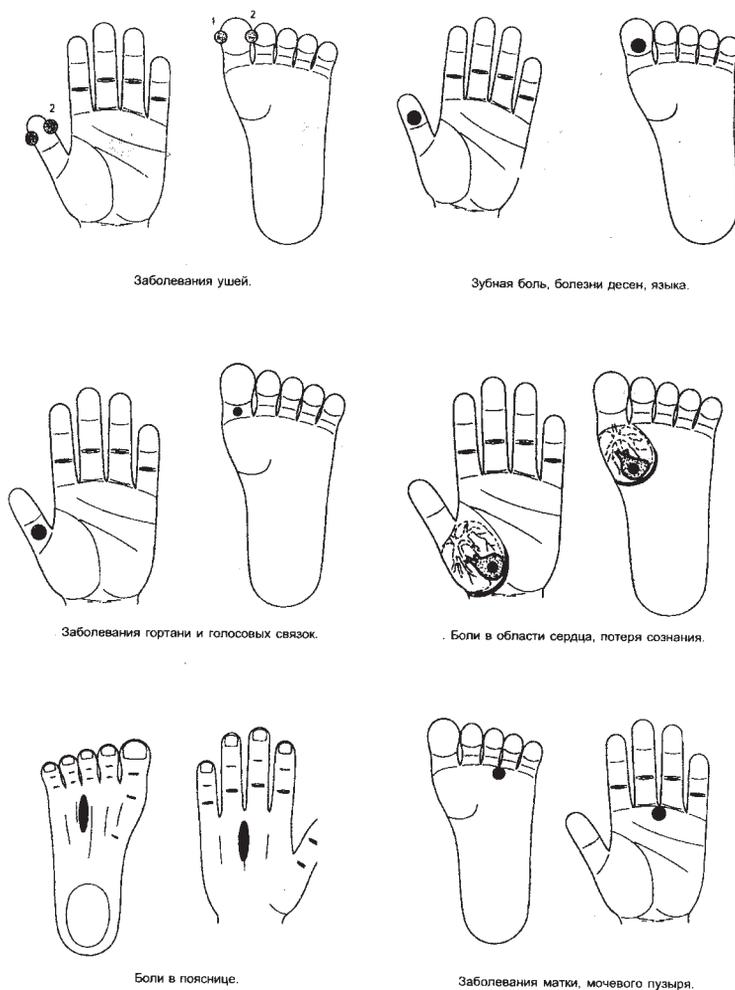


Рис. 61. (Продолжение)

а) 1 мес.; б) 5 дней; в) 2 недели.

11. Сколько периодов течения заболевания можно выделить при гриппе у ребенка:  
а) 5; б) 3; в) 1.

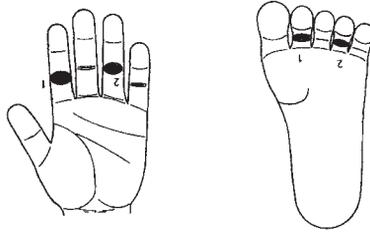
12. До какой  $t^{\circ}C$ , как правило, не следует применять жаропонижающие:  
а) до 40; б) до 38,5; в) до 37.

13. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку при травме любой локализации:

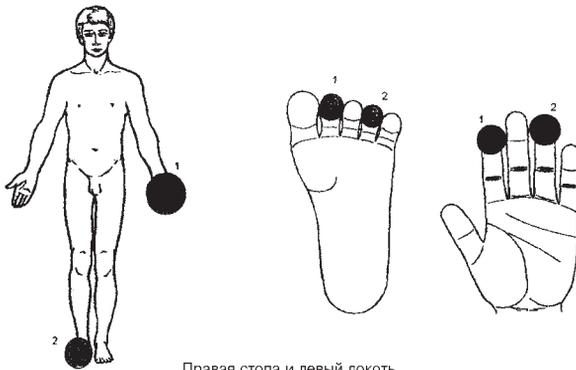
а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;  
г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.

14. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку при ожоге:

а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;  
г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.



Левая кисть и правая стопа



Правая стопа и левый локоть

Рис. 61. (Окончание)

15. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку при переохлаждении:

- а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;
- г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.

16. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку при поносе:

- а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;
- г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.

17. Какой гомеопатический препарат следует назначить ребенку для массажа и для клизмы:

- а) Апис; б) Белладонна; в) Арника;
- г) Кальгид; д) Геклавин; е) Аурумсент.

18. На какой день ребенок уже не заразен при заболевании краснухой:

- а) на 8-й; б) на 10-й; в) на 15-й.

19. Куда следует приложить лед при травме в области лба:

- а) на лоб;
- б) на подушечку большого пальца.

Реклама

Тема № 8

# НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА В СЕМЬЕ. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА И ПОДРОСТКОВ В СЕМЬЕ

## НРАВСТВЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ В ПЕДАГОГИКЕ

Период детства до 7 лет — самый ответственный период в жизни ребенка, период формирования всех основных эмоциональных структур личности человека, *как считает А. Гармаев*. А до 5 лет матери вообще ни под каким предлогом нельзя оставлять своего ребенка. В этом возрасте допустима разлука с матерью максимум на 15 дней. Чем меньше ребенок, тем меньше этот срок. *Трехмесячный ребенок вообще не может выдержать даже часовой разлуки с матерью*. Поэтому недаром у многих народов существовала такая традиция: *мать до 5 лет должна всегда быть с ребенком*.

Любая мать ощущает свое единство с ребенком, он ей никогда не мешает. Она с ним и работает, и отдыхает. Это сродни отношению здорового человека к своему телу — оно ему не мешает, он его любит и заботится о нем.

Наиболее благополучное состояние ныне у вьетнамских и африканских детей, их мать просто привязывает к себе на спину и носит с собой. Совершенно нелепа рекомендация приучать ребенка как можно раньше обходиться без материнских рук. На самом деле ничего более варварского придумать невозможно — и все для того, чтобы высвободить мать как производительную силу для общества.

Детям приходится смириться с этим через выход в эгоистическое состояние — саморазвлечение. Часто ребенок уходит в игры в детском саду и не хочет уходить домой, другой замыкается в своем уголке и пребывает там часами. Некоторые находят себе «игру» — постоянно обижаясь, преследуют мать.

До 1,5–2 лет можно ребенка носить на руках, если он этого хочет. Удобно носить его в перевязи (типа платка через плечо), это высвобождает руки матери для домашних дел и ребенок получает уникальную возможность запечатлевать весь семейный уклад, все время наблюдая за матерью. Можно его укачивать в люльке, в

зыбке. В люльке возникает душевная открытость на другого человека и приближает к ребенку сестру, брата, бабушку, дедушку и т. д.

Если ребенок мало получил от матери в утробе душевного тепла (маленький резерв душевных сил), он должен его получить в дальнейшем. Отсюда следует, что *отдавать ребенка в 1–1,5 года в ясли категорически нельзя*. Ребенок и с этим смиряется — он выходит на уровень эго-равнодушия или нравственной дебелости. Он лежит спокойно в кроватке, но силы души не развиваются.

Если речь идет о душевно цельных детях, любящих матерях, то детские сады до пяти лет в принципе невозможны (только вместе с мамой под руководством профессионалов). Но если речь идет о детях как о «рабочей силе», то тогда даже желательно оторвать ребенка от матери в четыре года, с помощью специальных педагогических технологий развить их интеллектуально, физически. Они вырастут преуспевающими профессионалами. Но от них нельзя ждать, что они будут хорошими отцами, матерями, не нужно ждать, что это обязательно будут хорошие люди. Возможен вариант формирования гения-эгоиста. Очень часто такой результат воспитания получают родители «водных детей» (рожденных в воде), так как по наблюдениям психологов, такие дети имеют высокие интеллектуальные способности. При недостаточном духовном воспитании развиваются такие пороки, как гордость, тщеславие, самовлюбленность.

Прежде всего до пяти лет необходимо посеять в сердце ребенка душевные добродетели: заботливость, доброту, отклик на нужду ближнего, а затем параллельно на втором плане развивать способности (интеллектуальные, технические, музыкальные, танцевальные и т. д.).

До шестилетнего возраста опережение нравственного развития ребенка над развитием способностей должно стать законом нравственного становления ребенка.

Развитие способностей наиболее характерных для врожденной конституции ребенка — залог не только психического, но и физического здоровья. Так, например, в XX веке у одной из самых богатых женщин-бизнесменов США был обнаружен рак. Врачи не могли ей помочь. Однако психолог выяснил, что она всю жизнь мечтала стать учительницей начальных классов. Ей было рекомендовано реализовать свои врожденные способности и осуществить мечту. Она оставила бизнес, получила образование, стала учительницей и полностью выздоровела. Традиция учета типа врожденной конституции при развитии талантов человека веками существовала на Востоке. Выделяется 64 типа конституции, описанных в «Книге перемен», древнейшей книге Китая. Современная медицина активно использует этот опыт. С помощью пульсовой диагностики и компьютерных психологических программ можно определить тип врожденной конституции ребенка, его врожденные наклонности, знание которых позволяет родителям сделать наиболее правильный выбор профиля школы, вуза, помочь ребенку оптимально реализовать себя, добиться успеха в работе, жизни. Данная методика используется сотрудниками СПб Медицинской академии последипломного образования (под руководством доцента Коваленко В. С. (812) 356-41-49) для обследования детей старше 6 лет и взрослых.

У нас в стране много студий, развивающих способности: музыкальные, спортивные, школы иностранного языка и т. п.

А возможно ли развить дар душевный? Возможно ли ребенку выйти из психопатического круга семьи, который уже сформировали предыдущие поколения? Да.

Нравственное становление ребенка происходит в семьях, где хранят отношения доброты, прощения, терпения, заботы друг о друге. В таких семьях не практикуется довольно распространенное в других семьях освобождение детей от домашних дел, от заботы и служения ближним: «Лишь бы занимался, получал пятерки».

Большинство родителей, которые посвятили себя только развитию способностей ребенка, начинают замечать последствия такой «жертвы» уже в 7–10-летнем возрасте ребенка.

Сначала ребенок пассивно получает от родителей все блага (ничего не отдавая — ни душевной теплоты, ни заботы о них). Затем он вырастает и начинает активно требовать все, что он хочет. Он искренне не понимает, почему что-то должно измениться. Родители воспринимают это как дерзость. В результате — истерики, ссоры, обиды, ожесточение. Все это — проявление скудности душевных сил подростка. Когда он сам станет родителем, ему нечего будет передать своим детям — срабатывает закон оскудения душевных сил в последующих поколениях (если родители активно не противостоят этому). Этот закон проявляется даже в животном мире: гориллы, рожденные в зоопарке, не видевшие своей стаи, постоянной заботы самок о детенышах — своих новорожденных не умеют даже кормить грудью; размахивают ими как тряпкой, ударяя их о стены; не имеют к ним никакой материнской привязанности.

У родителей не хватает душевных сил помочь такому же душевно обессиленному подростку. Они безрезультатно пытаются решать воспитательные вопросы холодной требовательностью, дисциплинарными гонениями.

Где взять подростку, юноше ту любовь, которая согрела бы его изнутри? Где ее взять самому взрослому?

В таком обессиленном душевном состоянии нет сил даже слушать классическую музыку, тем более читать классические произведения. Поэтому современная музыка, ритм современной жизни, телевидение заменяют душевное эмоциональным, страстным, эгоистичным.

Первое психическое состояние человека по К. Юнгу — слитность с психикой родителей. Именно поэтому нервные и психические нарушения у детей вплоть до 10–13 лет вызваны исключительно нарушениями психической сферы родителей. В силу запечатлений дети вырастают паразитно похожими на своих родителей и еще более на бабушек и дедушек. Особенно глубоко ребенок запечатлевает окружающее, находясь в открытом эмоциональном состоянии.

Если, например, на дне рождения все ему служат, все говорят комплименты, все несут подарки — это раскрывает его эмоционально и в этом состоянии ребенок глубоко запечатлевает чувство тщеславия. Или другая семейная традиция: на Руси празднуют именины (день Ангела), когда ребенок помогает готовить дом к приему гостей, продумывает, что бы приятное сделать ближним. Гости поздравляют и его, и его одноименных с ним друзей, желают ему всего хорошего, но не хвалят его лично, а подчеркивают его хорошие дела — ребенок запечатлевает праздник для всех, раскрывается в любви к ближним.

Так крупница за крупницей идет посев добродетелей в сердце ребенка, запечатлевается истинное душевное состояние родителей (а не то, что они говорят, при этом, возможно, думая иначе) — воспитывается нежно любящий мать, отца, родных, близких сын или дочь, друг, помощник, человек.

Любая ссора, происходящая между родителями и детьми, является ссорой психопатического круга, его проявлением. Разнообразные сложные, психопатические отношения с детьми формируются практически в каждой современной семье. Сегодня явная психопатия имеет место в 25–30% семей, скрытая — в 70%, из поколения в поколение происходит нарастание психопатического круга семьи. Если человек никогда в жизни не ссорился ни со своими детьми, ни с супругом, ни с родителями, тогда можно сказать, что он свободен от психопатического круга. Если все же ссоры происходят, если внутренне человек переживает раздражение, возмущение, ненависть к другому (неважно, к кому), значит, он находится в психопатическом круге.

До 3-х лет (особенно до 6 месяцев) ребенок всецело отдан матери и находится под ее покровительством. В это время любой отрыв от матери он переживает как свою **брошенность**. Это сродни ощущению: «Я один в этой бездне ужаса и не знаю, что делать, позади — никого, впереди — никого, а сверху — бездна». Пережитое им в раннем детстве хранится в подсознании всю жизнь. Позже он либо ведет «войну» с матерью, либо впадает в тоску, депрессию рядом с матерью. Чтобы избежать этого, ребенок «уходит» из дома: постоянные кружки, увлечения — избегание пребывания дома. Мать ощущает равнодушие к ней ребенка. На самом деле — это психопатическая реакция сына или дочери вследствие того, что когда-то было пережито отторжение, ужас брошенности.

Аналогичное чувство брошенности рождается при **внутреннем** отторжении ребенка от матери. Например, ребенок капризничает, мать делает все возможное, но ее силы истрачены, и в какой-то момент она срывается. В момент срыва переживается сильная вспышка гнева: «Да пропади ты пропадом!» — внутренне или даже вслух восклицает она.

Это и есть отторжение — явная негативная родительская печать. Пройдет месяц, год или более и печать начнет реализовываться — ребенок будет искать как бы ему пропасть. Он будет ощущать, что он всем в тягость. В дальнейшем формируется психопатия характера ребенка: необщительность, трудность в общении со сверстниками, со взрослыми, озлобленность, принципиальное и упорное одиночество. Так проявляется печать, наложенная родителями в период до 7 лет.

Выход из психопатического круга поколений только один: решать проблемы взаимных отношений сейчас и позитивно, не оставляя их своим потомкам. Научиться прощать, терпеть, отдавать, любить. Рядом с нами научатся и наши дети.

«Любовь — долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется; все переносит» (*1 послание к Коринфянам. 13, 4–7*).

Настоящая любовь дарит любимому свободу безграничного совершенствования и развития. Митрополит Антоний Сурожский так говорил в своей проповеди о настоящей любви: «Ты так драгоценен, так прекрасен, так много значишь для меня, что я не имею никакого права тебя ограничивать, кромсать, уродовать. Я

всеми силами своего существа буду служить тому, чтобы ты развился в полную меру своих возможностей; я не буду преградой стоять на твоём пути, а буду только следить за тем, чтобы ты не оказался не достойным себя самого, чтобы ты стал в полной мере той красотой, тем чудом каким ты можешь быть».

Сравните с иной распространенной формой любви — «любви собственности», так хорошо описанной английским писателем К. Льюисом (1898—1963) в переписке старого беса с молодым племянником, которого он учит приемам искусства людей. Старый бес говорит: «Я не могу понять Христа. Он говорит, что любит свою тварь — и оставляет ее свободной. Вот я тебя, бесенок, люблю; это значит, что я хочу тобой обладать, хочу тебя держать в своих когтях, я хотел бы тебя съесть, переварить, чтобы тебя вне меня не было вовсе...».

### **Советы психолога родителям по обеспечению психической устойчивости детей**

Известный психолог Анатолий Гармаев делит жизнь человека на 12-летние периоды развития:

От 0 до 12 лет — период запечатления моделей поведения и окружающего мира. Воспитание определяется семьей: действиями родителей и их выбором педагога детского сада, школы, круга друзей ребенка — детского сообщества. В это время формируются все базовые структуры личности ребенка.

От 12 до 24 лет — период преобладания внесемейного воспитания. Растет авторитет подростковой и молодежной среды. Это период самостоятельного эксперимента с различными моделями поведения. От того, что видел, слышал, делал ребенок первые 12 лет, зависит проявление его положительных или отрицательных свойств характера, унаследованных от родителей и соответствующих его конституции. Подросток не случайно попадает в плохую компанию. Он выбирает наиболее созвучную его внутреннему состоянию. Он не случайно становится зависимым от наркотиков, компьютера и т. п. Этому предшествует длительный период депрессивного состояния, пустоты, наполняемой виртуальными агрессивными образами фильмов, рекламы, компьютерных игр. В 2000 году в Санкт-Петербурге 40–60% старшеклассников имели опыт употребления наркотиков, 10% постоянно употребляли героин, 31% — постоянно употребляли алкоголь.

В 2004 году при обследовании малышей детского сада в группу психологического риска специалисты отнесли от 50 до 95% детей. 50% детей плохо эмоционально дифференцировали свои чувства и ценности. Наблюдается так называемая амбивалентность. Негативные и позитивные эмоции они рисуют одним цветом. У 40% малышей наблюдалась психологическая инверсия, то есть страх, болезнь окрашены в позитивные тона, радость, любовь — в темные и даже черные. На первое место у таких детей выходят такие эмоции, как скука, тоска, обида, ссора, злора, равнодушие. Воспитатели, отработавшие в детском саду 20–30 лет, отмечают просто взрыв необычных форм агрессивного детского поведения. Конечно, родителям тяжело с такими детьми. Родители жалуются на неуправляемость малышей, невозможность уложить их спать. Они обеспокоены присоединением к уже привычным диагнозам энцефалопатии таких диагнозов, как агрессия неяс-

ной этиологии, дизритмия, нарушение основного альфа-ритма биоэлектрической активности мозга, вплоть до его исчезновения. Они экспериментируют с моделями поведения виртуальных героев и своего реального детства. Иногда эти эксперименты заканчиваются трагически.

Петербургский психолог М. А. Куртышева выделяет три основных условия обеспечения психической устойчивости детей и выработки доминанты процессов торможения нервной системы ребенка:

- 1) организация четкого режима дня, особенно сна и бодрствования;
- 2) дисциплина;
- 3) гармоничное окружение и деятельность ребенка на всех этапах формирования его личности в семье.

Но прежде чем приступить к психологической реабилитации семьи — следует остановить информационно поражающий поток, бомбардирующий сознание наших детей ежедневно и ежечасно. Участники международной программы из 13 европейских стран под патронажем Европейского парламента вручили Почетную Грамоту создателям фильма «Виртуальная агрессия» «...за огромный позитивный вклад в дело воспитания нового поколения...».

Этот фильм вскрыл страшную правду об информационном поражении психики детей современным телевидением, компьютерными технологиями.

Второй этап — гармонизация окружения и деятельности ребенка вместе с родителями, наполнение радостью жизни семьи.

Первое психическое состояние человека по Карлу Юнгу — слитность с психикой родителей. Нервные и психические нарушения у детей вплоть до 12 лет вызваны исключительно нарушениями психической сферы родителей. Только вместе с родителями, помогая и родителям и детям выйти из депрессии, сегодня можно воспитать психологически здорового ребенка.

Для удобства родителей, желающих иметь психологически здоровых детей, создана таблица, в которой четко перечислены все этапы формирования личности ребенка и необходимые действия родителей (табл. 33).

Таблица 32

**Отражение периода запечатления в течение жизни**  
(Каждая колонка читается отдельно, сверху вниз: например, проблемы в возрасте от 3 до 5 лет отражаются в возрасте от 19 до 21 года, от 26 до 28 лет, от 40 до 42 лет и т. д.)

Внутриутробный период	0–3 года	3–5 лет	5–7 лет	7–10 лет	10–12 лет
Проявление проблемы возможно в любой период жизни	21–24 года	19–21 год	17–19 лет	14–17 лет	12–14 лет
	24–26 лет	26–28 лет	28–30 лет	30–32 года	32–34 года
	42–44 года	40–42 года	38–40 лет	36–38 лет	34–38 лет
	44–46 лет	и т. д.			

**Помните!** В период запечатления от 0 до 12 лет (и особенно от 0 до 3 лет) каждое ваше действие, состояние и все окружение ребенка «запечатлевается» в его сознании и подсознании — от этого зависят основные успехи и неуспехи его взрослой жизни.

**Поэтому:**

1. *От 0 до 3 лет обеспечьте гармоничное окружение ребенку и информационную безопасность:*

— исключите просмотр телепередач и нахождение ребенка в комнате, где работает телевизор. В дальнейшем допустимы по вашему строгому выбору развивающие передачи 15–30 минут в день, обязательно с четкой грамотной речью, а не с междометиями. Предпочтение отдавайте фильмам с идеальной моделью поведения детей в реальных условиях жизни. Так, например, документальные фильмы, иллюстрирующие данное «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка».

По нашему опыту, младенцы 2–7 лет с удовольствием смотрят эти фильмы. С их помощью можно подготовить ребенка к поступлению в детский сад, школу, практической жизни. Список фильмов «Домашней детской фильмотеки» представлен в конце книги.

— исключите использование ребенком компьютера до 6 лет (игры, обучение). Специалисты допускают пользование компьютером для детей после 6 лет — 10 минут, младших школьников — 15 минут, учащихся 5–6 классов — 20 минут, 8–9 классов — 25 минут в день.

*С учебными целями допустимо использовать компьютер после шести лет, когда при правильном воспитании ребенка закончено формирование основных структур личности, когда ребенок уже познакомился с самим собой — чувствует свой самообраз (психолог А. М. Куртышева), уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций, уже развил свои реальные способности и таланты, имеет опыт сопереживания, сострадания, сорадости, только в этом случае компьютерные виртуальные образы (тщательно отобранные родителями) не принесут вреда физическому и психическому здоровью детей, а могут быть использованы им для развития творческих способностей.*

*Использование виртуальных образов ребенком (даже взрослым) в отсутствие фундамента телесного, душевного и духовного здоровья приводят к:*

1) нарушению восприятия живого образа, нарастанию неумелости в деятельности в обычных условиях, восприятию мира в «искусственном» масштабе вне связи с реальным временем и пространством.

2) путанию реального и виртуального мира. До 6–7 лет у детей отсутствует механизм различия обыденной и виртуальной реальности, ребенок продолжает виртуальный поединок наяву, ставит себя выше своих родителей, не может приспособиться к своему реальному «я».

Кроме того, до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии. Только после 12 лет дети имеют возможность хотя бы частично научиться разделять реальности — виртуальную и действительную.

3) заражению сознания «информационной инфекцией», то есть агрессивными натуралистическими образами, приводящими к телесному «отравлению». Виртуально убивая и подавляя ребенок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства, собственной злости и безнаказанности. Привычная человеческая «шкала» ценностей переворачивается, извращается восприятие ребенком окружающего мира.

4) задержке психического различия за счет длительного восприятия жестких, негибких, предзаданных форм изображения (так же как и при использовании роботизированных игрушек).

5) затруднению восприятия ребенком себя: изменению сознания, воли, личности, эмоций, телодвижений (моторная неловкость, неестественность телодвижений). У ребенка развивается невнимательность, неусидчивость, «витание в облаках»; нарастает как «снежный ком» неуспеваемость. Часто это сопровождается повышенной утомляемостью, раздражительностью, нарушением памяти и мышления.

6) включению ребенком в свой образ чужого образа, отождествление себя с ним.

Виртуальные образы привлекают внимание ребенка и создают психологическую зависимость за счет искусственной стимуляции, перевозбуждения нервной системы. Это приводит к дисгармонии мозговых ритмов и гипервозбудимости детей.

*Компьютерные игры психиатры всего мира считают наркотиком нового поколения, уводящим ребенка из мира настоящего в мир иллюзий, вырастая он будет тратить свое свободное время на компьютерные игры в ущерб своей настоящей жизни.*

Для защиты от информационно поражающих детское сознание факторов:

— исключите прослушивание дисгармоничной музыки, неконтролируемое просмотр телевизора (до 2-х лет японцы вообще не рекомендуют смотреть детям ТВ), информационно-поражающему потоку средств массовой информации, который бомбардирует сознание детей ежедневно и ежечасно, противопоставьте образы жизни и радости, т. е. свою любовь, теплоту и внимание к ребенку. Делайте это постоянно;

— окружите ребенка природными материалами;

— широко используйте пение без инструментального сопровождения (колыбельные и т. п.); обязательно давайте возможность ребенку побыть в тишине (без музыки и т. д.); используйте любые средства традиционной культуры (музыка, танцы, рисование, лепка, особенно традиционные народные праздники). Любой стресс, перенесенный ребенком, можно устранить дав ему краски и прося нарисовать то, что он хочет, — выплеснуть красками негатив. Почаще предоставляйте ребенку такую возможность. Восстанавливает равновесие нервной системы раскрашивание древних узоров и кратинок в традиционном народном стиле. С колыбели читайте писателей-классиков (А. С. Пушкин), что окажет особое влияние на будущую грамотность; используйте книги, картинки, слайды, диафильмы, кукольный театр, игрушки.

2. *Не позволяйте ребенку смотреть и слушать то, что по-вашему мнению не является образцом для подражания.* Обращайтесь с ребенком и окружающим миром так, как вы хотели бы, чтобы обращались с вами — терпеливо и доброжелательно.

Главное в педагогике — **любить детей и подавать личный пример.**

Ребенок запечатлевает не внешность педагога, который может говорить с улыбкой и спокойно, а состояние его души — гнев, зависть, эгоизм, поэтому постоянно работайте над собой.

3. *Ежедневно уделяйте внимание ребенку, не забывайте о его существовании.* В те минуты, когда вы концентрируетесь только на нем, он развивается. Вы — его здоровье, его «питание». **Все проблемы ребенка до 7 лет — это проблемы матери.** До семи лет ребенок не может развиваться без вас, ему никто и ничто (никакие тех-

нологии или произведения искусства) не может заменить внимание, тепло и любовь матери.

Дети африканских женщин, от рождения не разлучающиеся с матерью, так как сидят у нее за спиной, значительно обгоняют до двухлетнего возраста своих европейских сверстников в развитии. Вероятность дальнейшего их отставания может быть обусловлена отсутствием обучающих методик. Как показали исследования М. Н. Поповой, именно телесный и эмоциональный контакт с матерью оказывает развивающий и оздоравливающий эффект на детей. Так что обнимайте своих детей, берите их на руки — это питает их и телесно и психоэмоционально. До 7 лет интенсивно формируется привязанность ребенка и теплое чувство любви к родителям. Не упустите это драгоценное время, потом вы не сможете его вернуть.

Научитесь любить ребенка, и он научится любви к вам.

4. *Научитесь играть с ребенком.* (Подробно о методике обучения ребенка через игру можно узнать в книге Л. Чистович и Е. Кожевниковой «Разум, чувства и способности младенца».)

1) Всегда следуйте за вниманием ребенка, но не подавляйте его своей активностью. Например:

— в 0–3 мес. ребенок гулит (инициатива ребенка) — подойдите, установите контакт и повторите его гуление, поддержите разговор;

— в 4–6 мес. пошумите игрушкой сбоку от лица, подождите, пока ребенок не заинтересуется, проявит инициативу — повернет голову, протянет ручки к игрушке и попытается схватить ее — дайте ее ему, если он не сможет схватить, вложите ему в руки;

— в 7–9 мес. ребенок посмотрел на мяч, обыграйте то, что его заинтересовало, спрашивая: «Что это там? — Это мяч. Хочешь его взять?» и т. д.;

— показывайте действия с каждой новой игрушкой, например: а) машину возите за веревочку, грузите в нее груз, затем ждите проявления внимания ребенка к вашим действиям, пусть повторит; б) игра с пеленкой с целью обучения игре в прятки (подготовка к разлучению с мамой — детский сад, школа). Мама кладет пеленку на лицо ребенка и спрашивает: «Где Миша?» — убирает с его лица. — «Вот он, Миша». Мама ждет, когда ребенок проявит инициативу и сам уберет со своего лица пеленку, затем делает удивленное лицо: «Откуда ты взялся?». Второй этап — мама закрывает свое лицо пеленкой: «Где мама?». Ждите, пока ребенок сам не сдернет пеленку: «Вот мама!». Третий этап — начинайте обучение его настоящим пряткам с членами семьи и игрушками.

2) Обеспечьте условия для свободной игры ребенка: приготовьте материалы, прочитайте накануне сказку, выбрав какой-то развивающий сюжет. В игре ребенок ищет смысл своей будущей взрослой жизни, поэтому изображает все виды взрослой деятельности; хорошо, когда его знакомят со многими из них.

Не тормозите познавательную активность ребенка. Например, ребенок в 6 месяцев громко стучит крышкой о кастрюлю. Активный интерес к окружающему миру и исследование его — основа дальнейшего желания учиться.

Подбирайте гармоничные игрушки (а не безобразных роботов), стимулирующие познавательную активность ребенка, из природных материалов, естественных цветов, самодельные игрушки, предметы взрослого быта. Игрушки должны давать простор для творчества ребенка. Ограничьте использование игрушек типа

Барби, в которых завершённое творчество взрослых застывает в формах, тормозящих воображение ребенка и стимулирующих эгоцентричность.

Обязательно играйте с ребенком на воздухе, лучше с несколькими детьми. По методике В. А. Куца «Традиционная пластика» поставьте их в круг. Начните с разминки: потягивание с зеванием, потряхивание руками и ногами, пение в хороводе, ладушки, шлепки, игра в пятнашки, притопы со скороговорками и разнообразные подвижные игры: чехарда, пятнашки, Али-баба и др.

5. *Ежедневно разговаривайте с ребенком*, четко произнося слова и грамотно строя обороты речи, не коверкайте слова, имитируя речь детей. Общаюсь с ребенком, старайтесь, чтобы его глаза и ваши находились на одном уровне (в дальнейшем при общении ребенок будет смотреть в глаза собеседнику).

Повторяйте любимые произведения ребенку много раз. Чем лучше он их знает, тем чаще просит читать. В дальнейшем это может стать основой удивительной грамотности и прекрасно поставленной речи. Использование картинок для развития речи рекомендуется начинать в 2–6-месячном возрасте (один крупный предмет на листе размером обычной тетради).

6. *В воспитании придерживайтесь принципа «табу-редки»*. Табу (запрет) должно быть обязательным, но редким, в соответствии с нормами традиционного воспитания. Запрещается только то, что запрещено кодексом общественного поведения и Божиими заповедями, что опасно для жизни. Например, ребенок, ударивший бабушку, должен быть наказан. Это — табу. В других случаях, например, если он стучит молотком по кастрюле, нужно переключить внимание ребенка и дипломатично решить проблему так, чтобы не затормозить его познавательную активность (см. статью психолога И. И. Мамайчук «Младенец приходит в мир»).

7. *Никогда не наказывайте ребенка, находясь в злобе*. Народная мудрость гласит: «Учитель, наказывающий ребенка в раздражении, тешит свою плоть». Когда родитель хочет поправить своего ребенка, он обязан полностью владеть собой. Ребенок должен понять, что родители печалются его поведением и вынуждены его наказывать, так как плохое поведение ребенка — это «болезнь», наказание — «лечебное воздействие», а родители — «врачи». Одна мудрая мать перед тем как наказывать ребенка говорила: «Придется нам выгнать эти капризы! Надо же, как они мучают моего любимого сына, что он даже сам на себя не похож!» Христианская мудрость гласит: «Возлюби грешника, но возненавидь грех». Дайте понять ребенку, что вы его любите всегда, но вы ненавидите его плохие дела. Никогда не говорите ребенку, что вы его не любите или что он идиот и т. п. Подчеркивайте, «запечатлейте» в ребенке его лучшие поступки, и вы поборете вместе с ним слабости и страсти, которые суть болезни души и есть у каждого человека.

До 3 лет телесные наказания запрещены. После 3 лет, любя, спокойно можно наказывать ребенка при нарушении им табу, но не ладонью, которая ласкает и кормит. Детские психоневрологи рекомендуют прутик, который висит на стене. Прутик используется очень редко, как действенное лечебное средство, только по ягодицам и обязательно кратко, но ощутимо. В дальнейшем ребенок обычно испытывает только при упоминании и указании на прутик. Ребенок должен почитать родителей и наставников. В Библии написано: «Нагибай шею сыну в молодости, иначе он нагнет тебе шею в старости».

Почитание и уважение — разные понятия. При правильном воспитании дети почитают родителей, нуждаются в их мудром совете в различных своих проблемах. Уважение — это внешнее благопристойное отношение без нужды в советах и

возможное забвение родителей при появлении материальной независимости от них. Главный возраст воспитания почитания и послушания от 5 до 7 лет. В семье с традиционным православным воспитанием в этом возрасте дети учатся высшему искусству послушания — послушанию родителям с радостью и пониманием (см. методику «Традиционное духовное воспитание детей» Василия Преображенского).

8. *Ответственность в вопросах духовно-нравственного воспитания детей целиком лежит на родителях.* Ребенок должен быть обучен пользоваться уже заложенным в нем природой стремлением к чистоте, нравственному совершенствованию, постоянному и жизнеутверждающему творчеству, постоянному чувствованию самознания, умению различать события и самого себя в этих событиях («Психологическая культура восприятия и понимания самого себя», психолог М. А. Курташова), правильной оценке «добра и зла». В православных семьях родители, крестные родители обязаны обучить ребенка огласительному учению, обеспечить причастие ребенка не реже 1 раза в месяц и постоянно следить за духовным развитием ребенка (подробнее см. табл. 33)

Ребенок уже в дошкольном возрасте должен быть ознакомлен с опасностями для его психического здоровья со стороны современных религиозных сект и с принципами поведения при попытке завербовать его членами сект. Наиболее опасны, с точки зрения врачей-психиатров, последователи «Рейки» — универсальной энергии, саентологии (дианетики), секты сатанистов, «Белого братства», «Свидетели Иеговы», Муна и др.).

9. *Не закрепляйте в сознании ребенка эпизоды плохого поведения положительными стимулами.* Например, ребенок требует от вас включить телевизор, при этом падает на диван, кричит, дергает ногами. Если вы дадите ему конфету (или другое поощрение) для того, чтобы его успокоить, то он с удовольствием будет повторять свои требования. В таком случае необходимо переключить его внимание или дать ему возможность успокоиться самому, но ни в коем случае не выполнять требование, предъявляемое вам ребенком в такой форме.

10. *Относитесь к ребенку с учетом его пола и его роли в будущей семейной жизни.* Ребенок — будущий родитель. Петербургский психолог А. И. Захаров в своей статье «Инстинкт материнства» отметил следующее влияние детства на становление материнства:

а) Если у будущей матери нет опыта общения с братьями и сестрами, то инстинкт материнства проявляется у нее в более позднем возрасте или не способен проявиться вообще.

б) Сила любви матери к дочери — на сколько мать любила свою дочь, на столько и она будет способна любить своих детей.

в) Подчеркивание матерью женских качеств любви к потомству: произнесение ласковых слов, поглаживание, разговоры невзначай — какие хорошие будут дети, как они будут любить маму, и мама будет любить их.

До периода зрелости человека можно выделить 7 периодов, способствующих естественным образом инстинктам материнства и отцовства:

*Первый период от 0 до 1 года.* Закладываются основы эмоционального контакта со всеми людьми. Ухудшает этот контакт нежеланная беременность. Малый срок кормления грудью, в результате которого не реализуется инстинкт сосания ребенка, и он трудно расстается с соской, далее невротически зависит от матери: маль-

чик — «маменькин-сын»; девочка — сверхопекание своего потомства; эгоизм матери (любовь к себе, предпочтение своих эмоций всем другим).

*Второй период от 1 года до 3 лет.* Для девочки важно не допускать испуга от мужчины, например, от врача-мужчины или запугивание плохим дядей, который заберет в мешок. В дальнейшем может осложниться нормальный контакт с лицами мужского пола.

*Третий период от 3 до 5 лет* — возраст любви к матери. Если девочка и мальчик реализуют себя в любви к матери, то в следующем возрасте они принимают роли своего пола: девочка принимает роль матери, мальчик принимает роль отца.

*Четвертый период от 5 до 7 лет* — возраст положительной полоролевой идентификации с родителем того же пола, мальчик принимает роль отца, девочка принимает роль матери.

*Пятый период от 7 до 10 лет* — формирование чувства ответственности, долга.

*Шестой период от 10 до 15 лет* — возраст полового созревания. Положительное восприятие своих возрастных изменений: девочкой — женственности, мальчиком — мужественности. Плохо, если девочка агрессивна, резко маскулинизирована. В дальнейшем такая девочка будет презирать мальчиков, далее искать недостатки у мужа.

*Седьмой период от 15 до 21 года* — юношеский возраст до периода зрелости. Так же как и в возрасте от 3 до 5 лет, главная тема возраста — любовь и проблемы, связанные с ней, романтические и сексуальные чувства. Со способами преодоления проблем, связанных с юношеским возрастом, вы можете ознакомиться в разделе «Духовное воспитание в трудах св. Феофана Затворника, XIX век».

11. *Внимательно относитесь к выбору учителей и друзей.* Так, например, если в период ученичества с 7 до 10 лет ребенку не встретился учитель, способный развить желание и умение учиться, то всю жизнь и особенно в периоды 14–17 лет, 30–32 года, 36–38 лет и т. д. человек будет испытывать нежелание учиться.

С 10-летнего возраста, особенно в 12–14 лет, особое значение приобретает выбор друзей, авторитет которых в этот период особенно возрастает и превалирует над авторитетом семьи. Следует заблаговременно помочь найти ребенку молодежную организацию, принципы воспитания в которой совпадают с вашими, в которой ребенку интересно, где он учится преодолевать трудности и развивается. Например, Российская организация юных разведчиков использует принцип воспитания в походных условиях в рамках православного мировоззрения.

12. Только *принимая и одновременно отдавая*, ребенок находится в гармонии. Ребенок принимает (потребляет) от родителей заботу о нем. Его кормят, с ним гуляют и играют. Он получает информацию от них и через них (обучение, театр, цирк, концерт, музей и т. п.) и все проявления родительской любви, прежде всего посев добродетелей. Ребенок отдает (не отдавать нельзя, так как возникают проблемы в психоэмоциональной сфере) — в виде благодарности, извинения, помощи и внимания к родителям, ласки. Обязателен посильный труд из трех компонентов: самообеспечение, отклик на нужду ближнего, домашний, сельскохозяйственный труд, а также работа по способностям — учеба, музыка, спорт, изучение иностранного языка и т. д. Если в период с 5 до 7 лет (период послушания и труда, период, определяющий работоспособность человека в течение жизни), ребенок не трудился, то есть не отдавал, а только потреблял, причем много, то силы его души натренированы на потребление. Он сможет, будучи взрослым, не уставая, часами смотреть телевизор, вести праздные беседы, слушать музыку и т. д., но у

него не будет сил трудиться ни дома (не сможет заставить себя что-то починить, позаниматься с ребенком и т. п.), ни на работе.

С самого раннего детства следует «ловить» каждое желание ребенка потрудиться. Конечно гораздо легче самому вымыть пол, посуду, чем терпеливо делать это вместе с ребенком, который больше мешает, чем помогает.

Необходимо выработать у ребенка привычку трудиться, помогать ближнему, и тогда всю жизнь это будет доставлять ему радость. «Тяжело в ученье, легко в бою», — знаменитая фраза полководца Суворова. Готовьте детей к трудностям жизни и физически, и духовно, и они будут благодарны вам, когда вступят во взрослую жизнь.

13. *Обсуждайте с ребенком все события, происходящие с ним.* Давайте им оценку. Ребенку полезно столкнуться с плохим, если он сделал из этого правильный вывод и не повредился сам. «Все то тебе возможно, но не все полезно», — говорил Апостол Павел. Неправильно ограждать ребенка от реалий жизни, правильнее — разумно использовать их в воспитательных целях, учитывая душевные и физические силы ребенка.

Ребенок должен знать свои недостатки. В 7 лет православный ребенок самостоятельно готовится к исповеди, проводя анализ своего поведения. (До 7 лет, с точки зрения Православной Церкви, ребенок не отвечает за свои грехи, хотя он имеет их с самого рождения — гнев, капризы и т. д., он должен их осознавать, раскаиваться, но не нуждается в исповеди.)

Ребенок получает опыт борьбы с грехом и видит как трудно исправить даже маленький свой недостаток (у одного это шмыганье носом, а у другого воровство, — у каждого свое, и то, и другое одинаково трудно для разных детей). Ребенок приучается относиться к греху, как к болезни, требующей лечения. Это делает малыша снисходительным к другим (всем известно, как много в настоящее время жестоких детей, легко осуждающих близких).

Древние говорили:

— от года до 5 лет ребенок — царь, то есть все служат ему, управляют ребенком незаметно, дипломатично, исключая случаи табу (см. выше пункты 6, 9);

— от 7 до 15 лет ребенок — раб, хозяин печется о своем рабе, заботится о нем, любит его, и раб платит ему любовью, трудом и послушанием. В этом возрасте воспитывается послушание и трудолюбие. В 7 лет в Спарте мальчика отдавали на воспитание в военное поселение, девочки профессионально нянчили своих младших сестреночек и братишек. Период с 5 до 7 лет — переходный, с постепенной выработкой навыков послушания. Без послушания он не сможет реализовать свои деловые качества во взрослом состоянии и не сможет уважать вашу старость;

— от 15 и старше ребенок — друг. Вы можете только советовать ему как поступить, а выбор остается за ним. Руководство им вновь строится на вашей дипломатии и том почитании родителей, которое вы сумели воспитать.

Кратко формирование личности ребенка представлено в табл. 33.

**Этапы формирования личности ребенка**  
**(Фундамент психического здоровья закладывается именно в период запечатления.**  
**Каждые 3 года имеют свою специфику)**

Возраст	Что закладывается
0 (внутри-утробный)	— запечатляются инстинктивные влечения; обретаются духовные силы в утробе матери, закладывается сила любви к ближнему (способность любить, прощать, терпеть, уступать)
0–3 года	Время душевного развития: — закладываются основы эмоционального контакта с людьми, способы общения: мужской — защита, женский — благодарность; — формируются все способности ребенка (интеллектуальные, музыкальные, изобразительные, ремесленные — с природными материалами, технические — с техникой, зодческие, лингвистические, растениеводческие, животноводческие, организаторские, квалификационные (типы явлений), ораторские, врачевательские, пластические (пластика тела) и др.). Связи между нервными клетками, которые обеспечивают способность, не востребованную в возрасте от 0 до 3 лет, разрушаются и более не образуются; — корни психических заболеваний берут свое начало в возрасте от 0 до 3 лет
3–5 лет	— формируется подлинное «эго» (индивидуальное), понимание самого себя; — умение различать события и самого себя в этих событиях; — корни неврозов в этом возрасте; — ребенок ищет смысл жизни в труде и компенсаторно в игре (доктор, повар, водитель, мама, папа... во всех видах взрослой деятельности, соответственно заложенным — от 0 до 3 лет способностям); с 3-х лет формируется будущее материнство и отцовство; — возраст любви к матери (одинаковый для девочек и мальчиков); — в 4 года просиходит активация всех способностей — необходимо создать условия для их развития
5–7 лет	Этап послушания, духовного воспитания (посев добродетелей): — трудовое воспитание (2/3 свободного времени): 1) по способностям; 2) как отклик на нужду ближнего, выполнение домашних обязанностей; 3) самообслуживание — самостоятельная игровая деятельность; — положительное отождествление себя с родителем того же пола (девочка — роль матери, мальчик — отца)
7–10 лет	— период ученичества — закладывается желание и умение учиться; — почитание родителей (как ученик, ждущий совета от учителя-родителя); — формирование «эго», которым мы обладаем в настоящее время, морализующее эго — подлинное эго, сформированное в 3–5 лет, адаптированное к окружению; — формирование чувства ответственности, долга; умение довести дело до конца
10–12 лет	— активация способностей (многочисленные кружки); — телесное становление, положительное восприятие особенностей своего пола при созревании (женственность, мужественность); — максимальное влияние подростковой среды (исключительная важность школы, выбор внешкольной молодежной организации, воспитательные принципы которой соответствуют вашим)

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ:**  
**ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 1 ГОДА И ПОДРОСТКОВ**  
**(опыт педагогов и психологов)**

**Познавательная активность младенца**

Родители часто задают вопрос, когда надо начинать развивать ребенка умственно.

Известный петербургский специалист кандидат психологических наук И. И. Мамайчук считает, что большинство родителей поздно задумываются об этом — после того, как ребенок овладел ходьбой и начинает говорить. Большинство из них при оценке умственного развития малыша ориентируются только на развитие его речи. Такая оценка правильная, но далеко не достаточная. Многие психологи справедливо замечают, что в наш век научно-технической революции дети много знают, но мало что умеют.

Мама Миши обратилась к психологу с жалобой на плохую успеваемость сына. Причину этого мать видела в несправедливом отношении учителей к мальчику, в занижении способностей сына. В беседе с психологом мать подчеркивала, что в семь месяцев ребенок уже умел плавать, в десять месяцев начал ходить, а в два года мог читать по слогам и уже к пяти годам свободно мог прочитать телевизионную программу, написать свой адрес и фамилию, писать под диктовку отдельные слова. В семье очень гордились успехами Миши. Мальчик демонстрировал свои способности родственникам, гостям, знакомым. В школу пошел Миша с шести лет. Учительница в первом классе сразу обратила внимание родителей на неусидчивость мальчика на уроках, на отсутствие интереса к учебе, на плохое развитие моторики. Первый класс мальчик закончил с хорошими и удовлетворительными оценками. Родственники считали, что в школе к Мише относятся предвзято, недоценивают его способности.

Психологическое обследование показало, что уровень умственного развития мальчика соответствует возрастной норме. Однако, несмотря на то что у него достаточно беглое чтение, высокое развитие счетных навыков, на фоне этого наблюдается снижение интеллектуальной активности, поверхностность интересов, подражательность. Мать Миши, социолог по образованию, уделяла много внимания умственному развитию ребенка. С годовалого возраста учила его читать. Мать отмечает, что мальчик активно сопротивлялся обучению, кидал кубики с буквами, рвал карточки с написанными словами и картинками к ним. Однако несмотря на активное сопротивление, ребенок научился читать уже к двухлетнему возрасту. Но мальчик в повседневной жизни не использовал это умение, читал только по настоятельным просьбам мамы.

Анализ показал, что причина школьной неуспеваемости у Миши — отсутствие познавательного интереса. Он был заторможен с раннего детства систематическими требованиями матери заниматься чтением. Хотя мальчик и умел хорошо читать, но у него не было потребности открыть книгу, самостоятельно прочитать текст. Он всегда делал это по настоянию родителей для демонстрации своих способностей.

Итак, познавательная активность — важный источник умственного развития ребенка и уже в младенческом возрасте чрезвычайно велика. Но порой родители забывают об этом и сосредотачивают свое внимание на физическом уходе за ребенком, игнорируя его познавательные интересы.

Известный французский психолог Жан Пиаже подчеркивал, что в течение первых двух лет жизни развитие ребенка проходит ряд стадий, на каждой из которых по-разному осуществляется процесс познания мира. На самой первой стадии

(первый месяц жизни) ребенок, обладая врожденными рефлексами, приспосабливается к особенностям предметов (формы, величины), следит за движущимися предметами. Со второго месяца жизни улучшается координация его движений, происходит взаимодействие между различными рефлексами. Например, голодный ребенок сосет свой палец. Это действие уже не является врожденным рефлексом. Малыш может, хотя и случайно, повторить возникшее действие.

От трех до девяти месяцев ребенок может продлить свои действия, ориентируясь при этом уже на внешние цели. Например, ребенок может стучать по погремушке, чтобы услышать как она гремит. С четырех месяцев у ребенка формируется связь рука-глаз, то есть ребенок при схватывании предмета фиксирует на нем взор. Это очень важный момент для дальнейшего развития его практических действий. На пятом-шестом месяце жизни малыша формируются целенаправленные хватания предметов. Активно дети начинают манипулировать с различными предметами с середины первого года жизни. В этих манипуляциях отчетливо проявляется намеренность действия, желание добиться определенного результата. Например, ребенок толкает мяч и сам ползет к нему, бросает игрушку на пол и радуется звуку падения. Уже в возрасте шести месяцев ребенок отдает предпочтение одной какой-нибудь игрушке или предмету. Во время действий с предметами ребенок лепечет, произносит звуки, которые доставляют ему удовольствие. Такие активные манипуляции родители должны всячески стимулировать у детей, привлекать их к разнообразным занятиям с определенными предметами. Важно, чтобы ребенок не только удерживал их в руках, но и открывал, закрывал, вкладывал, вынимал и т. д.

Однако бывают ситуации, при которых родители, не подозревая, затормаживают познавательную активность ребенка.

Например, одиннадцатимесячная малышка Маша ползет к красной кастрюле, открывает ее, смотрит во внутрь, потом закрывает и вновь стучит крышкой. Расстроенная молодая мама делает замечание дочке, а затем прячет кастрюлю. Девочка разочарованно отползает назад, а мама продолжает заниматься хозяйственными делами. Сделав дочке замечание, мать тем самым затормозила ее познавательную активность, которая формируется в процессе сотрудничества ребенка со взрослым. Отобрав у ребенка интересующий его предмет, мать тем самым создает эмоциональную дистанцию между собой и дочкой.

Научившись самостоятельно ходить, ребенок продолжает развивать потребность в движении и ориентировании. С конца первого до середины второго года жизни у ребенка увеличивается количество функциональных действий с предметами. Это проявляется в том, что дети любят открывать и закрывать двери, ящики, коробки, складывать их. Дети активно знакомятся со свойствами игрушек, усложняя действия с ними. Например, они с удовольствием катают мяч, нанизывают кольца пирамиды, играют пальцами с подвижными частями игрушек. В этот же период у ребенка появляются действия с помощью вспомогательных средств. Например, ребенок часто пользуется какой-нибудь игрушкой, чтобы достать другую. Особое внимание детей привлекают движущиеся предметы, бытовые приборы. Появляется и образительная игра. Дети качают куклу, пытаются кормить ее, возят машинки и пр. Следует обратить внимание на то, что дети часто отвлекаются и находятся во власти зрительного восприятия. Например, увидев мяч, ребе-

нок играет с ним, а заметив куклу, оставляет мяч и берет куклу. Многие родители отмечают эти особенности у детей. Нередко можно услышать такие жалобы: «Он у меня такой непоседливый, все ему надо» или «моего ребенка трудно заставить на чем-то сосредоточиться, заставить его заниматься чем-то одним». Такие претензии к малышу совершенно несправедливы. Неустойчивость внимания ребенка в данном возрастном периоде связана с высокой познавательной активностью ребенка, которую ни в коем случае нельзя тормозить необоснованными замечаниями.

С середины второго года жизни ребенок способен уже мысленно исследовать объекты и представить себе результат своих действий. Например, полуторагодовалый малыш хочет включить свет, но не может сделать это из-за того, что выключатель находится слишком высоко. Он в течение нескольких секунд смотрит на выключатель, затем двигает стул, встает на него и включает свет. Именно в этот период у ребенка активно развивается воображение, с помощью которого он меняет привычный способ действия. Дети начинают проявлять активный интерес к конструктивным играм. Они накладывают кубики друг на друга, нанизывают пирамидки. Некоторые родители жалуются, что ребенок не столько любит строить, сколько разрушать то, что построил. Считают, что это проявление упрямства и агрессивности. Родителям не рекомендуется фиксировать внимание ребенка на разрушительных действиях, а нужно терпеливо учить малыша строить и собирать.

Познавательная активность ребенка в значительной степени определяется особенностями его темперамента. Наблюдения психологов показывают, что неспокойные (возбудимые младенцы) активнее других детей в первый год жизни, но это качество редко сохраняется в течение всего детства. Если ребенок пассивен, слабо реагирует на окружающих, не проявляет интереса к игрушкам — это должно насторожить родителей, и такого ребенка надо проконсультировать у психолога.

Мать двухлетней Наташи жалуется на сниженную активность девочки: она редко улыбается, очень серьезная, медлительная. В семье есть старший сын, который полная противоположность своей сестренке. Сережа рос ласковым, общительным, веселым, он всегда улыбался, везде совал свой нос.

Психологическое обследование показало, что уровень умственного развития Наташи вполне соответствует возрастной норме. Но отмечается замедленный темп выполнения заданий и ответов на вопросы. Адекватно реагирует на похвалу и поощрение. Выявленные особенности у девочки можно объяснить малой подвижностью нервных процессов, что является проявлением ее темперамента.

На третьем году жизни ребенка все ярче проявляется его познавательная активность и самостоятельность. Ребенок уже может спросить взрослого: «Что это такое?», «Зачем?», «Почему?». Вопросы малыша касаются всего, что он видит и о чем слышит: «Почему идет дождь?», «Как держится луна на небе?». Родителям необходимо набраться огромного терпения, чтобы отвечать на все вопросы малыша, подкреплять своими ответами познавательную активность ребенка. Родители порой своими ответами: «отстань», «мне некогда», «я спешу» затормаживают любознательность ребенка. Некоторые родители читают, что для умственного развития ребенка достаточно чтения книг, просмотра телепередач, компьютерных игр. Ребенок получает таким образом большое количество информации об окружающей действительности. Но *такой способ обучения малыша не является активным и*

нередко отрицательно сказывается на его дальнейшем развитии. Необходимо помнить, что формирование познавательных интересов опирается *на активность ребенка и связано с его самостоятельной предметно-практической и игровой деятельностью.*

#### **Сделаем для себя некоторые выводы:**

- развивать ребенка умственно необходимо с младенчества;
- важным для его умственного развития является формирование познавательной активности;
- познавательная активность проявляется у малышек по-разному и зависит от их темперамента;
- главным источником формирования познавательной активности является мать и близкое семейное окружение;
- малыша важно не учить, а создавать условия для развития его предметных и игровых манипуляций. Это способствует формированию не только познавательной активности, но и самостоятельности;
- интеллект ребенка формируется в тесном сотрудничестве со взрослыми. Наше нежелание поговорить с ребенком, рассказать ему об окружающем мире и ответить на его многочисленные вопросы резко снижает его познавательную активность и создает эмоциональную дистанцию с ним.

**Внимание!** Вопросы обучения детей в раннем возрасте являются частью душевного развития младенца. Остальные аспекты здоровья телесного, душевного, духовного помещены в следующих таблицах (более ранние возрастные периоды см. в данной книге ранее): контуры развития детей от 1 года до 6 лет, см. табл. 34–37.

### **Развитие ребенка по системе Монтессори**

«Помоги мне это сделать самому!» — известный девиз монтессори-педагогике. Десятки лет эта система демонстрирует свои замечательные достижения в развитии умственных способностей детей, а также познавательной активности, организованности и других деловых качеств, необходимых современному человеку в обучении и профессиональной деятельности. Как это сделать в домашних условиях советует Наталья Кулакова со страниц известного журнала «Аистенок»: больше наблюдайте за ребенком, а не указывайте; уважайте его интересы и желание чем-то заняться; не прерывайте, если ребенок занят; хвалите за самостоятельность и инициативу; окружите его настоящими трудовыми, а не только игрушечными предметами; отведите ребенку свой уголок — стол, стул, коврик, полки; разместите на высоте роста ребенка его зубную щетку, мыло, полотенце, крючки для одежды, маленькую губку, тряпку для вытирания пыли, веник и совок; позвольте ребенку выполнять какие-то дела: поливать цветы, протирать пыль и т. п.; один раз (или несколько) раз покажите ребенку как пользоваться новыми материалами, далее пусть он делает как умеет, но обязательно убирает свое рабочее место и кладет на место пособия; приучайте его доводить начатое дело до конца. В домашних условиях банк развивающих материалов формируется постепенно. Мама проводит первую демонстрацию какого-либо пособия ребенку в возрасте 2–3 года и старше и оставляет его на подносе или в коробке на открытой полке, доступной ребенку. В дальнейшем ребенок сможет повторить занимательный урок

самостоятельно, когда захочет. И так, оставляя после каждого урока новое пособие для ребенка, вы сможете подготовить развивающую среду монтессори-педагогики (см. примеры ниже).

*Урок 1. Пересыпание.* На подносе стакан. Покажите малышу маленький кувшинчик, наполовину заполненный крупой. Покажите малышу, как держа кувшин правой рукой (стороны тела указаны для правойшей) и придерживая левой, пересыпать крупу в стакан, стоящий слева от кувшина. Все просыпанные зерна ребенок должен смести щеткой в совок.

*Урок 2. Переливание.* То же с водой. Покажите как вытереть тряпкой стол.

*Урок 3. Начищенные ботинки.* Расстелите на полу газету, щеткой удалите грязь с ботинок, держа ботинок левой рукой, правой нанесите крем. То же с другим ботинком. Дайте крему высохнуть, в это время закройте крышку на емкости с кремом. Тряпкой отполируйте ботинки до блеска. Предоставьте теперь ребенку возможность самому заботиться о своей обуви.

*Урок 4. Найди крышечку по размеру.* 4–6 бутылочек или баночек с различным диаметром крышек. Медленно снимите крышки и закрутите их на соответствующие баночки. Затем перемешайте крышки и дайте возможность малышу самому подобрать нужные крышки. Крышки можно хранить в отдельной коробочке.

*Урок 5. Вылавливание из воды.* Миска с водой. В нее кидаем мелкие предметы: кусочки пробки, веточка и т. п. Предложите малышу с помощью маленького сита с ручкой выловить эти предметы и положить на тарелку, стоящую на подносе справа от миски. Сито ребенок держит правой рукой.

*Урок 6. Просеивание.* Перемешайте рис и манку. Отделите крупу с помощью сита. Объясните, почему так получается. Просеянный рис пересыпьте в другую тарелку.

*Урок 7. Раскладывание.* 5–7 бусинок двух цветов смешайте в одной миске. Справа от нее поставьте 2 блюдца. Предложите отделить бусинки по цвету в эти блюдца. Если бусинки упадут на стол, уберите их с помощью совочка. Обязательно доведите работу до конца — этот навык очень важен.

*Урок 8. Лепка.* Из пластилина или теста готовим обед куклам: блинчики, колбаски. Можно усложнить: раскатывать скалкой, наносить рисунки, украшать бусинками, палочками, макаронами и т. п.

*Урок 9. Собираение воды.* Поднос с двумя тарелками: слева — с небольшим количеством воды, справа — пустая. Покажите, как можно губкой собирать воду в первой тарелке и отжимать в другую. Если прольете на поднос, пусть это уберет ребенок.

*Урок 10. Размешивание ложечкой.* На подносе две сухие чашки: слева с крупой, справа пустая. Двигая рукой ребенка, покажите, как набрать полную ложку крупы и аккуратно перенести ее в другое блюдце. То же повторите с сахаром, пересыпая его в стакан чая и размешивая. Двигайте его рукой.

*Урок 11. Посыпание.* Предложите ребенку посыпать манкой, пшеном дорожку на столе тремя пальцами шириной 3–5 см.

*Урок 12. Волшебный мешочек.* Мешочек (коробочка), в нем 8–10 знакомых ребенку предметов. Завяжите глаза. Пусть вытаскивает предметы и узнает их.

*Урок 13. Волшебные подушечки.* Сшейте подушечки, наполните их по две — сахаром, крупой, ватой...

Попросите ребенка найти пару.

*Урок 14.* Винтик и шурупчик. Покажите ребенку как подобрать и накрутить винтик на шуруп с разным диаметром (см. урок 4).

*Урок 15.* Штриховка. Обведите фигурки из картона карандашом, пусть ребенок заштрихует их.

*Урок 16.* Стирка и сушка. Постирайте кукольное белье, отожмите, развесьте на веревки, используя прищепки.

*Урок 17.* Классификация. Попросите ребенка разложить в три коробки однородные игрушки из общей коробки.

Все эти уроки могут стать интереснее, если вы придумаете свою сказку или историю, свои уроки (например: мыльные пузыри, магниты и др.). Когда вы освоите эти уроки дома, можно будет посещать подобные групповые занятия. Там пяти-шести малышам предлагаются пособия только в одном экземпляре. Конкретное пособие могут захотеть взять не только ваш малыш, но и другие дети. Этот социальный контакт потребует от малыша определенных дипломатических навыков. В этом большое преимущество групповых занятий.

Но не слишком увлекайтесь «профессиональными» достижениями своего малыша. Работа и учеба — это еще не вся жизнь. Полноценное воспитание ребенка родители обеспечивают с помощью различных методик телесного, душевного и духовного его развития в соответствии со своими семейными традициями. С примерами разностороннего подхода к семейному воспитанию вы можете познакомиться в рассказах опытных родителей.

## ОПЫТ СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Современные родители конечно знакомы с замечательными журналами, которые сегодня можно купить в любом киоске: «Мой ребенок», «Аистенок», «Кроха», и другие. В них папы, мамы, бабушки, няни и специалисты делятся своим опытом воспитания детей. Если Вы хорошо знакомы с контуром развития своего ребенка, вам будет легко обогатить свой родительский опыт, не забыть о важнейших сферах воспитания и не утонуть в море информации. Приведем здесь примеры из различных сфер семейного воспитания ребенка (журнал «Мой ребенок», 2003).

### **История первая — пример замечательного интеллектуального и телесного развития малыша**

Рассказывает профессиональный педагог — няня двухлетнего ребенка Тимофеева Л. И. Зимний рассвет за окном едва брезжит, когда из соседней комнаты раздается призывной голосок: «Няня!» На часах 7.30. Обмениваемся приветствиями. Быстро высаживаю на горшок и хвалю малыша, что дождался моего прихода сухим.

С ночи над кроватью уже закреплена репродукция Серова «Вид на Сухаревскую башню». Хитро спрашиваю Илью, который смотрит в окно, а нет ли у нас в комнате зимнего пейзажа. Конечно, он сразу находит. Вдоль коридора на уровне детских глаз висят листочки с гласными буквами. Он тычет в каждую букву пальчиком и мы вместе поем «У», «О», «А». «Молодец, Илья! А где буква Я». Он оставался, не находит: «Нет! Убижалая». Открываю дверь в ванную, мальчик радуется «Вот она». Илья карабкается на стул у раковины. На шею повязываю поло-

тенце. Малыш умывается сам. Сначала регулирует воду. Зубы чистим вместе, не менее 2 минут. Умываемся, причесываемся. Бежит одеваться сам.

Затем веселая музыка: «На зарядку становись» — вырабатываем к ней привычку на мини-стадионе дома. Завтрак готовим вместе. Я пеку блинчики. Ему не терпится. Впереди очень интересное занятие — Илья зачерпывает ложку песка, переносит, высыпает, размазывает творог по блину, скатывает трубочку. Пока я заканчиваю дела на кухне, Илья играет сам в машинки. Играем в дом, звоним папе, читаем по выбору. В 10.00 — первая прогулка. Необходимо выполнить ежедневную физическую нагрузку (в день одной ходьбы не менее 2,5 км). Быстро оделись, взяли ведро с лопатой и на улицу. По пути в парк (два квартала) играем в догонялки, футбольно снежки, пишем на снегу буквы, рассматриваем деревья. После прогулки поднимаемся на четвертый этаж пешком.

Обед у нас в 12.30. Режим соблюдаем свято. Никто еще не изобрел лучшего средства упорядочить жизнь и все успеть. Моем руки перед едой...

### **История вторая — пример душевного развития детей (рассказ Аллы Леонтьевой — мамы троих детей)**

Собираемся с детьми 3–4 лет навестить бабушку в больнице. Зима. Малыши нарисовали для бабушки бабочек. По дороге спрашивают: «Где бабушке больно?». Отвечаю: «Она старенькая, у нее во многих местах болит. — А где больше всего? — Больше всего сердечко. — А где бабушка сейчас живет? — В одном большом белом домике, он называется больница и там всех лечат». Наконец пришли. Бабушка осветилась редкозубой улыбкой. Детям больница показалась скучной и серой. Они просят: «Мама, бабушке тут плохо, давай возьмем ее домой». — Возьмем, когда ее полечат. — Я тогда нарисую ей много бабочек. А то зима, и она их зимой не увидит. «Бабушка не дождала до весны и не увидела живых бабочек. Ей большую радость доставляли разноцветные бабочки внуков. Желание детей как-то облегчить состояние бабушки, труд, приложенный ими для этого, — признаки проникновения их в суть вещей. Если они не будут иметь этого опыта, откуда же возьмется в детях то, что называется «состраданием».

### **История третья — пример духовного развития ребенка**

Оленьке было около 6 лет, когда умерла прабабушка. Бескомпромиссная мама-химик на ее вопросы отвечала прямо. Она сказала дочери, что бабушка умерла и ответила на вопросы Оли с атеистической точки зрения. Оля спросила: «А что такое умерла?». — Ее больше нет. — Как это: было и нет? — Ну это — как выключили телевизор. Раз и ничего нет: ни цвета, ни звука. — И почему именно бабушку Соню выключили? — Всех выключают, когда они становятся старенькими. — Ну меня же не выключат? — Доченька, очень нескоро, у тебя впереди целая жизнь.

Оленька весь день ходила задумчивая, а когда ей предложили поиграть во дворе, отказалась: «зачем все равно выключат!» Нисколько не утешало Олю, что это будет не скоро.

Через неделю девочка впала в настоящую депрессию, даже любимые блинчики казались безвкусными. Лекарство от тоски малышка нашла рядом, в соседней квартире. Мама часто посылала туда дочурку, когда совсем не с кем было оставить дома. Там жила добрая баба Фаня. Она рассказала Оленьке, что душа не умирает, расписала всю красоту Рая. Оленька спросила: «А химики туда попадут? — Ну, разумеется! Они же хорошие!» Оленька заметно повеселела, однако маме ничего не

рассказала. Ей захотелось удивить маму — пусть путешествие за облака к ангелам будет для нее сюрпризом.

В этих простых историях мы видим, как родители возвращают добрые свойства ребенка. Можно ли надеяться, что ребенок посетит Вас, когда вы заболете, если Вы никогда вместе с ним не заботились о больной бабушке, папе? Будет ли он усердно и с любовью ухаживать за своими детьми, если никогда вместе с вами не пестовал малышей? Сможет ли он соблюдать режим дня, быть аккуратным, спокойно преодолевать трудности, если любимые мама и папа не помогут ему сделать это вместе с ним? Многочему предстоит ему еще научиться, конечно, вместе с вами.

## ПРИНЦИПЫ ПОЗИТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ

Карен Р. Джосман считает, что:

1. Позитивный подход к воспитанию детей родителями заключается в том, чтобы больше уделять внимания хорошему в ребенке, «сеять», «поливать» и «возвращать», помогать и поощрять нормальное поведение и стремление к добру: «Ты нужен, ты любим, ты умеешь и можешь».

2. Помогать взаимному уважению. «Я уважаю тебя. Я уважаю себя». Вы выражаете уважение к своему ребенку, когда вместе решаете проблемы, совместно делаете серьезный выбор и учитесь на своих общих ошибках.

3. Любить и принимать его таким, какой он есть. Принцип безоговорочной любви: ребенок должен знать, что бы ни случилось, что бы ни происходило в его душе, и даже когда он совершает ошибку, вы всегда любите его.

4. Будьте внимательны к себе, укрепите свое «я», установив простые повседневные ориентиры, находите у каждого человека то, что он удачно выполняет, делает хорошо.

5. Минимально необходимый набор способностей: 1) способность к общению, 2) способность к самоконтролю, 3) способность к самодисциплине, 4) умение подключать здравый смысл и делать правильный выбор.

## Инструменты (методы) для работы

### Установление границ

Когда возможности ребенка растут, границы раздвигаются, границы зависят от готовности ребенка к тому, «что» можно, «что» нельзя, полезно — не полезно, на каждом его возрастном этапе.

### Взять тайм-аут и остыть

Тайм-аут позволяет найти место и время, чтобы успокоиться, воздержаться от слов и поступков, о которых впоследствии будете жалеть, принять верное решение, соответственно поступить, утверждая и направляя ситуацию в позитивное русло.

### Невозмутимое лицо

Вы не вовлекаетесь в конфликты, не вмешиваетесь в негативное поведение ребенка, но остаетесь заинтересованным в позитивном решении вопроса, сохраняя невозмутимость.

### **Время учиться**

Когда возникает проблема, подумайте сначала, всему ли вы научили ребенка для такого случая, сознавая, что ребенок знакомится со всем постепенно:

- не делайте за ребенка то, что он может и хочет сделать сам;
- попробуйте использовать графики как наглядные методы, помогающие ребенку контролировать собственное поведение;
- дарите ребенку не только готовые игрушки, но больше те, из которых он может смастерить что-то сам.

### **Действие при минимуме слов**

Замечание следует делать только один раз, причем смысл его должен быть позитивным. Например, вместо того, чтобы сказать: «Не бегай!», говорите: «Пожалуйста, ходи спокойно».

### **Выбор вариантов**

Чтобы поощрять чувство ответственности, предложите ребенку не свои требования, а разумный выбор.

### **Время, предназначенное специально для ребенка**

Вашему ребенку необходимо периодически оставаться один на один с самим собой. Дарите вашему ребенку время, посвященное ему одному, лично с ним — игра, путешествие, поход в гости, беседа; главное — свобода, радость от общения, возможность делать то, что ему больше нравится.

### **Поощрение**

Отличайте достоинство ребенка от его поступков.

Не пользуйтесь словами «хороший» и «плохой» в выражениях вроде следующего: «Ты хорошая девочка, потому что делаешь пи-пи в туалете». Лучше сосредоточьтесь на поступках и ее самооценке: «Отлично!.. Штанишки сухие. Как ты себя чувствуешь?».

Подчеркивайте те ситуации, когда ребенок прав, а не те, когда он ошибается!

Ловите ребенка на добром поступке: «Джеймс, ты налил молока в стакан не только себе, но и сестре. Это здорово!». (А не «хороший» — так развивается тщеславие.)

Сосредоточьте внимание и на процессе, и на конечном результате действия: «Элизабет, тебе так нравится раскрашивать картинки», «У тебя замечательно получилось».

Сохраняйте позитивное отношение. Вспомните выражение: «Стакан наполовину полный, а не наполовину пустой».

Вы поддерживаете ребенка в любой ситуации, выражая уверенность, что он справится и извлечет урок из происходящего.

Будьте терпеливы и сосредоточьтесь на формировании личности, на самом этом процессе, а не на ожидаемом, заранее запланированном образе. «Я люблю смотреть, как ты растешь и учишься».

### **Семейный совет**

Совет — это форма прямого общения между родителями и детьми, где ставятся и решаются все основные проблемы семьи. Советы помогут ребенку понять, что его участие очень важно для всей семьи.

### **Решение проблем**

Идея состоит в том, чтобы беседовать с ребенком, выслушать его и тем самым помогать ему учиться принимать решения, поощрять способность его к сотрудничеству.

Считайтесь с чувствами ребенка.

Сопереживайте ему.

Выражайте свои чувства.

Совместные решения. «Мозговой штурм».

Эти инструменты, методы в сочетании с терпением, настойчивостью, твердостью и обязательно с любовью помогут создать добрые, позитивные отношения родителя и ребенка.

В добрый путь!

## КОНТУРЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Таблица 34

Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 4: от 1 года до 1,5 лет

### Моторные функции (тело)

#### *Двигательные навыки*

Предоставляется возможность ходить от нескольких минут до 2 часов в день. Ходьба по деревянному полу, плотному ковру, удерживаясь за устойчивые предметы без острых углов. Ребенок босой, в длинных штанах. Игра в ходьбу от мамы к папе.

**Итог:** ребенок за один раз проходит без остановки 12 м. В течение дня проходит 180 м.

#### *Мануальные навыки*

Каждые 15–30 мин. Обучение «рукоходу»: ребенок босой, раскачивается, передвигаясь по горизонтальной лестнице. Мама страхует его за карманы (ремень). Рекомендованы игры с мелкими предметами: перекладывание кубиков (min 60 штук), переливание воды из кружки в кружку, строительство башни, пирамиды (строительные конструкторы), игра в матрешки, кукольный театр, как надо себя вести, как помогать другим... Ребенок копирует действия взрослых, использует бытовые навыки в игре. Укладывает спать куклу, купает ее.

**Итог:** ребенок проходит по «рукоходу» один пролет самостоятельно. Предоставляйте ему доску, мел, бумагу, карандаши, игры с тестом (лепить фигурки), таз-песочница.

#### *Координация*

Продолжать рекомендации стадии 3. Плавание.

### Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)

#### *Тактильные навыки*

Осознание объема (третье измерение). Ребенок — исследователь игрушек (мышление руками).

#### *Языковые навыки*

Ребенок активно обращается к взрослому. Просится на горшок, просит есть. Рекомендуется просить ребенка называть игрушки, картинки, части тела. Словарный запас — от 4 до 232 слов (в 1 год — 10–20 слов, в 1,5 лет — 60–100 слов). Обучение принадлежности вещей (мамины туфли...). Выполняет поручения.

#### *Слуховые навыки*

Рекомендуется считать вещи. В 1,5 года — басня — мама сама рисует все сюжеты и по ним рассказывает и учит с ребенком (одну строчку мама, другую — ребенок), и пальцем водит по словам, которые произносит. Чтение — ежедневно. Мама обязательно пересказывает по картинкам (не читая). Назавтра повторить часть того, что прочитали сегодня. Одну и ту же книгу читайте несколько раз.

*Зрительные навыки*

Появляется восприятие глубины (сведение взгляда в одну точку). Активная работа с книгами, картинками, предметами. Картинку подвешивают к предмету с выделением черным согласных, красным — гласных (найди из двух картинок, где собака); имя ребенка подвесьте к его кровати. Игрушки берет сам.

*Чувства*

Ребенок может пересилить страх к чужим людям. Дружелюбен к сверстникам. Коллективные игры со сверстниками. Ребенок протягивает игрушку, но не отдает. Угостите его пирожком, пусть ребенок откусит, а затем скажите: «Дай маме». Пусть поделится. Ребенок исследует порог дозволенности, настаивает на действиях, которые не одобряют взрослые. Дифференциация понятий «хорошо» и «плохо», понимает слово «нельзя». (Закрепляйте это в игре: петрушка делает плохо — говорите «нельзя» — он исправляется). Эти понятия различны в разных системах мировоззрения, поэтому могут рассматриваться только в определенной системе. Активное развитие за счет самостоятельного решения проблемы (не достать до выключателя — двигает стул).

**Духовные (совесть, выбор между добром и злом)**

Данный обязательный раздел воспитания ребенка (нравственное воспитание должно опережать развитие способностей ребенка) осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

Таблица 35

**Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 5: от 1,5 до 3 лет**

**Моторные функции (тело)**

*Двигательные навыки*

«Походка моряка». Ходьба по разным поверхностям (горизонтальная, наклонная, лестница и т. п.). Ходьба по 30 минут, прогулки не менее 1 часа.

**Итог:** ребенок проходит 0,8 км за 18 минут. В 3 года умеет бегать.

*Мануальные навыки*

15 раз в день ребенок проходит по «рукоходу» с поддержкой. Раскачивается на трапедии, турнике. Некоторые дети в 3 года при ускоренной программе развития могут писать, рисовать (книжки-раскраски, образы народного творчества, самовыражение в красках).

*Координация*

Введение новой активной (№ 3) программы по развитию равновесия. 10 раз в день перекаты, кувырки, хождение по балке. Плавание.

**Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)**

*Тактильные навыки*

Различение сходных объектов с помощью ощущений. Игры с пальчиками.

*Языковые навыки*

В 1,5 года понимает более 100 слов и словосочетаний. Понимает и выполняет слово «нельзя». Взрослые создают необходимость называть предметы (отодвигают игрушку, чтобы ребенок ее попросил). До 2 лет главное — это понимание слов, а не произношение. Использует существительные, прилагательные, глаголы. К 2 годам произносит простые фразы без падежных окончаний и согласования слов. Называет группы однородных предметов (развивающие игры Никитиных), считает, усваивает 300 и более слов. В 2 года — песенки про гласные и согласные, может рассказать стихотворение.

*Слуховые навыки*

Слушает рассказы. Выполняет поручения из 2-х частей: положи свою книжку, а потом закрой дверь. В 2 года может играть на музыкальных инструментах.

*Зрительные навыки*

Рассматривает книги, различает цвета (лучше со стихами, например, Агнии Барто). Игры с 4-цветной пирамидой, геометрическими формами. Понимает сюжетные картинки, временные понятия. В 2 года любит сказки в книгах («Репка», «Курочка-ряба», «Колобок», «Теремок», «Волк и семеро козлят»). Рекомендуются в играх находить парные картинки. Следует сделать «свою» книжку о малыше с фотографиями и простыми предложениями — подписать вместе с ребенком и вместе прочитать (не более двух слов в предложении).

*Чувства*

Формирование негативного образа (гнев, страх, ревность, открытие своего физического «я», чувство безопасности и любви, свободы и запретов). Ребенок интенсивно накапливает информацию.

*В 3 года ребенок проходит 50% своего интеллектуального развития. Окончательно сформированы системы, обеспечивающие конкретные способности ребенка.*

**Духовные (совесть, выбор между добром и злом)**

Данный обязательный раздел воспитания ребенка (нравственное воспитание должно опережать развитие способностей ребенка) осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

Таблица 36

**Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 6: с 3 до 6 лет****Моторные функции (тело)***Двигательные навыки*

Бег 1 раз в день по 30 мин. Начиная с 5–6 м и постепенно увеличивая до 100 м и к 6 годам — до 5 км.

**Итог:** ребенок бегает 5 км в день. Регулирующие упражнения (остеопатическая и адаптационная гимнастика).

*Мануальные навыки*

«Рукоход» проходит самостоятельно 30 раз в день. Рекомендуется развивать мелкие движения (снятие и надевание колпачка с ручки, крышки с банки, расстегивание и застегивание пуговиц, намазывание масла на хлеб, мытье посуды).

*Координация*

Продолжать программу стадии 5. Добавить программу «введение в гимнастику». Программа 4. Плавание.

**Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)***Тактильные навыки*

Определяет свойство предметов с помощью ощущений. Обучение письму, рисованию (подготовить стол, бумагу, фломастеры). С 5 лет полное самообслуживание и ежедневный труд как отклик на нужду ближнего (четкие домашние обязанности).

*Языковые навыки*

В 4 года активация способностей. Речевой взрыв (резкий скачок речевого развития). После накопления 50–60 слов может грамотно сказать фразу. Взрослые должны вслух исправлять ошибки в построении фразы. Ребенок называет себя, высказывает о себе критические замечания. Словарный запас — около 2000 слов. Произносит короткие предложения.

*Слуховые навыки*

Понимает 2000 слов и короткие предложения. Обучение музыке: пойте, играйте на инструменте (прежде всего традиционная культура).

*Зрительные навыки*

Идентификация символов и букв. С 3 лет самостоятельное обучение чтению (1–2 стр.). Узнавание слов в тексте. Прочитанные слова выписать на карточки, смешать — ребенок должен их разместить в нужном порядке (сначала найти первое слово). «Своя» книжка — предложения из 3–6 слов (с юмором). Хороша «своя» книжка о празднике ребенка, о любимой игрушке. Игра «следопыт»: на бумажке написано: «Загляни ко мне в карман». Ребенок читает, заглядывает, а там — печенье. Работа с карточками (цифры и цифровой ряд без рисунков, возрастающий и убывающий от 1 до 10). Решение простых примеров на сложение и вычитание по сюжетным картинкам. Нахождение цифр из хаотического порядка. Самостоятельное составление ребенком задачи.

*Чувства*

Формирование идеала. Поиск причин всего окружающего ребенка. Возраст вопросов. Ребенок запечатлевает смысл жизни через игру во взрослые виды деятельности (должен проиграть все основные профессии). Ребенок накрывает стол, сервирует, угощает, ухаживает за близкими.

**Духовные (совесть, выбор между добром и злом)**

Данный обязательный раздел воспитания ребенка (нравственное воспитание должно опережать развитие способностей ребенка) осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

*Таблица 37*

**Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 7: 6 лет и более**

**Моторные функции (тело)**

*Двигательные навыки*

Использование одной ноги в качестве опорной в соответствии с доминантным полушарием.  
Бег — 5 км.

*Мануальные навыки*

Использование одной руки для письма в соответствии с доминантным полушарием. Ребенок хорошо пишет, рисует.

*Координация*

Занятия гимнастикой, танцами и т. п. Плавание.

**Телесно обусловленные сенсорные функции (ум, чувства, воля)**

*Тактильные навыки*

Тактильная идентификация предметов.

*Языковые навыки*

Полный словарный запас и правильная структура предложений.

*Слуховые навыки*

Понимание полного словарного запаса и правильного построения предложений.

*Зрительные навыки*

Чтение и полное понимание прочитанного.

*Чувства*

В 7 лет заканчивается формирование основных эмоциональных структур личности.

**Духовные (совесть, выбор между добром и злом)**

Данный обязательный раздел воспитания ребенка осуществляется в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10, *Приложения к таблицам*).

## ОБУЧЕНИЕ ЧТЕНИЮ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО 7 ЛЕТ

Все мы знаем, какую важную роль в нашей жизни играет чтение. Где бы мы ни находились, чтобы мы ни делали, мы все время используем этот навык. Поэтому нет необходимости доказывать, что чтение определяет и общее развитие ребенка и успешность его занятий в школе. Но как показывает практика курсов быстрого чтения, даже к зрелому возрасту большинство читателей не имеют нужного уровня развития навыков чтения. Скорость чтения у взрослых колеблется в диапазоне 130–180 слов в минуту (норма 500–700 слов), при этом коэффициент понимания ниже 50% (норма 70%).

Причин такого положения в области чтения много, но одна из наиболее важных такова: родители не знают, как заниматься с ребенком до школы и как помогать ему в школе. В настоящее время имеется множество различных методик, пособий по обучению чтению и подготовке к школе. Как правильно выбрать нужную методику и определить для себя основные принципы и последовательность обучения ребенка?

Начинать заниматься с ребенком следует с пеленок (см. раздел «Развитие интеллекта» и учебные фильмы «Комплекс пестования младенцев», «Развитие интеллекта младенца»).

Восприятие у малыша целостное. Он не дифференцирует звуки и буквы, но легко запоминает целое слово, его образ. Поэтому обучать ребенка раннему чтению нужно целым словом. Хорошо читающий человек тоже «узнает» целое слово, только новые слова прочитывает по слогам.

Если ваш ребенок уже понимает смысл слов и узнает среди нескольких карточек названное слово, то можно приступить к выделению в слове отдельных слогов. То есть, показывая ребенку слово, вы интонационно выделяете слоги и на карточке ведете пальцем по словам, соединяя дугообразно согласные с гласными (МА-МА, МО-ЛО-КО).

После двух лет при чтении слов ваш ребенок будет узнавать и прочитывать эти слова, следя пальцем за слогами. В этом возрасте хорошо читать с ребенком книжки с картинками. Можно даже сделать “свою” книжку о малыше с фотографиями и простыми предложениями под ними (не более 2 слов). Как можно больше разговаривайте с ребенком, читайте ему.

Хорошее владение родным языком, речью — в определенном смысле искусство, которому нужно учиться не один год. Петербургские специалисты А. Н. Корнев и Н. Е. Старосельская разработали свою психологическую методику «Как научить ребенка говорить, читать и думать». С 1,5 лет до 8 лет родители используют набор картинок, стихов, обучая ребенка общаться, понимать текст, тренируют внимание и память ребенка. Если ребенок научился называть напечатанные буквы и сливать их в слоги, это еще не значит, что он умеет читать. Он должен понимать прочитанное, получать удовольствие от чтения.

Начиная с 4–5 лет можно приступить к систематическому изучению букв и звуков по специальным методикам. Как правило, методики обучения чтению представлены в виде уроков, где продуманы объяснения, которые делают занятия эффективными, увлекательными, психологически грамотными.

Изучение происходит не в алфавитном порядке. Порядок букв несколько отличается в разных пособиях, но в целом его можно охарактеризовать следующим образом:

- 1) простые гласные;
- 2) согласные свистящие и шипящие;
- 3) остальные согласные;
- 4) йотированные гласные.

На первых занятиях проходят не более 1 буквы. Параллельно с изучением букв и звуков прорабатываются возможные варианты прочтения уже известных согласных в сочетании с изученными гласными: слоги-слияния, открытые и закрытые слоги с разным количеством согласных букв. Слоги складываются в слова, слова — в словосочетания, в предложения, и наконец — в небольшой текст. Главное, четко следуйте выбранной вами методике, не пропускайте и не объединяйте занятия.

Для лучшего усвоения материала следует часто, но не навязчиво — в форме игры — повторять с ребенком изученный материал в бытовых ситуациях, на прогулке. Можно вывесить изученные буквы, слоги на стену.

Максимальная продолжительность занятий для 5-летних детей 20 минут, для 6-летних — 30 минут. На начальном этапе обучения продолжительность занятий сугубо индивидуальна: один ребенок способен уже на первом занятии работать 20 минут (с перерывом), другой не выдержит и 10 минут. Обучающий взрослый должен хорошо понимать, что на начальном этапе обучения работоспособность ребенка невысока, внимание быстро истощается. Если ребенок после 5–10 минут занятий перестал вас слышать и неожиданно заговорил о событиях вчерашнего дня — это вовсе не означает, что он ленив, просто он устал, поддержите ненадолго разговор с ребенком на предложенную тему, а затем продолжите занятия. С некоторыми детьми подобные перерывы происходят каждые пять минут. Запаситесь терпением.

Раз в 10 минут любой ребенок должен отдыхать. Хорошо, если вы поиграете с ним 3–4 минуты в какую-нибудь игру с малой подвижностью. После этого полезно предложить ему с минуту «поспать», сесть за стол и, положив голову на руки, лежащие на столе, закрыть глаза. Сидеть за столом рекомендуется на ортопедическом мяче (фитболе) или подложив на стул несильно надутую грелку, покрытую покрывалом. Это восстанавливает нарушения осанки, укрепляет нервную систему и улучшает успеваемость ребенка.

Завершить занятие следует непременно на оптимистической ноте: отмечайте даже малейшие достижения ребенка, открыто выражайте свою радость и уверенность в нем.

Главной задачей на этапе до 7 лет является привитие ребенку интереса к учебе. Когда эта цель достигнута, то можно начать предъявлять определенные требования к его поведению на занятиях, к качеству выполнения письменных заданий. Разумная требовательность взрослого будет только на пользу ребенку, т. к. не стоит забывать, что недостаточное развитие воли является частой причиной неуспеваемости в школе.

**Самые распространенные ошибки, допускаемые взрослыми при обучении детей чтению в домашних условиях (из книги Г. Глинки «Буду говорить, читать, писать правильно», с. 9–10)**

Одна из наиболее известных книг для родителей по методике обучения детей чтению Г. Глинки «Буду говорить, читать, писать правильно» обращает внимание на наиболее распространенные ошибки и способы их устранения.

1. В основе обучения чтению — не буква, а **ЗВУК**. Прежде чем показать ребенку новую букву, например **М**, следует научить его слышать звук [м] в слогах, словах.

На протяжении всего периода обучения дома следует называть и звуки и соответствующие им буквы **ОДИНАКОВО** — т. е. так, как звучит **ЗВУК**.

Возьмем, к примеру, звук «м». Мы произносим его отрывисто: **М!** И букву **М** необходимо называть так же: **М!** Ни в коем случае не **ЭМ!** Говоря **ЭМ**, мы произносим два звука — [э] и [м]. Данное обстоятельство только дезориентирует детей.

И еще, уважаемые взрослые: не смешивайте, пожалуйста, понятия **ЗВУК** и **БУКВА**, когда учите ребенка читать.

2. Вторая грубая ошибка заключается в обучении по-буквенному чтению, т. е. ребенок сначала называет буквы слога: **М! А!** — и только после этого читает сам слог: **МА**. Этот навык неправильного чтения очень стойкий и исправляется с большим трудом.

Правильное чтение — это чтение слогами (конечно, на начальном этапе). И пусть в начале обучения ребенок сколь угодно долго читает (тянет) первую букву слога, пока не сообразит какая буква следующая: **МММА**. (Одновременно ребенок переводит указку с буквы на букву). Лишь бы он не останавливался после первой буквы! Лишь бы он прочел слитно буквы слога!

**Как помочь ребенку, если он забывает, путает, неправильно пишет буквы?**

1. Различает ли ваш ребенок понятия «слева» и «справа»? Ребенок должен уметь правильно выполнять задания: покажи свое правое ухо, левую ногу и т. д., Расскажи, что ты видишь справа от себя, что — слева. Если ребенок пишет буквы не в ту сторону — чаще всего это следствие несформированных понятий «слева» и «справа».

2. Умеет ли ваш ребенок складывать картинки из 6 кубиков? Если он затрудняется, то это следствие недоразвития зрительно-пространственного анализа и синтеза. (В таком случае начните с набора из 4 кубиков.)

Очень полезны для развития пространственных представлений и зрительного восприятия игры-занятия с различными «конструкторами» и «строителями».

Чтобы ребенку было легко запоминать буквы, рекомендуются следующие приемы:

а) взрослый пишет «трудную» букву большого размера (5–6 см), ребенок раскрашивает ее. Под буквой ребенок рисует (или это делает взрослый, а ребенок опять же раскрашивает) предметы, в названиях которых первая буква для него трудная;

б) лепка ребенком буквы из пластилина;

в) вырезание ребенком буквы по контуру, нарисованному взрослым;

г) «написание» широкими жёсткими пальцами всех изучаемых букв в воздухе (если пользоваться данным приемом постоянно, то в случае возникновения затруднений, взрослому достаточно будет «написать» букву в воздухе — и ребенок мгновенно вспомнит ее);

д) сравнение буквы и ее элементов со знакомыми предметами, другими буквами. Пусть такие сравнения придумывает сам ребенок. Это запоминается им лучше, чем какие-либо сравнения взрослых, да еще в стихотворной форме. Например, буква а маленькая — эта буква с животиком и хвостиком и т. п.;

е) обводка ребенком букв, написанных взрослым;

ж) письмо буквы по контуру, нарисованному взрослым;

з) письмо буквы по опорным точкам, поставленным взрослым.

Если самостоятельно написанное ребенком слово выглядит несколько кривым, но последовательность букв правильная — цель упражнения достигнута. Это успех ребенка.

### **Как подготовить руку ребенка к письму**

Рекомендуются занятия типа «нарисуй как я». Полезны все виды занятий, связанных с тренировкой мускулатуры пальцев рук: игра с мозаикой, конструкторами, вырезание, лепка, рисование, штриховка, пальчиковый театр и т. д. Все эти занятия полезны вдвойне, т. к. развивая мускулатуру пальцев, мы стимулируем и развитие речи ребенка (существует такая взаимосвязь).

Для занятий мы вам рекомендуем следующие пособия (возможны и другие пособия):

1. «Работа логопеда с дошкольниками (игры, упражнения)». Большакова С. Е., Москва, А.П.О. 1996.

2. «Готовим руку к письму для детей от 1 до 3-х лет». Школа раннего развития. Школа Алены Жуковой. Ершова О. А., Жукова О. С., Новиковская О. А. 2003 г. СПб. Издательский дом Нева, Москва. Издательство Олма Пресс-Грант.

3. «Как научить ребенка говорить, читать, думать». А. Н. Корнев, Н. Е. Старосельская — СПб, 2000.

4. «Буду говорить, читать, писать правильно». Г. А. Глинка, СПб—Москва—Харьков—Минск, 1998.

5. «Уникальная методика обучения чтению». И. Иванова. СПб, Москва, 2002.

И последнее. Приступив к занятиям, не забывайте, пожалуйста, о том, что для ваших детей вы — самые близкие и дорогие люди, и чувство психологической защищенности, которое малыши испытывают при общении с вами, не должно покидать ни на миг!

Взаимоотношения с ребенком в процессе обучения следует строить таким образом, чтобы он видел в вас не требовательного наставника, а друга, всегда готового прийти на помощь в трудную минуту.

Не давайте, пожалуйста, ребенку низких оценок, не увлекайтесь критикой его недостатков. Значительно эффективнее действует похвала! Не страшно, если она будет несколько завышена: получая ее в качестве аванса, ребенок всеми силами будет стараться ей соответствовать.

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 8**  
**(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 9, 10, 20, 21)**

1. До какого возраста ребенка матери следует быть всегда с ним:  
а) 1 год; б) 3 года; в) 5 лет.
2. В каком возрасте ребенка родители обычно замечают последствия его одностороннего воспитания — тренинга его способностей:  
а) 5 лет; б) 7 лет.
3. Период от 12 до 24 лет является:  
а) периодом запечатления;  
б) периодом самостоятельного эксперимента по поводу запечатленного от 0 до 12 лет;  
в) период самостоятельных действий и разрешения проблем, не решенных ранее.
4. С какого возраста ребенку допустимо использовать компьютер с учебными целями:  
а) 3 года; б) 5 лет; в) 7 лет.
5. В каком возрасте мальчик принимает роль отца, а девочка — роль матери:  
а) 1–3 года; б) 5–7 лет; в) 15–21 год.
6. Источники формирования познавательной творческой активности детей:  
а) самостоятельные действия, условия для которых создает мать и близкое домашнее окружение;  
б) чтение книг;  
в) просмотр телепередач.
7. Пользуясь контуром развития, определите, в каком возрасте ребенок может (указать для каждого пункта отдельно):  
а) пробежать 5 км в день;  
б) проползти по квартире 4,5 м в день;  
в) проползти до 60 м;  
г) раскачиваться на турнике до 20 мин.;  
д) играть в прятки;  
е) дифференцировать понятия «хорошо» и «плохо»;  
ж) находить парные картинки;  
з) может провести самоанализ своего поведения.
8. Какой возраст является определяющим для формирования послушания ребенка родителям:  
а) 0–3 года; б) 3–5 лет;  
в) 7–10 лет; г) 10–12 лет.
9. До какого возраста не рекомендуется применять телесные наказания:  
а) 0–3 года; б) 3–5 лет;  
в) 7–10 лет; г) 10–12 лет.
10. Используя принципы позитивной педагогики, как правильнее поощрить ребенка словами:

- а) Ты просто молодец!
- б) Как хорошо ты поступила, что принесла маме тапки!
- в) Ты хорошая девочка, потому что принесла маме тапки.

*11. До какого возраста ребенок запечатлевает мужской и женский способы общения:*

- а) до 18 лет; б) до 1 мес.; в) до 3 лет.

*12. До какого возраста нравственное воспитание должно опережать телесное и умственное:*

- а) до 7 лет; б) до 3 лет; в) до 10 лет.

*13. В каком возрасте могут проявиться ошибки родителей в воспитании ребенка от 0 до 3 лет:*

- а) 12–14 лет; б) 14–17 лет;
- в) 17–19 лет; г) 19–21 год; д) 21–24 года.

*14. В каком возрасте берут начало корни психических заболеваний:*

- а) 0–3 года; б) 3–5 лет;
- в) 5–7 лет; г) 7–10 лет; д) 10–12 лет.

## Тема № 9

# ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ ОТ 14 ДО 19 ЛЕТ

Экологическая оздоровительная программа для всех возрастных периодов имеет одинаковую структуру (в том числе для подростков, молодежи 14–19 лет и для взрослых). Она состоит из 9 разделов:

- 1) Питание.
- 2) Закаливание.
- 3) Физическое воспитание.
- 4) Стоматологическая профилактика.
- 5) Обеспечение экологической безопасности.
- 6) Повышение общей сопротивляемости организма.
- 7) Вакцинопрофилактика.
- 8) Нормализация психологического климата.
- 9) Обучение основам медицинских, педагогических знаний.

## ПИТАНИЕ

Обязательным условием нормального роста организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития, поддержания высокого уровня здоровья и обеспечения устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, обеспечения способности к эффективному образованию детей и подростков является адекватное питание.

Помните, что наше тело — это то, что мы едим. Поэтому, во-первых, пища должна давать жизнь, то есть в питании должна присутствовать «живая пища»: хотя бы одна порция салата в день, одно яблоко, горстка сухофруктов, натуральный сок.

Во-вторых, пища должна быть «веником» для организма, то есть в питании должны присутствовать продукты, выводящие из организма вредные вещества, образующиеся вследствие обмена веществ. Целесообразно ежедневно включать в

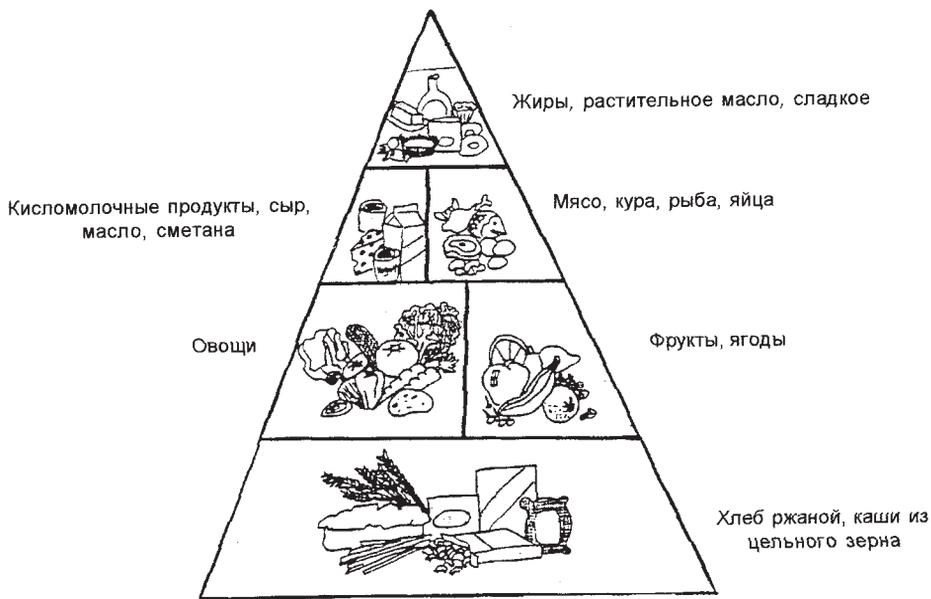


Рис. 62. Пирамида правильного питания

рацион питания продукты или БАДы — источники пищевых волокон, обладающие сорбционной активностью: отруби (одна ст. ложка в готовую кашу), каши из цельного зерна (греча, пшено, рис, овес), запаренное яблоко, морские водоросли и т. д. (табл. 38).

Таблица 38

Суточный набор продуктов для подростков от 14 до 19 лет

№ п/п	Наименование продукта	Кол-во в день (вес брутто)	Раз в нед.
1	Мясо нежирных сортов, индюшки, куры	220,0	5
2	Рыба, морепродукты	70,0	3
3	Творог	50,0	5
4	Сыр (брынза)	15,0	5
5	Молоко, кисломолочные продукты	500,0	5
6	Сметана	15,0	5
7	Яйцо (1 куриное или 4 перепелиных)	1 шт.	5
8	Масло сливочное	30,0	5
9	Масло растительное: соевое, кукурузное, рапсовое, оливковое, подсолнечное, кедровых орехов	15,0	7
10	Картофель	150,0—250,0	7
11	Капуста (белокочанная, брюссельская, цветная)	150,0	7

№ п/п	Наименование продукта	Кол-во в день (вес брутто)	Раз в нед.
12	Морковь (свежая) и свекла	150,0	7
13	Другие овощи (кабачки, тыква, томаты, перец сладкий) по сезону	150,0	7
14	Зелень (салат, укроп, петрушка, лук, сельдерей)	30,0	7
15	Чеснок	1–2 зуб.	7
16	Фрукты, ягоды, плоды	325	7
17	Сок свежеприготовленный без сахара фруктово-ягодный, овощной, настой шиповника	200,0	7
18	Орехи: грецкий, фундук, кедровые, семена тыквы, семечки подсолнуха	6,0	7
19	Сухофрукты (изюм, курага, чернослив, инжир)	20	7
20	БАДы к пище и специализированные продукты: источники пищевых волокон (криопорошки фруктов, овощей, зерновых — «Витасорб» и др.), винные дрожжи с отрубями («Эубикор» и др.), сухие измельченные зародыши пшеницы, сухая морская капуста, «Фитолон»	по схеме	7
21	Крупы: пшено, овес, греча, рис, кукуруза	35,0	7
22	Бобовые: чечевица, нут, фасоль, горох	10,0	3
23	Хлеб пшеничный	200,0	7
24	Хлеб ржаной	100,0–150,0	7
25	Кондитерские изделия (печенье, мармелад, конфеты, зефир, варенье)	60,0	7
26	Сахар (в том числе фруктоза)	40,0	7
27	Мед	4–5 ч. л.	7
28	Чай (черный, зеленый) и чайные напитки	0,2	7
29	Кофейный напиток, кофе, какао	4	7
30	Яблочный уксус (натуральный)	1 ч. л.	7
31	Соль (йодированная, морская)	по вкусу	7

Познакомьтесь с основными правилами питания. Приучайтесь к ним сами и в будущем приучайте к ним своих детей.

**Правило 1.** Не принимай пищу когда попало, на ходу. Такая привычка безусловно вредна для здоровья, поскольку не дает отдыха желудку.

**Правило 2.** Очень большое значение имеет качество принимаемой пищи. Старайся воспитывать волю и обуздывать свои желания: ешь не только то, что нравится, но и то, что полезно. Не привыкай к изысканности в пище. Простота пищи — это ее великое достоинство. Полезнее есть отварную, тушеную пищу, а не жареную.

**Правило 3.** Не приучай себя любить сладкое. Знай, что при избытке сахара многие витамины и минеральные вещества, необходимые для роста и здоровья, просто не усваиваются.

**Правило 4.** Не приучай себя к частым застольям. Не передай. На завтрак лучше съесть фрукты (или замоченные с вечера сухофрукты, выпить настой из них) и кефир. На обед — салат, каши, овощи, мясо. На ужин — зелень и продукты, содержащие белок (рыба, яйцо, творог и т. п.), как минимум за 2 часа до сна. Особое внимание нужно уделять витаминам (табл. 39). Вита — значит жизнь.

*Таблица 39*

**Что необходимо знать о витаминах**

Витамин	Влияние на организм	Где содержится
А	1. Улучшает зрение 2. Способствует росту 3. Повышает сопротивляемость организма к заболеваниям 4. Оздоровливает кожу	Морковь, сливочное масло, молоко, яйца, рыбий жир, горох, капуста, шавель, облепиха
С	1. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям 2. Влияет на наполнение и расходование энергии 3. Укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран 4. Поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости	Черная смородина, шиповник, апельсины, клюква, капуста, зеленый лук, красный перец, помидоры
группа В	1. Улучшают обмен веществ в организме 2. Улучшают сон 3. Влияют на настроение	Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи
Е	1. Помогает усваивать пищу 2. Оздоровливает кожу 3. Активизирует жизненные силы организма	Яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, черноплодная рябина, шиповник

*Правило 5.* Избегай так называемой «пищи из ларьков»: чипсов, жевательных резинок, рулетов с длительным сроком хранения и всего подобного, так как эти продукты содержат большое количество консервантов. Сокам в коробках предпочитай свежие фрукты.

*Правило 6.* Старайся, в основном, есть ту пищу, которая произрастает в твоей местности (картошку, яблоки, морковь, капусту, малину, чернику, клубнику, сливы, смородину и т. д.), а не привозную.

*Правило 7.* Питаться нужно по сезону. Летом и осенью созревает много фруктов и овощей, их нужно есть как можно больше. А вот зимой и весной наши прабабушки и прадедушки витамины получали только из квашеной капусты, моченых яблок, соленых огурцов да из моркови и свеклы. Хорошим источником витаминов могут быть такие доступные продукты, как яблоки и морковь.

Познакомься с набором самых важных и полезных продуктов для твоего возраста (см. табл. 38).

При соблюдении правильного питания и двигательного режима масса тела (вес) оптимально соответствует росту. Можно рассчитать свой идеальный вес, пользуясь таблицей «Соответствие веса и роста для подростков и молодежи в возрасте от 13 до 19 лет» (табл. 40).

*Таблица 40*

**Соответствие массы тела (веса)  
и роста для подростков и молодежи в возрасте от 13 до 19 лет\***

1. Измерьте свой рост и вес.

2. Рассчитайте собственный индекс массы тела по формуле индекса Кетле-2 (частное от деления массы тела на длину тела в метрах, возведенную в квадрат):

$$\text{индекс Кетле-2} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

3. Найдите горизонтальную строчку в таблице, соответствующую вашему возрасту.

4. Найдите в ней вертикальную графу, соответствующую вашему индексу Кетле и оцените свой вес:

(+/-) 2 балла — значительное отклонение веса

(+/-) 3 балла — умеренное отклонение веса

(+/-) 4 балла — незначительное отклонение (норма)

5 баллов — точное соответствие веса и роста

5. -4, -3, -2 — означают отклонения в сторону недостатка веса; +2, +3, +4 — отклонения в сторону избытка веса.

**Индекс массы тела у мальчиков и юношей в возрасте от 13 до 19 лет**

Возраст, годы	Оценка в баллах						
	-2	-3	-4	5	+4	+3	+2
13	15,6	16,0	17,1	18,4	20,8	23,3	25,8
14	16,1	16,6	17,7	19,1	21,5	24,4	26,8
15	16,6	17,1	18,4	19,7	22,2	25,4	27,7
16	17,2	17,8	19,1	20,5	22,9	26,1	28,4
17	17,7	18,4	19,7	21,2	23,4	27,0	29,0
18	18,3	19,1	20,3	21,9	24,0	27,7	29,7
19	19,0	19,7	21,1	22,5	24,4	28,3	30,1

**Индекс массы тела у девочек и девушек в возрасте от 13 до 19 лет**

Возраст, годы	Оценка в баллах						
	-2	-3	-4	5	+4	+3	+2
13	15,4	16,0	17,1	18,9	21,2	24,7	27,9
14	15,7	16,4	17,5	19,4	21,8	25,3	28,6
15	16,1	16,8	18,0	19,9	22,4	26,0	29,4
16	16,4	17,1	18,4	20,2	22,8	26,5	30,0
17	16,9	17,6	18,9	20,7	23,3	27,1	30,5
18	17,2	18,0	19,4	21,1	23,7	27,4	31,0
19	17,5	18,4	19,8	21,4	24,0	27,7	31,3

\* См. Мазурин А. В., Воронцов И. М. Пропедевтика детских болезней. — СПб.: «Фолиант», 2000, — стр. 119–120.

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

Различают следующие виды закаливания:

— *Воздушное.*

— *Водное*: обливание стоп, контрастное обливание тела с добавлением отвара черной смородины или ромашки, или череды, или фиалки и гомеопатического раствора «Экоберин», бассейн, русская баня.

— *Босохождение*. В помещении (массажные тапки), по земле.

Общеизвестно, что кратковременное (не более 3 мин) тренирующее воздействие невысоких температур (1–5° С) стимулирует согревание организма человека, то есть выработку внутреннего тепла, а не охлаждение. Процедура одномоментного обливания низкотемпературной водой абсолютно безопасна, десятилетиями проводится во многих детских учреждениях и санаториях. Облейте утром стопы холодной водой из ведра.

На поверхности стоп имеются рефлексогенные проекции всех органов нашего организма и легкая стимуляция холодом нормализует функции жизненно важных систем, тем самым повышая защитные силы организма.

**Обратите внимание!** Ни в коем случае не нагревайте воду! Иначе не произойдет тонизирующего воздействия на активные точки стоп. Это не относится к прекрасному виду закаливания — контрастному обливанию: ведро теплой воды, затем ведро холодной воды на все тело.

Закаливание дает удивительные результаты не только в плане профилактики простудных заболеваний, но и нормализует психоэмоциональное состояние, улучшает память и внимание, регулирует сердечно-сосудистую и эндокринную системы.

В случае заболевания не прекращайте закаливающих процедур! При необходимости вы можете хотя бы протирать стопы холодным полотенцем.

**Не забывайте** — отсутствие закаливания даже в течение 5 дней резко уменьшает Ваши достижения в этой области, даже если вы перед этим закаливались длительное время.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Состоит из трех основных разделов:

1. Общеразвивающие тренировки (спорт, игры и т. д.).
2. Регулирующие комплексы упражнений, которые восстанавливают общее здоровье человека.
3. Лечебная физкультура при особых отклонениях в здоровье (по назначению врача).

Если вы практически здоровы, то рекомендуется 2–3 раза в неделю заниматься спортом (кулачный бой, бадминтон, плавание, спортивные игры, народные танцы) и параллельно регулирующей гимнастикой (адаптационная и остеопатическая).

*Утром, после пробуждения*

Остеопатическая гимнастика (восстанавливает правильную осанку, уровень стояния таза, длину ног, гормональный фон и улучшает работу головного мозга).

*В любое время дня*

Адаптационная гимнастика для оздоровления внутренних органов.

*Правильная осанка*

Поддержание правильной осанки в естественных позах (сидя, лежа, стоя, при ходьбе). Отличные результаты дает замена сидения на обычных стульях сидением на мячах (фитболах). Кроме улучшения осанки, занятия на фитболах приводят к улучшению состояния мозга. Поэтому их всегда используют в реабилитации де-

тей с родовыми травмами мозга, ослабленных, выполняющих большую умственную нагрузку.

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Включает в себя:

- санацию зубов не менее 1 раза в год;
- гигиену полости рта: чистка зубов кальцийсодержащими зубными пастами и содержащими экстракты растений (например, «Новый Жемчур Кальций», «Новый жемчуг 7 трав», «Новый Жемчуг Мультивитамины», «Новый Жемчуг Комплекс»), полоскание полости рта;
- массаж десен (с медовым кремом «Апиор»);
- употребление общеукрепляющих средств, оказывающих оздоравливающее действие на зубы и мягкие ткани полости рта (диета, зеленый чай, витамины, глицерофосфат кальция. Средства, улучшающие усвоение кальция из пищи, — сбалансированный кальциевый комплекс Weleda Aufbaukalk № 1 и 2 и т. п.).

Каждый зуб связан через нервную систему с определенным органом и наоборот (см. табл. 12). Например, кариозный первый передний резец — больная почка. Поэтому, если мы хотим, чтобы организм был здоров, оздоравливаем зубы. Регулярно консультируйтесь у стоматолога. Профилактические мероприятия такие же, как у школьников 10–12 лет.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В наиболее экологически неблагополучных районах Санкт-Петербурга общая заболеваемость детей раннего возраста в 2 раза выше, чем среди их сверстников в «чистых» районах. И даже детская смертность, связанная с болезнями органов дыхания, в «грязных» районах без экологической защиты детей — в 2 раза выше, чем в чистых.

Экологическая безопасность (защита от воздействия экологически вредных веществ и излучений) обеспечивается тремя видами профилактических мероприятий:

1. Гигиенические мероприятия по обеспечению безопасности среды (фильтры для воды, режим пребывания на солнце).
2. Выведение токсинов и тяжелых металлов из организма (овощная диета, отруби, пектины).
3. Внутренняя защита организма от повреждения экологическими токсинами и повышенной солнечной радиации (адаптогены: фито- и гомеопатический экологически защитный комплекс): 1 кр. «Экоберин» + 1 кр. «Реприз» + 4 кр. «Витамин-НУ».

С нарушением экологической безопасности ученые связывают рост хронических болезней. 95–99% населения страдают хроническими заболеваниями: атеросклерозом сосудов головного мозга, сердца, нарушением обмена веществ, болезнями суставов и т. д. Растет число дегенеративных заболеваний, например, перерождение коры головного мозга с последующим слабоумием — серьезная проблема пожилого населения США. Даже у маленьких детей теперь встречаются такие диагнозы, как преждевременное старение организма, ранний остеопороз. У

3-летних малышей стоматологи выявляют 2–3 кариозных полости в молочных зубах. Специалисты считают, что все это обусловлено нарушением не только внешней экологической обстановки, но и внутренней — эндоэкологии человека.

Чтобы не доводить организм до необратимых стадий хронических заболеваний, необходимо следовать рекомендациям оздоровительной программы на всех этапах жизни человека.

## **ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА**

Существует множество методов защиты ребенка от воздействия неблагоприятных факторов среды (см. аналогичный раздел для беременных женщин). В домашних условиях особое внимание следует уделить профилактике ЛОР-заболеваний. В Пушкинском лицее Санкт-Петербурга используются следующие методы ЛОР-профилактики:

1) промывание носа соленой водой комнатной температуры с последующим легким высмаркиванием (сильное высмаркивание опасно осложнением на уши). Концентрацию соли в растворе необходимо проверить — не должно появляться болезненных ощущений. Промывать нос следует утром и перед сном. Особенно важно вечернее промывание, так как при этом смываются болезнетворные микробы, которые еще не успели внедриться в слизистую носоглотки;

2) после промывания (или без него) утром закапать по 1 капле масла календулы в каждый носовой ход (при насморке повторить процедуру также вечером). Масло календулы оказывает противовоспалительное действие, усиливает выделение слизи и препятствует внедрению наружной инфекции в слизистую носоглотки. Кроме того, масло календулы благотворно влияет на функцию желудочно-кишечного тракта и повышает иммунитет ребенка.

Познакомьтесь с режимом дня учащихся Пушкинского лицея Санкт-Петербурга, где проводится полноценная экологическая оздоровительная программа (табл. 41).

*Таблица 41*

### **Режим дня учащихся Пушкинского лицея Санкт-Петербурга**

- 7.00 Пробуждение от ночного сна (можно в 6.00, но не позже начала светового дня).
- 7.05 Остеопатическая гимнастика.
- 7.10 Умывание лица, полоскание рта.
- 7.15 Выпить один стакан теплой воды с 1 ч. л. яблочного уксуса (или фиточай).
- В течение дня периодически пить чистую воду небольшими порциями.
- Прием экологического защитного гомеопатического комплекса (1 кр. Экоберин + 1 кр. Реприз).
- 7.20 Утренняя гимнастика (или адаптационная гимнастика).
- 7.40 Водные процедуры: умывание, обливание стоп холодной водой. Для улучшения кожного дыхания в воду добавляется Экоберин (на ведро воды 1/2 ст. р-ра; р-р готовится из расчета 1 кр. на 1/2 ст. воды, можно приготовить на 3 дня). Втирание в стопы натурального яблочного уксуса или разбрызгивание над головой и на стопы гомеопатического р-ра Авеналам.
- 7.50 Завтрак: фрукты, питье, настой замоченных с вечера сухофруктов, мед.
- 8.00 Чистка зубов + втирание в десны меда с гомеопатическим средством Аквиорум.
- 8.05 Закапывание в нос и рот по 1 капле масляного р-ра календулы или других масел (туи, пульсатиллы, зверобоя, можно и обычного растительного масла).
- 09.00–10.45 Учебные занятия.
- 10.45–11.00 Фрукты, кефир (фиточай), крипопорошки фруктов и овощей, сухарики, каша.
- 11.00–12.45 Учебные занятия.

12.45–13.00 Остеопатическая и адаптационная гимнастики.  
13.00–13.15 Обед.  
13.15–13.30 Игры на улице.  
13.30–15.00 Учебные занятия.  
13.00–15.15 Полдник.  
15.15–15.30 Игры на улице.  
15.30–17.30 Занятия в спортивных секциях, кружках.  
18.30–18.45 Ужин.  
18.45–19.00 Прогулка.

### **Вакцинопрофилактика**

График профилактических прививок:

14 лет при отрицательной реакции Манту — БЦЖ;

16 лет — АДСМ (против дифтерии и столбняка).

### **НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА**

Воспитание и здоровье — категории, имеющие национальные и исторические корни. Стремление большинства родителей дать детям традиционное духовно-нравственное воспитание, как правило, выражается в создании факультативных образовательных групп или учреждений.

В условиях кризиса в нашей стране из-за рубежа впервые появилось много ранее неизвестных (нетрадиционных) религиозных организаций (сект и группировок), которые активно с помощью утонченных пропагандистских кампаний, гуманитарной помощи и, главным образом, специальной психотехники, нередко с применением наркотических препаратов («духовных опытов», «зомбирования», магии, и др.), пытаются воздействовать на поведение детей и контролировать его. При этом возникают опасные осложнения в виде плохо поддающихся в дальнейшем лечению неврозов, психосоматических и психических заболеваний, склонности к суициду, наркомании и токсикоманий. Опасность, которую представляет для физического и психического здоровья детей нашей страны деятельность ряда современных сект и группировок, заставляет педагогов обращать все большее внимание на вопросы традиционного духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения как средства формирования своеобразного иммунитета к негативным внешним психическим воздействиям и гаранта безопасности государства в целом.

#### **Обучение молодежи основам медико-педагогических знаний (дополнительно см. «Оздоровительную программу для будущей матери и ребенка»)**

Семья представляет собой своего рода целостный организм, а не просто кружок равноправных членов.

В теле есть голова, есть руки и ноги. У них разное назначение, и, хотя все они необходимы друг другу, поменяться своими ролями они не могут.

Так и в семье. Родители — старшие, дети — младшие. Дети должны слушаться не потому только, что родители умнее, опытнее и лучше знают жизнь, а просто потому, что они дети своих родителей. Дети родителям не равня.

Родители в семье и учителя в школе имеют над детьми власть. Под этим словом не следует понимать насилие, самоуправство, произвол. Но все-таки слово старших в главных житейских делах должно быть последним, перечеркивающим все капризные «хочу — не хочу».

Истинная доброта к ребенку и уважение к его личности проявляется не во вседозволенности, а в особенной родительской требовательности, в основе ее чувство, которое можно приблизительно выразить словами: «Несмотря на то, что некоторые твои поступки меня огорчают, я ВЕРЮ, ЗНАЮ, что ты хороший. Но я люблю тебя и хочу, чтобы ты стал еще лучше».

## **ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ И ИХ БУДУЩЕГО ПОТОМСТВА**

### **Алкоголь и курение**

«Алкоголь — это наркотик, подрывающий здоровье населения», — выписка из решения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1975.

Установлено, что даже кружка алкогольного пива вызывает изменения в организме. По данным шведских ученых, мужчины, злоупотребляющие пивом, становятся тучными, с «пивным животом». При длительном так называемом «культурном» винопитии (пивопитии в том числе), тем более при алкоголизме, происходит перерождение мозга и клеток половых органов человека (см. книгу «Самоубийцы» акад. Углова).

Опытами, поставленными на людях интеллектуального труда, доказано, что после приема 25–40 г алкоголя высшие функции мозга восстанавливаются только на 12–20-й день. Особенно страдает внимательность. При употреблении спиртных напитков 2 и более раз в месяц — слабеет самокритика, нарастает самоуверенность, появляется хвастовство, непредсказуемая смена настроения. Кроме того, страдают половые функции, особенно у мужчин — снижается половая потенция, разрушаются зародышевые клетки.

Не случайно законы Древнего Рима запрещали молодым людям до 30 лет, то есть в годы наиболее активного воспроизводства потомства, пить спиртные напитки. Рождение дегенеративных детей от лиц, регулярно (2 раза в месяц) употребляющих спиртное, связано с поражением зародышевых клеток. Такие дети рождаются и при однократном употреблении спиртного в день зачатия. Согласно законам Древней Греции строго запрещалось пьяному мужу сходиться с женой. На Руси также запрещалось жениху и невесте употреблять спиртное на свадьбе.

Сейчас в С.-Петербурге, по данным врачей, многие мужчины имеют сниженную способность к зачатию ребенка.

Изменения в зародышевых клетках, как и само отравление организма спиртом, приводят к появлению дегенеративного потомства. Гитлер говорил, что для того, чтобы победить Россию, не надо с ней воевать, нужно дать ей водку и курево. Курение усиливает все вредные воздействия алкоголя и само по себе является разрушителем генетического кода. Потомство курящего, как правило, слабее и

болезненнее, чем он сам. По данным Английского королевского общества врачей, одна выкуренная сигарета делает жизнь курильщика на 15 минут короче.

Тем, кто не хочет рождения ребенка с врожденными уродствами, следует прислушаться к мудрости наших предков. Употребление наркотических веществ (алкоголь, табак, наркотики, токсические вещества) — это добровольное самоубийство, растаптывание будущего своих детей и вырождение нашей нации.

Это правда, которую знают все ведущие врачи и ученые мира. А ложь об этом вы можете услышать ежедневно по радио, телевидению, со страниц печати от тех, кто нажил миллиарды на вымирающем человечестве.

### Контркультура XXI века

(из материалов: «Бриллиантовая явь», Захаров, М., 2000 г.;

«Убийца предупреждает: убийство опасно для вашего здоровья»,

И. Медведева, Т. Шишова, Изд-во М., 2002 г.; «Жизнь лучше наркотиков» из журнала «Классный вестник 5+», №6, 2001 г.)

Последние десятилетия набирает силу особая молодежная контркультура — «культура дисгармоничной музыки\* — секса — наркотиков». Как считают специалисты по проблемам наркомании, именно в такой последовательности происходит втягивание подростков и молодежи в ее орбиту. Наркомания — это итог, а не начало. Не специалисту покажется странным — ведь дисгармоничную современную музыку слушают миллионы людей, не становятся же они от этого наркоманами. Да, конечно. Тяга подростка к возбуждающей, стимулирующей музыке — это скорее *симптом* того, что ему не хватает радости, содержания жизни. Подросток внутренне подавлен, депрессивен. По результатам психологического обследования пятиклассников средних школ Санкт-Петербурга, 95% из них в цветовом тесте отношений выбирают темные цвета для обозначения своего эмоционального состояния (Куртышева М. А., 2004), черным цветом обозначают свое эмоциональное восприятие отца, коричневым — мать. Депрессия предшествует самоубийству, алкоголизму, наркомании, асоциальному поведению детей. Еще более опасна психологическая инверсия, когда ребенок радуется боли, болезни, испытывает счастье, когда страшно. Такой переворот эмоций выявлен М. А. Куртышевой у 48% детей ясельных групп, 75% выпускников детского сада и школьников. Подобное притягивает подобное. Больная душа тянется к больной музыке, соответствующему окружению и обществу.

Если жизнь подростка интересная, сам он волевой, оптимистичный, то прослушивание такой музыки для него не опасно, он эту стимуляцию в любой момент заменяет своей кипучей деятельностью. Да и некогда ему бесцельно слушать. Но, к сожалению, сегодня дети слабые — только 1% новорожденных рождается без повреждения нервной системы, а 97% старшеклассников имеют хронические заболевания. Экологическое загрязнение среды также повреждает нервную систему. Родители не имеют профессиональных знаний по воспитанию детей в условиях современной цивилизации. Даже не представляют, с какими опасностями встречается сегодня их ребенок. Большинство семей разрушено,

\* Дисгармоничная музыка — это музыка, несоответствующая природным ритмам и ритмам организма человека (тяжелый рок, рэп и т. п.). При длительном воздействии на человека она ухудшает состояние его физического и психического здоровья.

поддержки нет. Ребенок не самореализуется. Внутри — пустота, депрессия. Такой безрадостный ребенок, подросток будет искать искусственные стимуляторы везде. Для этого не надо многочасовых тренировок, уроков музыки, не надо никаких усилий: нажал на кнопку — получил стимул. Некоторые ребята начинают слушать дисгармоничную, возбуждающую музыку постоянно. Без нее — все вокруг скучно и уныло. Посмотрите вокруг, сколько таких ребят, вы узнаете их по наушникам, даже во время разговора. Как некоторые дети плачут без соски, так и им плохо без постоянного допинга спецмузыки.

Следующий стимул — секс, но и этого мало тому, у кого нет радости в душе и интереса в жизни. Наркологи вывели алгоритм: в течение года после случайной связи многие подростки, как правило, пробуют наркотики. Ну а дальше — по схеме порочного круга.

Возвращение из «дивного мира» вызывает еще более острую и нестерпимую «тошноту жизни». И мечтаешь только об одном: поскорее «заторчать» вновь. Музыка сама по себе и секс сам по себе уже не спасают даже на короткое время. Нужны более сильные стимулы. Без «травки» или «колес» уже не обойтись. Точно так же и механизм перехода от «легких» наркотиков к более «тяжелым». Далее — психический и физический распад. Потом финал, который наркоман обычно воспринимает как давно желанное освобождение.

#### **Из дневника наркомана**

«Когда в состоянии ломки, места себе не находишь. Тело как будто выворачивается наизнанку, ломит с хрустом кости, мясо рвется на куски, каждая клеточка мозга разрывается на миллионы частей и эти части в тебе орут и требуют новой дозы. Безысходность давит на тебя 5-тонным прессом. Вынуждает тебя снова и снова искать вену. После укола отпускает на несколько часов. Но в мозгу опять мысль: «Надо искать дозу на вечер, а то опять боль». От этого почти невозможно уйти. Когда ты понимаешь, что находишься в этом кругу, вот только тогда перед тобой открывается жестокая картина реальности происходящего. Тут ты понимаешь, что влип очень плотно... Очень жаль, что люди поздно понимают это».

Казалось бы, само собой разумеется, что все политики, власть, граждане против наркотиков — этого убийцы детей и молодежи. Однако, как пишет директор американской организации «Национальная семья в действии» (NFIA) Сью Руше, последние 30 лет ширится движение за распространение наркотиков, за их легализацию. В США к концу 1970-х гг. торговля наркоатрибутами превратилась в многомиллионную индустрию со своими печатными изданиями. Через них идет пропаганда наркотиков; население обучают, как выращивать наркотик, как их изготавливать. В десятках тысяч магазинов продаются игрушки наркотической тематики, приспособления по использованию «зелья». Нарколибералы, занимающие видные посты в обществе, оправдывают деятельность наркомании: «Это право любого американца владеть наркотиками и употреблять их — простое право личности» (Этан Надельман); «...поменьше правосудия, поменьше вмешательства медицины, поменьше профилактики, нужно больше полагаться на личный выбор человека» (Джон Морган).

Вместо борьбы с продавцами наркотиков предлагается программа по уменьшению ущерба от наркотиков. То есть употребляйте на здоровье, но соблюдайте технику безопасности. Для обогащения продавцов и производителей наркотиков нужны длительно используемые «дойные коровы» — потребители наркотиков.

Обучению «дойных коров» длительному умиранию посвящено множество программ.

Долг родителей и учителей объяснить ребятам, которые еще не употребляют наркотики, что:

1. «Друзья», предлагающие курить или попробовать наркотики, продавцы наркотиков — убийцы. Они используют своих одноклассников как «дойных коров», для личного обогащения, иначе им не на что будет покупать наркотики.

2. Все наркоманы — преступники. В России продажа наркотиков в немедицинских целях противозаконна, наркоманы добывают их противозаконно. У юного наркомана, как правило, нет денег, он сначала ворует их у собственных родителей, продает вещи из дома, обманывает родителей, а затем идет на любой обман и преступление, чтобы добыть себе очередную дозу. Поэтому общение с наркоманом столь же опасно, как и общение с больными заразной болезнью.

3. По опыту специалистов, одноклассникам не под силу перевоспитать наркомана, т. к. корни наркомании идут далеко из детства. Наркомания — это не случайная ошибка, это результат, итог неправильного воспитания, прежде всего отсутствие достойной цели в жизни, невозможность радоваться жизни без стимуляторов.

### **Из дневника наркомана**

«Сейчас я уже месяц без наркотиков. Я не представляю, как мне общаться с незнакомым человеком. Если бы я был в наркотическом опьянении, общение не составило бы для меня труда. Сейчас я замкнутый, молчаливый, стеснительный. Раньше у меня была цель в жизни — бросить колоться. Ну, бросил и что дальше? Жизнь потеряла смысл. Вмазаться бы, да здоровье не позволяет. Курнуть, да зачем это все надо? А как я буду жить «трезвой» жизнью? И колоться уже тоже не могу и не хочу...?»

Девушки-подростки страдают вдвойне. Во-первых, у них скорее, чем у юной, происходит привыкание к отраве. Во-вторых, ребята, с которыми они дружат, предпочитают им затяжку сигарет с травкой.

### **Из писем школьниц в журнал «Костер»**

«Еще осенью я познакомилась с парнем, мы стали дружить, но мама запрещала мне с ним ходить — он курил и ругался матом. Но мы продолжали дружить.

Но случилась беда! Он стал курить драп. Все изменилось. Я ругала его, и он обещал не курить. Держался, потом начинал снова. Бросить его я не могла. Помогла подруга. Она ему все высказала и запретила ходить ко мне. А он даже не поговорил со мной. Мне обидно: как можно променять девчонку на драп?

С этим сталкиваются многие девчонки — почти все парни нашего города курят драп».

### **Ответила на это письмо другая девочка:**

«Со мной было то же самое. Я пошла к психологу, занимающемуся наркоманами, чтобы помочь своему другу. Она объяснила, что осознавать опасность человек начинает только тогда, когда находится на самом дне. После этого бросают единицы. Я была в обществе Анонимных наркоманов. Видела людей, побывавших на дне и начавших путь наверх. Они поддерживают друг друга, а некоторые несколько лет не употребляют наркотики. Но все равно называют себя наркоманами. Их образ мыслей, мировоззрение, отличается (весьма заметно!) от мыслей, поведения обычного человека. Они заперты в себе, они эгоисты. Наркоманы в ка-

честве друзей для неупотребляющего наркотики человека не представляют ничего хорошего. Наверное это звучит жестоко, но это так».

**Из интервью заключенной за распространение наркотиков, ВИЧ-инфицированной:**

«Аня выросла в довольно успешной московской семье. Закончила школу, вуз. К наркотикам ее приучил приятель, заразил ВИЧ-инфекцией, привлек к распространению наркотиков. Аня попала в заключение в зону для ВИЧ-инфицированных. Она пережила предательство, ломку, стыд. Интересно ее мнение о том, как спасти детей от наркотиков:

— Аня, как на твой взгляд можно предотвратить распространение наркомании?

— Не знаю, но мне кажется, что все эти лозунги, призывы в газетах и по телевизору ничего не дают. Сначала все любопытно попробовать, а потом...

— Получается, что выхода нет?

Но Аня не хочет мириться с такой безвыходностью:

— Наркота — удел слабых. У кого нет силы воли, те и садятся на иглу. Родителям в своих детях нужно воспитывать стойкость, целеустремленность.

— А ты слабая была?

— Да, на крутую жизнь купилась.»

Ученые, медики обнаружили, что возможность радоваться жизни без стимуляторов определяется наличием в крови человека большого количества веществ-удовольствия — эндорфинов. У наркомана их в 7 раз меньше, чем у человека, неупотребляющего наркотики. Наши предки умели повышать их количество естественными методами (естественная радость жизни, физическая усталость и т. п.) и при этом становились здоровее.

*Именно полноценное воспитание здорового ребенка предотвращает депрессию и поиск разрушающих человека средств выхода из этой депрессии: совершение им первого шага на пути к наркомании — увлечение дисгармоничной музыкальной культурой; второго — «свободного» сексуального поведения. Третьим шагом может стать наркомания. Пустота не может долго существовать. Она должна быть заполнена. Родители должны заполнить ребенка красотой природы, человеческого общения, традиционной музыкальной культурой, высоким духовным содержанием. По данным М. А. Куртышевой, проведение оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (оздоровление и совместные с родителями праздники народного календаря) в течение 2 лет в группе детского сада № 32 снизило число детей с депрессивным эмоциональным фоном в 9 раз и полностью устранило психологическую инверсию.*

Известно, что современные дети, выросшие в семьях, сохранивших традиционную народную культуру, в звучании народных песен, традиционных праздников, говорят, что им не интересно на дискотеке. Сегодня дискотека — это главное место распространения и употребления наркотиков среди подростков. Подобное ищет подобное. Все, что происходит на дискотеке, чуждо, противоположно устройению души радостного, любящего, не нуждающегося в искусственной стимуляции ребенка. Так, например, в петербургский этнографический коллектив «Домострой» входят именно такие ребята. Когда они собираются вместе, они пляшут, поют, играют в народные игры, общаются, им хорошо и весело без всяких искусственных стимулов. Дети из этих семей — цельные натуры, самодоста-

точные, волевые. Вспомним, как переводится слово «наркомания» — отцепенелое безумие. Люди хотят получить от наркотиков сверхнормальное состояние, какое-то «блаженство» и попадают в ловушку. Эта ловушка и действует лишь на тех, кто воспитан и живет без Бога в духовном одиночестве.

Нам не известно ни одного случая наркомании среди детей, родившихся и выросших в традиционных семьях, в семьях регулярно посещающих храм, исповедующихся и причащающихся. В более взрослом возрасте трудно формировать цели жизни, но возможно. Самый высокий процент излеченных наркоманов — 70% — в православных центрах реабилитации, в отличие от 4–6%, излеченных в лечебных учреждениях. Эти люди нашли цель жизни — спасение души и средства к этому, но даже они честно признаются, что стоит им попасть в общество наркоманов и они могут сломаться. Есть по этому поводу довольно старая поговорка: «опий умеет ждать». Наркотическая зависимость — повреждение пожизненное, искушения бывают даже лет через 20. Рана, нанесенная наркотиками, дает о себе знать — это душевная слабость, страсть, которая может ожить в любой момент. Всегда нужно быть готовым подавить ее своей волей с Божьей помощью.

Как считают те, кто излечился от наркомании в православном центре реабилитации: «В наркоманию есть вход, но без Бога нет выхода».

Мы предоставляем ребенку свободу выбора, но не в том, что невозможно исправить (психологическая зависимость от героина формируется с первого укола у юношей в 55% случаев, а у девушек в 86% случаев).

***Взрослые не имеют право давать ребенку возможность выбора между жизнью и смертью.***

Если все же дети выбрали необратимый путь, сначала сделав шаг в дисгармоничную музыку, затем шаг в наркоманию, родители могут узнать об этом **по первым начальным признакам употребления наркотиков у подростков:**

**I. Самые важные признаки:** арест в связи с наркотиками, внешний вид нездорового человека (бледность, расширение или сужение зрачков, отечность, красные глаза, коричневый налет на языке, следы уколов), наличие больших сумм денег из неизвестного источника, подросток отстаивает свое право на употребление спиртного и наркотиков, частый запах спиртного или наркотиков на одежде, наличие шприца, игл, флаконов, травы и т. п.

**II. Менее важные признаки:** резкое снижение успеваемости, совершение краж, пропажа из дома денег, книг, одежды, продажа кассет, одежды, нарастающая лживость, безразличие, нарушение памяти, появление татуировок, ожогов, бессонница, утомляемость, сменяющаяся энергичностью, не ночует дома.

Обнаружив эти признаки, родителям рекомендуется обратиться к специалистам по проблеме наркомании (СПб., (812)325–57–12. Психолого-педагогический центр профилактики наркомании среди детей и подростков). Православным родителям рекомендуется обратиться в православные центры реабилитации. По наблюдениям специалистов православных реабилитационных центров, помогающих детям и взрослым избавиться от наркозависимости, родители, неожиданно столкнувшись с тем, что их ребенок стал наркоманом, как правило, не понимают, что привело его к этому. Ведь, как им казалось, они сделали для него все возможное! Затрачена жизнь, огромный труд, чтобы устроить благополучие ребенка. Все рушится в одночасье. Родители порой поступают формально правильно: обращаются к Церкви. Так, что даже мзду предлагают, чтобы отправить нерадивое чадо (при этом, как правило, принуждая) на «исправление и перевоспи-

тание в монастырь». Только будет такой «пациент» бунтовать и глумиться: «за меня, мол, заплачено!». А с первой оказией убежит приключений искать. Если кто-то в семье (сын или дочь) стал наркоманом, тут нужно всей семьей вставать на слезную молитву и покаяние. Если это — семья. И тогда, возможно, пробудится в ребенке христианская совесть, созерцание в любви и молитве, и раскроется перед Богом душа, появится Божий свет в душе и разум (настоятель Свято-Троицкой Александро-Невской Лавры арх. Назарий).

*Уменьшение склонности к употреблению наркотиков — результат воспитания, а уменьшение доступности наркотиков — результат усилий государства и общества.* Так, в США было организовано 4 тыс. родительских групп, борющихся с проблемой наркомании.

Эти группы:

- 1) обучали законодателей с целью остановить легализацию наркотиков;
- 2) защищали законы по запрету продажи наркопродуктов;
- 3) настаивали, чтобы разговоры об осознанном употреблении наркотиков исключались из публикаций по наркопроблеме из школьных программ профилактики;
- 4) отстаивали законопроекты по увеличению минимального возраста для продажи спиртных напитков до 21 года.

В результате удалось сократить потребление наркотиков на две трети. К сожалению, в нашей стране подобный опыт отсутствует, о чем свидетельствует неумолимая статистика: например, в СПб по официальным данным в 2000 году 40–60% старшеклассников употребляли наркотики, 10% героин, 31% алкоголь.

*Пока государство не может решить эту проблему, родители, спасайте своих детей сами!*

### **«Свободная» любовь**

В XX веке в России возникла новая научная область — волновая генетика. Ее основоположник академик П. П. Горяев экспериментально обосновал вещественно-волновые информационные механизмы памяти (ВИМ) в генетических и других управляющих структурах организма. В своей работе «К вопросу о центральной догме молекулярной биологии». П. П. Горяев говорит: «Вещественно-волновые информационные механизмы генетической памяти проявляются на уровне генома как фактор Телегонии. Этот эффект давно известен в скотоводстве (и не только) — когда наследуются признаки первого самца-родителя, при рождении потомства той же самкой от второго, третьего и т. д. Например, если высокопородистая самка (собака) имела хотя бы один половой контакт с непородистым самцом, то она выбраковывается собаководами. Так как все рожденные ею впоследствии щенки даже от другого породистого самца будут иметь признаки самого сильного самца (непородистого): у одного будет ухо не той формы, у другого — окрас.

В Англии ученые-биологи хотели вывести новую породу лошадей с лучшими качествами, взятыми от зебры. Но союз самца зебры и обычной кобылы оказался бесплодным. Но самое удивительное, что в дальнейшем следующий союз этой кобылы уже с простым жеребцом дал не обычных коричневых жеребят, а полосатых. Такой сильный отпечаток на генетическом аппарате оставил контакт с первым самцом-зеброй.

Не случайно веками человечество охраняло целомудрие девушек. В христианстве целомудрие рассматривается гораздо шире, как целостное мудрование, то есть цельное восприятие жизни, целостность ума, сердца и воли. Только собрав их воедино, можно не потерять целомудрие, величайшую добродетель.

Тысячелетия в Китае врачи предупреждали о необходимости воздержания в молодые годы. Древнекитайская медицина утверждает, что воздержание в юности — это счастье супружеской любви всю жизнь. А раннее начало половой жизни (особенно до 16 лет для мальчиков) часто приводит к половому бессилию после 35 лет. Китайская медицина утверждает, что каждому мужчине отпущено природой только определенное количество эякуляций. Поэтому им следует беречь «семя жизни». Только тогда мужчина сможет сохранить крепость тела, радость любви, ясность ума до старости.

Самые долгоживущие врачи мира, врачи цигунтерапии, настоятельно рекомендуют воздержание при хронических заболеваниях минимальным сроком до 3 лет.

А у нас 93% подростков и молодежи имеют хронические заболевания. Поэтому воздержание в юности исключительно полезно для здоровья молодежи.

Для сохранения целомудрия необходимо прежде всего избегать того, что разжигает страсти и возбуждает рефлексы. Это прежде всего все виды «снятия тормозов» — алкоголь, наркомания, эротические видеofilмы, издания, музыкальные произведения, общение с развращенными людьми.

Целомудрие — это сознательный и добровольный выбор самого человека. Если человек выбирает «свободную любовь», значит, он выбирает и всех ее спутников — инфекционные заболевания (СПИД, сифилис, гонорея и др.), душевные травмы, убийство детей во чреве (аборты).

Врачи доказали, что 40% людей исключительно подвержены любым инфекционным заболеваниям половых путей, и не существует ни одного средства в мире, кроме воздержания, способного целиком исключить возможность заражения СПИДом, сифилисом и другими венерическими заболеваниями. Ученые показали, что через 3 месяца при любых средствах защиты мужчина и женщина полностью обмениваются между собой теми микроорганизмами, которые имеет каждый из них. Понятие «безопасный секс» — ложь.

И это поняли уже на Западе. В настоящее время Конгресс США выделил 500 млн долларов на 10-летнюю программу по устранению последствий сексуальной революции. Врожденные уродства младенцев, снижение интеллекта нации, СПИД — вот неполный перечень последствий ранее ориентированной на свободную любовь политики Запада.

Кроме того, следствием сексуальной революции, по мнению известных сексуальных психологов Запада (Ролло Мэй), явилось охлаждение самой любви, потеря способности любить вообще. Ребята признаются, что после изучения примитивной анатомии «свободной любви» они потеряли способность к романтической любви. Им не нужна возлюбленная — друг, мать, прекрасная принцесса. Они не способны это воспринять. Женщина, кукла, мужчина, наркотик, компьютерные игры — обычный ряд средних удовольствий одного уровня. Слабые — переходят на наркотики, интеллектуальные — на компьютерные игры. По данным психологов, наиболее сильно втягиваются в компьютерные игры юноши (особенно в стратегические игры). Рано или поздно они начинают предпочитать мир иллюзий реальному миру (работе, девушке, увлечению и т. п.). Поэтому компьютерные игры психологи и психиатры называют наркотиком нового поколения. Все рекоменда-

ции специалистов по предотвращению нарушений психики и потере интереса к жизни содержат прежде всего борьбу за уменьшение времени компьютерных игр и создание нового содержания жизни. Единицам из ушедших в мир виртуальной реальности удастся освободиться от компьютерной зависимости. Игра, как наркотик, не отпускает свою жертву. Мир иллюзий поглощает неуспевших создать в себе фундамент духовно-нравственного здоровья, не имеющих достойной цели жизни.

Родители обязаны заложить этот фундамент духовно-нравственного здоровья ребенка до семилетнего возраста! Они обеспечивают информационную безопасность этого самого важного периода для формирования человеческого в человеке. Известный Санкт-петербургский психолог М. А. Куртышева, специалист по защите от виртуальной агрессии, считает, что еще во время беременности будущая мать должна собирать и строить образы чистоты, красоты, счастья, развивать волю, укреплять свое душевное и духовное здоровье. Без этого самому ребенку не выстроить фундамент духовно-нравственного здоровья и он заполняется всем тем, что подобно уже имеющимся образам внутри него (это часто отвратительные виртуальные образы массовой современной культуры). Слабовольный, безрадостный подросток не может устоять перед супер-искушениями XX и XXI веков: наркотики, виртуальная реальность, блуд и т. п., которые через короткое время перестают приносить даже удовольствие. «Тошнота от жизни» приводит к самоубийствам. Сегодня уровень детских самоубийств в 800 раз превышает дореволюционный.

Душевные травмы — обязательный спутник смены партнеров. Врачебный опыт показывает, что становление счастливого семейного союза, развитие чувств в большинстве случаев нередко занимает не один год. Часто самые неудачные в любви первые месяцы в дальнейшем оборачиваются удивительной совместимостью супругов и необыкновенным семейным счастьем. Но в семье муж и жена прежде всего — верные друзья. Их совместная любовь прощает телесные промахи, терпеливо ждет и оберегает их. Если брак заключен православной парой, то он освящается церковью (венчание) и Ангелы помогают влюбленным преодолеть любые трудности.

Решение о вступлении в брак может быть принято после осознания того, что семейная жизнь — это не удовлетворение собственных страстей, а радость жертвенной любви. Умение вмести в себя любимого, стать частью целого. Полезно еще до свадьбы понять — сможешь ли ты вместе с любимым быть этим целым. Если вы познакомитесь с традициями семей различного вероисповедания (см. тему 10), то поймете, что семейная жизнь возможна только при общности мировоззрения супругов или при необыкновенном терпении и любви хотя бы одной из сторон. Например, супруг из семьи иудейского вероисповедания хочет соблюдать традиции предков, он не вступает в близость с супругой около двух недель каждого месяца. Он будет счастлив только с женщиной способной на такое воздержание. Или жена православного вероисповедания строго соблюдает пост в последнюю неделю перед Пасхой, будет ли это приемлемо для ее супруга.

Молодым желают счастья — от слова «часть». Желают стать частями одного целого. Ради этого целого часто приходится жертвовать своими удовольствиями, лишать себя, обременять себя (как в медицине: отключается одна почка, вторая работает за две — в итоге целый организм выживает). «Друг друга тяготы носите» — обязательное пожелание во время венчания молодоженов. Семья — это не место, где тебя кто-то сделает счастливее, а место, где ты можешь сделать счаст-

ливее другого. Если вы до брака раздражаетесь, впадаете в депрессию, то вряд ли этим стоит поделиться с другим человеком. Лучше сначала решить свои проблемы и подготовиться к тому, что вам придется решать проблемы не только ваши, но и вашего любимого. Семьи, которые созданы без готовности «носить тяготы друг друга» — терпеть друг друга, помогать другому, даже ущемляя себя, находить радость в радости супруга — быстро распадаются. Так, в Санкт-Петербурге в 2000 г. из каждой 1000 зарегистрированных браков распалось 870. Привычка к смене партнера, равнодушие к своему душевному состоянию и состоянию партнера, неумение любить настоящей всепоглощающей, всепрощающей, заботящейся любовью — толкает на все новые поиски предметов собственной страсти, но не приносит счастья никому.

Неудачи в свободной любви — это всегда разрыв и душевная травма для одного или обоих партнеров. По данным британских исследователей, особенно страдает в этих случаях женщина. Именно женщины, меняющие партнеров, имели наибольшее количество проблем психического здоровья. Брак наилучшим образом влияет на здоровье супругов, проживших вместе не менее 15 лет. Такое же здоровье имели незамужние женщины, не поддерживающие сексуальных отношений с мужчинами. Одинокие мужчины вне брака, по этим данным, имели максимальное количество проблем с душевным здоровьем. Петербург лидирует по числу самоубийств, и в большинстве случаев они связаны с так называемой несчастной любовью.

И наконец, самое тяжелое последствие свободной любви — аборт. Все основные традиционные конфессии России признают начало человеческой жизни с момента ее зачатия, а не с рождения ребенка. Мы не имеем права распоряжаться этой жизнью. Поэтому аборт на любой стадии — убийство человека. Академик П. П. Гаряев экспериментально показал, что генетическая память не уничтожима и убитый ребенок оставляет след во чреве матери. Это страшная печать уже не просто на генетическом аппарате женщины, а на всех поколениях, которые родятся от этой семьи. За совершенное преступление семьи несут скорби, беды и болезни. Некоторые факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи и будущего потомства, перечислены в таблице 42.

Таблица 42

**Некоторые факторы, негативно влияющие  
на здоровье молодежи и будущего потомства**

**1. Алкоголь, курение:**

- сморщивается мозг;
- нарушается внимание (даже 1 стакан пива вызывает нарушение внимания в течение 21 дня);
- повреждаются зародышевые клетки;
- при употреблении пива (еженедельно) происходит «феминизация» мужчин (развитие женоподобных свойств — увеличивается живот, бедра и т. п.);
- являются причиной рождения неполноценных детей.

**2. Наркомания:**

- телесный, душевный и духовный распад человека;
- нарастающая лживость, безразличие, эгоизм;
- нарушение памяти;
- психическая неуравновешенность;
- рождение больных детей с повреждением мозга (100% — диагноз перинатальная энцефалопатия; Е. М. Черкасова, стр. 93, Конференция «Мама — мой мир»), гепатитом С (90%), сифилисом (16%), туберкулезом (23%);
- отказ от своих детей (в 28% случаев).

**3. «Свободная» любовь — половая жизнь вне брака:**

- охлаждение самой любви, потеря способности любить вообще;
- эффект телегонии, генетическое повреждение всех возможных будущих детей. Каждый контакт с разными мужчинами оставляет свою печать на всех яйцеклетках женщины (полный набор яйцеклеток, т. е. всех потенциальных детей, имеется у девочки от рождения);
- уменьшение жизненной энергии мужчины и женщины — раннее развитие импотенции, уменьшение длительности жизни и усугубление хронической патологии;
- инфекционные болезни — гонорея, сифилис, СПИД (в 40% случаев не срабатывают любые защитные средства, поэтому «безопасный секс» — это ложь);
- аборты — убийство человека на ранних этапах его развития;
- повреждение психики в течение всей жизни;
- рождение неполноценных детей.

**4. Виртуальная агрессия (компьютерные игры, компьютерная «наркомания» и т. п.):**

- нарушение восприятия живого образа;
- восприятие мира в «искусственном» масштабе, вне связи с реальным временем и пространством;
- заражение сознания «информационной инфекцией»;
- задержка психического развития;
- изменение сознания, воли, личности, эмоций, телодвижений, в итоге уход из реального мира, семьи и работы в мир иллюзий;
- повреждение нервной системы.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПО ОБЩЕНИЮ С РЕБЕНКОМ

Ю. Б. Гиппенрейтер в своей книге «Общаться с ребенком как» пишет, что в последние десятилетия психологи сделали ряд замечательных открытий. Одно из них — о значении стиля общения с ребенком для развития его личности.

Плохая пища отравляет организм; неправильное общение «отравляет» психику ребенка.

Стиль родительского взаимодействия непроизвольно «записывается» (запечатлевается) в психике ребенка. У трудных детей родители сами страдали в детстве от конфликтов с собственными родителями. Большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

Чтобы изменить стиль общения с ребенком родителю необходимо:

1. Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, спокойный и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Необходимо сообщать ребенку, что он Вам дорог. Четыре объятия в день совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия не менее восьми (Вирджиния Сатир) (ред. в православной педагогике: «возлюби грешника, но возненавидь его грех» — что бы не совершил ребенок, мы осуждаем грех, но всегда любим его).

2. Не вмешивайтесь в дело, которое делает ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством Вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке, ты, конечно, справишься».

3. Если ребенку трудно и он готов просить вас о помощи, обязательно помогите ему. Ставить «из педагогических соображений» ребенка одного там, где ему трудно, — грубая ошибка. Здесь две опасности:

- первая — слишком рано переложить труды на ребенка;
- вторая — слишком долгое и настойчивое участие родителей.

4. Дружелюбный тон общения.

5. Если ребенок не хочет что-то делать, не подкупайте его (деньги, вещи, удовольствие).

6. Личность и способности ребенка лучше всего развиваются в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

7. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

8. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «созидателем».

9. Если у ребенка *эмоциональная* проблема (ребенок переживает!), его надо *активно выслушать*. Активно выслушать:

а) значит «возвращать» ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство. Например, ребенок возмущен: «Он отнял мою машинку». Мама: «Ты очень огорчен и рассержен на него». *Родитель называет чувство ребенка*, а не утешает его — «Ну ничего поиграет и отдаст». При последнем ответе родитель оставляет ребенка наедине с его переживаниями, подчеркивает, что он не сочувствует ребенку.

б) после вашей реплики лучше всего помолиться.

#### **Пример:**

Сын: Не буду больше водиться с Петей!

Родитель: Не хочешь с ним больше дружить (повторение услышленного).

Сын: Да, не хочу.

*Правильный ответ родителя с сочувствием* (после паузы): «Ты на него обиделся» (обозначение чувства).

*Неправильный ответ родителя без сочувствия:* «Ты что на него обиделся?».

10. Пассивное слушание. Когда ребенок хочет высказаться, рассказывает о чем-то Вам, Вы молча слушаете, периодически подтверждая, что это Вам интересно (Да, неужели).

11. Если ребенок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом от первого лица, о себе (а не о нем и его поведении).

#### **Пример:**

Мама: Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!

Дочь: Ой, мам, мне же на секцию.

Мама: У тебя секция, и ты не хочешь опоздать (активное слушание).

Дочь: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.

Мама: Тебе нельзя опоздать (активное слушание). А у меня тоже затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет (Сообщение о своем переживании. «Я сообщил», а не сообщение, т. е. говорим о себе). Как же нам быть (Переход ко второму шагу)?

*Начинать надо именно с выслушивания ребенка.* После этого он убедится, что Вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поиске совместного решения.

12. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке.

13. Способ решения конфликтов должен быть конструктивным, выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок.

14. Детям не только нужен порядок и правила поведения, они *хотят и ждут их!* Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. Дети интуитивно чувствуют, что за родительским «нельзя» скрывается забота о них.

Один подросток с горечью признался, что родители его совсем не любят, т. к. позволяют ему то, что запрещается другим ребятам: «Им, по-моему, просто нет до меня дела», — печально замечает мальчик.

Весь вопрос в том, какими методами родители добиваются послушания и дисциплины.

### **Правила бесконфликтной дисциплины:**

1. Правила (ограничение, требование, запрет) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

2. Их не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими и очень резко категорическими.

#### *Гибкость:*

а) достигается относительной свободой действия (например, ребенок должен выполнять уроки, но может выбрать для этого разное время по своему усмотрению; или можно гулять, но во дворе и не уходить).

б) в особых ситуациях правила могут нарушаться (например, ребенок должен спать в своей кровати и не ходить к родителям, но ему приснился страшный сон, и он прибежал к родителям. Мама его берет к себе, пока он не успокоится.

*Категоричное требование послушания* — в вопросах неприемлемого поведения: нельзя поджечь дом, бить маму и т. д.

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Например, очень подвижный ребенок не может 2 часа находиться без движения по родительскому приказу.

4. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой (единство требований).

5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.

6. Часто ребенок наказан уже случившимся, и родители должны помочь ему извлечь из этого урок.

7. Наказывать ребенка лучше лишая его удовольствия, чем делая ему что-то плохое (Например, если он очень хочет мороженое, можно не давать его ему определенное время или запретить смотреть телевизор и т. п.).

8. Радости, как и наказания, должны быть в семье также традиционными.

Негативное поведение — гнев, злоба, агрессия — возникает от переживаний: боли, страха, обиды.

В момент этих проявлений родителям следует активно выслушать ребенка и сообщить ему о своих переживаниях. Чтобы предотвратить негативное поведение рекомендуется:

I — слышать потребности ребенка, которые могут быть различные: в любви, внимании, ласке, успехе, понимании, уважении, самоуважении, познании, свободе, независимости, самоопределении, развитии, самосовершенствовании, самоуважении, реализации собственного потенциала.

II — поддержать базисные стремления ребенка (я хороший, я любим, я могу, я — есть!). Это можно сделать следующими методами: никогда не говорим, что «ты плохой», а только «ты плохо сделал»; совместная деятельность; не вмешиваться, когда справляется сам; помогать, если просит; поддерживать успехи; делиться своими чувствами; конструктивно решать конфликты; приветливо разговаривать; 8 объятий в день.

И еще многое другое, что подскажут Вам интуиция, любовь к вашему ребенку, мировоззрение и традиции вашей семьи.

Семьям, имеющим «трудного» ребенка с проблемами общения, с тиками, страхами, ревностью, обидчивостью, ленностью, агрессивностью и т. п., требуются специальные знания и помощь специалистов-психологов.

Оригинальная методика коррекции поведения детей с помощью кукольного театра описана в книге И. Медведевой и Т. Шишовой «Разноцветные белые вороны» (Изд-во «Семья и школа», Москва, 1996).

Возвышая душу ребенка театральными средствами, авторы проводят успешную семейную психотерапию детских неврозов. Ребенок преодолевает свою слабость, например, страх, смеясь над образом страха за театральной ширмой вместе с мамой. Ребенок не боится быть уличенным в своих пороках, ибо говорит от имени персонажа-куклы. Ребенку предлагаются возвышенно-романтические героические идеалы нашего народа, которые вытесняют трусость, эгоизм, равнодушие и т. п. Подвиг, жертвование собой во благо другим, сострадание ближним, мечта о высшем, жизнь всем миром являются характерными чертами национально-культурного архитипа русского народа.

Крупнейший психолог, психиатр и философ Карл Густав Юнг утверждал, что кроме свойств, унаследованных от родителей, в человеке живут свойства его предков. Вторжение чуждых национальной культуре образов поведения зачастую приводит к тяжелейшей патологии личности, разрушению фундаментальных основ психики. Родовая память вступает в конфликт с несоответствующим традиционной культуре образом поведения человека. Поэтому соответствие поведения человека нормам традиционной культуры — важнейший ориентир воспитания, залог психического здоровья.

## О СВОБОДЕ И ДИСЦИПЛИНЕ ПРИ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

А. Рогозянский в книге «Хочу или надо» пишет: «Стать свободным — это не позволять себе все, что хочется, а достичь должной формы — каким ты способен стать». Под «должной формой» он подразумевает телесное (физическое), душевное и духовное развитие.

1. Рост телесный — «обеспечьте тело питанием, теплом, чистотой и должным уходом — и дети станут расти, как на дрожжах».

2. Труднее с развитием душевным (воспитанием ума, воли и чувств):

а) умственное развитие можно обеспечить контролем домашних заданий и занятиями с репетитором,

б) творческое развитие — с этим труднее, так как в первых классах ребенок может послушно сидеть за фортепиано и учить мазурки и вальсы, а в старших классах с удовольствием слушать «тяжелый рок».

3. И совсем трудно поставить ребенка на ноги в нравственном и духовном смысле (воспитание совести, выбор между добром и злом). Так, например, став знаменитым художником, можно скатиться «на дно винной бутылки». Можно стать выдающимся спортсменом и тратить свою силу на преступную деятельность. Никто, никакой педагог, тренер или репетитор не станет давать упражнения на устранение зависти, не придумает тренажера на честность. «Вовсе не правила и методика воспитания, а сама душа воспитателя, наполненная действующей в ней Божественной силой, выступает в духовном воспитании на первый план, давая идеал детской душе и питая ее через себя, как некой таинственной пуповиной».

«Духовная педагогика — это сверхестественная педагогика и не имеет ничего общего с беспомощными попытками разрешить все проблемы запретом, гневным окликом и раздраженным шлепком. Все методы воздействия должны быть применены к самому воспитателю, чтобы он потом с любовью мог проникнуть в жизнь своих подопечных и найти самые верные педагогические решения».

В противоположность традиционному духовному воспитанию (жизни вместе с детьми) методы современного воспитания, как либеральные, так и авторитарные, оберегают право взрослого на существование свободно от ребенка. Яркий пример — педагогика Спока. Он писал:

«Моя падчерица Виржиния любит громкую музыку. Я не выношу какофонию, но не стану запрещать ей слушать на полную катушку. Поэтому мы устроили в ее комнате звукоизоляцию». Полная изоляция звука и чувства — непроницаемость взрослого и детского мира. Там, где автократ подавляет: «А ну-ка выключи свою дребедень!», либерал — попросту прибавляет на стену звукоизоляционные панели.

Нынешний обыватель может быть раздосадован разбросанными повсюду шприцами, нравами молодежи, собственной дочерью, но все это не заставит его решительно встать и постараться изменить хотя бы самого себя. Ему не придет в голову отказаться от собственных вредных привычек, от проведения всего свободного времени перед компьютером или телевизором вместо общения с близкими. Наше будущее, будущее всего мира зависит главным образом от того, кто унаследует нашу планету, как наши потомки распорядятся имеющимся интеллектуальным и духовным потенциалом. К сожалению, в последнее время произошло изменение жизненных ценностей и приумножение пороков общества.

Вот итоги исследования, проведенного в школах американского города Фуллертоне, где сравниваются «семь основных проблем», которые наиболее сильно тревожили учителей в школах 1949 и 1988 гг. (см. табл. 43).

Читатель может сам рассмотреть те явления, которые появились в последние 10 лет, и увидеть, что у мира едва ли есть шанс сохранить свой порядок в продолжение смены двух поколений (это порядка 40–50 лет). Современный греческий старец Паисий Афонский утверждал, что *«единственная ценность жизни — это семья»*, что *«как только погибнет семья, погибнет и мир»*. Сегодня в СПб на 1000 за-

ключенных браков приходится 870 разводов. Число детских самоубийств в царской России было в 800 раз меньше, чем в настоящее время. По официальным данным, в 2000 г. 60% старшеклассников употребляют наркотики, 31% — постоянно алкоголь.

Перед нами стоит вопрос уже не о большем благополучии и спокойствии жизни, а о сохранении личности — о выживании. Сохранившиеся семьи смогут воспитать своих детей только создав «островки жизни», объединившись, усиленно законопатив педагогическое пространство для того, чтобы оградить себя и своих близких от негативных влияний. Воспитание детей возможно только через совместную с родителями и дружескими семьями жизнь и деятельность. Это позволяет быть всегда рядом с ребенком, в нужный момент предлагая ему именно те слова и поддержку, какие важнее всего именно в эту минуту.

Каждый период воспитания имеет свои особенности:

I. Первое детство — от 0 до 7 лет. Самое легкое и эффективное время для воспитания ребенка (подробно см. в «Контурах развития детей» и рекомендации по духовному воспитанию). Воспитание только в семье. Какова семья, таково и воспитание.

II. Второе детство — 8–11 лет. Время интеллектуального развития ребенка при взаимодействии семьи и окружающего мира. Последний период легкого эффективного воспитания ребенка (см. табл. «Памятка для родителей»).

III. Отрочество — 12–16 лет. Развитие сферы пола и уход из семьи, когда внешнее становится важнее семейного. Это — стадия «блудного сына», в это время семья прежде всего должна думать о том, чтобы подростка ничто не гнало из дома. Семья — пример для подростка, мудрый советчик и руководитель. Главное — любить, уважать его, молиться за него и предоставлять ему возможность реализовывать себя в хорошем кругу сверстников.

IV. Юность — 17–21 год. Задача семьи поддержать высоту устремлений и приложения сил юности. Опасность — растрата сил юности на прожигание жизни. В это время происходит воспитание реальной жизнью. Важность опытного руководства и дисциплины вне семьи.

Счастлива та семья, которая каждый день (до двенадцатилетнего возраста ребенка) использовала для истинного воспитания ребенка, смогла верно установить взаимоотношения с ним и создать здоровое педагогическое пространство.

Мы можем создать только наиболее благоприятные условия. Душа ребенка может оказаться безмолвной и закрытой, несмотря на то что с нашей стороны было сделано, казалось бы, все возможное.

«Для воспитания детей самое важное, чтобы они видели своих родителей живущими большой внутренней жизнью» (А. Ельчанинов).

Таблица 43

Основные проблемы в 1949 г.	Основные проблемы в 1988 г.
Ученики разговаривают	Употребление наркотиков
Жуют жвачку	Употребление алкоголя
Шумят	Самоубийства
Не соблюдают очереди	Изнасилования
Одеваются не по правилам	Ограбления
Сорят в классах	Избиения

Главный девиз:  
«Трудолюбие как 99% таланта»  
Молодежь —  
отчаянные трудоголики и карьеристы

Главный девиз:  
«Бери от жизни все и сейчас!»  
Молодость —  
время иждивенчества и инфантилизма

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 9**

**(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 11, 12, 22)**

1. Отличается ли структура оздоровительной экологической программы для подростков и молодежи от аналогичной программы для других возрастов:

а) да; б) нет.

2. Считает ли Всемирная организация здравоохранения алкоголь — наркотиком?

а) да; б) нет.

3. На какой день после приема 25–40 г алкоголя восстанавливаются высшие функции головного мозга:

а) на 3-й; б) на 12–20-й; в) на 30-й.

4. До какого возраста молодым людям в Древнем Риме было запрещено законом пить спиртные напитки:

а) до 15 лет; б) до 20 лет; в) до 30 лет.

5. Через сколько лет может вновь обостриться тяга к наркотикам, у человека успешно справившегося с наркозависимостью:

а) через 3 года; б) через 20 лет; в) в любое время.

6. Раннее начало половой жизни может привести:

а) к половому бессилию после 35 лет;

б) к раннему старению;

в) заболеванию легких;

г) потере способности любить вообще (охлаждение в любви).

7. Можно ли избавиться от страха с помощью кукольного театра:

а) да; б) нет.

8. В какой период жизни ребенка процесс воспитания наиболее легок и эффективен:

а) в первом детстве;

б) втором детстве;

в) отрочестве;

г) юности.

## Тема № 10

# ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДГОТОВКИ К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В СЕМЬЯХ РАЗЛИЧНОГО ВЕРОИСПОВЕДАНИЯ

Возможность для каждой семьи сохранить свою индивидуальность взглядов при уважении несовпадающего с этими взглядами мировоззрения других семей позволяет сохранить мир в обществе. Так в здоровом организме мирно взаимодействует множество органов, отличающихся друг от друга по структуре и функции.

В методическом письме МО РФ от 22.07.02 № 30–51–547/16 «Об организации родительского всеобуча в общеобразовательных учреждениях» говорится, что «разрушение традиционных устоев семьи является одной из причин кризиса в духовно-нравственной и социокультурной сферах современного общества». Кризисные явления в жизни семьи многообразны: 1) разрушены нравственные представления о браке и семье; 2) повреждены устои семьи; 3) утрачено традиционное представление родительства и детства; 4) деформирована сфера семейного воспитания; 5) следствие кризиса семьи — проблемы детства; 6) система общественного воспитания и образования сегодня не изменяет ситуацию, не вносит позитивный взгляд в установление традиционных ценностей семьи; 7) утрачено представление о чистоте и целомудрии в современном обществе.

Выход один — содействовать укреплению семьи посредством:

1. Восстановления в общественном сознании традиционной ценности семьи, престижа материнства и отцовства.

2. Возрождения отечественной культурно-исторической и религиозной традиций» (см. приказ МО РФ от 1.07.2003. № 2833 «О предоставлении государственными и муниципальными образовательными учреждениями религиозным организациям возможности обучать детей вне рамок образовательных программ» при наличии письменной просьбы родителей и государственной регистрации религиозного объединения).

3. Творческого воссоздания в современных условиях традиционного уклада жизни общества и семьи.

4. Формирования в государстве системы социально-педагогической и духовно-нравственной поддержки семейного воспитания.

Важно, чтобы программы семейного обучения были подготовлены различными специалистами: педагогами, психологами, медиками, деятелями искусства, науки и не противоречили духовно-нравственным традициям семей различного вероисповедания. Как, например, программа «К здоровой семье через детский сад», получившая высокую оценку экспертных служб различного уровня (содержание ее представлено в данном «Руководстве по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка»); комплекс программ «Семейный лад». Эти программы ориентированы на отечественные культурные традиции, представлены на Федеральный экспертный совет Министерства образования РФ.

Традиционная культура подготовки к рождению и воспитанию здорового ребенка имеет свои особенности в семьях с различным мировоззрением и различной религиозной принадлежностью. Мировоззрение семей, не относящих себя к определенному вероисповеданию, в том числе имеющих атеистическое мировоззрение, представлено смещением многих взглядов и традиций. Часто, сколько таких семей, столько своих подходов. Семьи, относящие себя к определенному вероисповеданию, имеют четкую программу подготовки к рождению и воспитанию детей, сохраняющуюся на протяжении столетий и передающуюся из поколения в поколение. На территории России большинство населения составляют семьи православного, иудейского, мусульманского и буддийского вероисповедания. Специально для данного руководства специалисты каждой из этих духовных школ подготовили материалы о традиционной культуре подготовки к рождению и воспитанию детей.

## **ПРАВОСЛАВНАЯ РЕЛИГИЯ**

**Рекомендации для семей православного вероисповедания подготовлены по благословию Архиепископа Тихвинского Константина ректора Санкт-Петербургских Духовных Академии и Семинарии совместно с отделом религиозного образования и духовного просвещения Санкт-Петербургской епархии**

Православные семьи сегодня составляют от 60 до 90% всех семей в различных регионах России. Православная Церковь имеет свою точку зрения на различные вопросы педагогики, медицины и психологии. В настоящее время появилось много новых видов лечения, обучения и коррекции. Для выработки решения о допустимости применения их для православного человека проводится обсуждение этих новых методов синодальной комиссией по биоэтике. Программа «К здоровой семье через детский сад» и методические рекомендации «Руководство по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка» рецензированы специалистами Санкт-Петербургской епархии и имеют благословение Архиепископа Тихвинского Константина, председателя Синодальной комиссии по биоэтике, ректора СПб Духовных Академии и Семинарии.

Многие православные семьи советуются с духовником. Зная индивидуальные особенности членов семьи, он помогает выбрать наиболее полезные (в духовном смысле) методы оздоровления, рождения и воспитания детей. Так, семейные роды требуют мужества от отца семейства. И духовник знает, на сколько это возможно для этого конкретного человека. Или какие и в каком месте лучше

выбрать роды для данной конкретной семьи. Он же научит как духовно подготовиться к родам. Священник Артемий Владимиров рекомендует: «Беременным православного вероисповедания отслужить перед родами специальный молебен Божией Матери для благополучного родоразрешения. Православная мать должна знать наизусть тайносовершительную формулу Святого Крещения (в случае, если жизнь младенца будет находиться в смертельной опасности) и совершить Крещение обязана или она сама, или любой другой православный человек. С собой в роддом нужно взять бутылочку святой воды (лучше крещенской). И вот перед вами младенец, жизнь которого еще теплится, и вы брызгаете тихонько на младенчика, обозначаете перстами на нем крест и произносите крещальную формулу:

Крещается раб Божий (например, Иоанн) во имя Отца (брызнули на младенца святой водой), аминь; и Сына (брызнули второй раз), аминь; и Святого Духа (брызнули третий раз), аминь.

Конечно, правильное совершение Таинства Крещения — через погружение в купель, но не всегда бывает возможность это совершить. Итак, три капельки воды с этими словами, коль попадут на чело младенчика, трижды оросят его, сделают его христианином и спасенным во веки веков. Аминь!»

Духовник православной семьи наставляет родителей и детей в вопросах соблюдения постов. По его благословию индивидуально обсуждается степень строгости поста, духовно полезная данной семье. По мнению ректора Санкт-Петербургских Духовных Академии и Семинарии Архиепископа Тихвинского Константина (председателя Синодальной комиссии по биоэтике, канд. мед. наук, кандидата богословия), в периоды постов православной беременной женщине следует соблюдать прежде всего пост духовный: воздерживаться от гнева, праздных развлечений, празднословия, больше уделять внимания духовному совершенствованию. Беременным женщинам, желающим соблюдать также пост в питании, рекомендуется исключить на период поста только мясо и яйца, можно употреблять молочные продукты и рыбу. Такое ограничение допустимо при условии доступности всех остальных продуктов питания и отсутствия медицинских противопоказаний. В среды и пятницы употребляются только растительные продукты. Исключительно полезны свежеежатые соки овощей и фруктов. Традиционно в условиях православного поста рекомендуется пить отвар овса посевного, также показан этот отвар при частых заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени и почек.

Рецепт приготовления: 1 стакан овса в шелухе промыть, залить 2 л воды и варить 1,5 часа. Процедить и принимать по  $\frac{1}{25}$  стакана перед едой. Следует варить каши и супы на этом отваре (для укрепления нервной системы беременных женщин и детей). Можно добавлять в питание соевое молоко (или детскую безмолочную смесь Соя Туттели, обогащенную витаминами и минералами).

За 1000 лет со дня крещения Руси сложилась эта система питания. Детям и больным по благословию ослабляют пост, разрешают употребление молочной и рыбной пищи. В условиях невозможности соблюдать пост в питании даже в ослабленном виде (походные условия, организованные коллективы, отсутствие выбора продуктов питания и т. п.) уделяют особое внимание духовному посту (молитве, исключают развлечения, сдерживают страсти, служат ближним и т. п.).

Еженедельными постными днями (за исключением «сплошных» недель) являются среда и пятница. В эти дни на Руси не употреблялась мясная и молочная пища. Кроме того, в году соблюдали четыре больших поста.

**Рождественский пост**

Продолжительность 40 дней. С 28 ноября по 7 января.

**Великий пост**

Продолжительность 40 дней. Подвижный — апрель.

**Петров пост**

Продолжительность от года к году различная. Этот пост также подвижный. Он начинается через неделю после празднования Пятидесятницы (дня Святой Троицы) и кончается 12 июля на Петров день.

**Успенский пост**

Продолжительность — две недели. С 14 по 27 августа.

Вопросы, касающиеся взаимодействия семьи, общества и Церкви, подробно освещены в документе Юбилейного Архиерейского Собора 2000 года «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви». Приведем здесь некоторые фрагменты анализа этого документа (Протоиерей Николай Балашов, Москва, «Даниловский благовестник 2001»):

а) Понимая, что школа, наряду с семьей, должна предоставлять детям и подросткам знания об отношении полов и телесной природе человека, Церковь не может поддерживать тех программ «полового просвещения», которые признают нормой добрачные связи, а тем более различные извращения. Совершенно неприемлемо навязывание таких программ учащимся. Школа призвана противостоять пороку, разрушающему целостность личности, воспитывать целомудрие, готовить юношество к созданию крепкой семьи, основанной на верности и чистоте (X. 6). Светский характер Российского государства и образования не предполагает воспитания детей в духе противоречащем традициям семьи, но наоборот предполагает невмешательство в уже выбранные семьей религиозные принципы воспитания, соответствующий ее конфессиональной принадлежности, и создание благоприятных условий для реализации прав граждан на свободу совести, в соответствии с принципами государственной политики в области образования.

б) Человеческое тело является дивным созданием Божиим, а телесные отношения мужчины и женщины благословлены Богом в браке, где они становятся источником продолжения человеческого рода и выражают целомудренную любовь, полную общность, единомыслие душ и телес супругов, о котором Церковь молится в чине брачного венчания (X. 6).

в) Продолжение человеческого рода является одной из основных целей богоустановленного брачного союза. Намеренный отказ от рождения детей из эгоистических побуждений обесценивает брак и является несомненным грехом. Вместе с тем супруги несут ответственность перед Богом за полноценное воспитание детей. Это может побуждать супругов отсрочить рождение следующих детей, если по состоянию здоровья, необходимости ухода за членом семьи или другим основательным причинам они не могут обеспечить необходимого воспитания. В этих случаях допустимо применение неабортивных контрацептивных средств, не связанных с пресечением уже зачавшейся жизни.

г) Средства, уничтожающие человеческую жизнь на любых стадиях ее развития, приравниваются к аборт. Православная Церковь ни при каких обстоятельствах не может дать благословение на аборт. Канонические правила Церкви прямо приравнивают аборт к убийству и назначают за него десятилетнее отлучение от церковного общения в таинствах. В наше время, чаще всего этот срок сокращается, с учетом человеческой немощи. В случаях, когда существует прямая угроза жизни матери и женщина прерывает такую беременность, она не отлучается от Таинств при условии исполнения личного покаянного молитвенного правила.

Никакие социальные институты не могут заменить семью в формировании личности ребенка. Семья, это малая Церковь. Она стоит твердо только на любви и жертве, на служении каждому целому. И этому надо учить детей и подавать им в этом пример. Церковь первохристианских времен победила мир любовью. Посмотрите, говорили внешние, как они любят друг друга. Первохристиане соблюдали заповеди Божии, будучи малой горсткой среди огромного мира порочных людей, утопающего в разврате Рима. Человек сам выбирает добро или зло, так как Бог сотворил человека со свободной волей. Долг родителей научить ребенка, что есть добро, а что есть зло в соответствии с тем, что заповедал нам Господь. На Руси по традиции за нравственное воспитание членов семьи отвечал отец (глава семьи). Ему давался наказ: «...Следует тебе самому, господину, жену и детей, и домочадцев учить не красть, не блудить, не лгать, не клеветать, не завидовать, не обижать, не наушничать, на чужое не посягать, не осуждать, не высмеивать, не помнить зла, ни на кого не гневаться, старшим быть послушным и покорным, к средним — дружелюбным, с младшим и убогим — приветливым и милостивым» («Домострой»). Вера состоит не только в признании бытия Бога. И бесы веруют, что Бог есть, и трепещут, но не спасаются, так как не исполняют заповедей Господних.

Верующий человек, вовсе не безгрешный. Он постоянно борется со своими страстями, со своими грехами, кается в них. Чем ближе человек к Богу, тем явственней он видит свои грехи и осознает бесконечное милосердие и любовь Господа, тем больше его душа стремится к Богу, как к высшей радости и любви. Видя сердце такого человека, Господь прощает и укрепляет его через Церковные Таинства, помогает ему бороться со своими грехами и трудностями. Христос говорит в Евангелии: «Без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15.5). Мы изменяем окружающий мир в соответствии со своим внутренним миром. Насколько же ужасен внутренний мир современных людей, если сегодня разразилась глобальная экологическая катастрофа. Потому преобразование природы должно начинаться с преображения души. Св. преподобный Максим Исповедник писал: «человек может превратить в рай всю землю только тогда, когда он будет носить рай в самом себе».

Это возможно только путем духовного совершенствования каждого взрослого и духовного воспитания детей. В этом нам поможет примерный план духовного православного воспитания человека (в том числе ребенка) на всех стадиях его развития. Православные родители отвечают не только за духовное здоровье детей, но и телесное. Святые старцы сравнивали тело человека с ослом, на котором нужно доехать до Небесного Иерусалима.

К сожалению, сегодня состояние здоровья детей в православных семьях не отличается от состояния его в других семьях и является таким же плохим. Небрежение к страданиям детей, оправдание родительской бездеятельности в отношении

здоровья детей волей Божией, или занятостью служением Богу и другим людям, или делами является грехом. Православие — это религия любви. Бог — это любовь. Любящие родители всегда делают все возможное для своих детей, для пользы их духа, души и тела с благословения пастырей Православной Церкви. В помощь православным родителям подготовлены рекомендации по духовному развитию в соответствии с возрастом ребенка (см. ниже).

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ТАБЛИЦАМ**

**№ 1, 4, 21, 23, 25, 34–37**

**Условия полноценного духовного развития**

<i>Табл. 1.</i> Условия, необходимые подросткам, молодежи, для того чтобы стать здоровыми родителями:	<i>Табл. 4.</i> Условия, которые следует соблюдать для рождения здорового ребенка
до и после свадьбы	во время беременности
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жизнь в соответствии с евангельскими заповедями, целомудренные отношения между юношами и девушками.</li> <li>2. Регулярное обращение к Таинствам Православной Церкви (покаяние, причастие, елеопомазание). Первая исповедь охватывает период с момента крещения. При подготовке к исповеди рекомендуется пользоваться перечнем грехов.</li> <li>3. Соблюдение постов: среда, пятница, 4 длительных поста, особые дни.</li> <li>4. Выполнение утреннего и вечернего молитвенного правила. Ежедневное чтение Евангелия.</li> <li>5. Утром натощак следует принимать святую воду и просфору; рекомендуется провести освящение квартиры.</li> <li>6. Брак не только регистрируется в ЗАГСе, но также совершается Таинство венчания (будущие родители получают благословение не только на счастливую семейную жизнь, но и на зачатие и рождение ребенка).</li> <li>7. Соблюдение церковных дней запрета на супружеские отношения, тем более на зачатие ребенка в: среду, пятницу, посты, праздничные дни (в том числе воскресенье), день причастия, день венчания.</li> <li>8. Супружеская молитва о благополучном зачатии ребенка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жизнь по евангельским заповедям.</li> <li>2. Духовная подготовка к родам: тщательная исповедь за жизнь с момента крещения — покаяние в грехах (блуд, аборт и т. п., см. перечень грехов).</li> <li>3. Ежедневное причастие Святых Даров.</li> <li>4. В период беременности можно венчаться, если брак не венчан.</li> <li>5. Соблюдение постов: среда, пятница. В период длительных постов по благословию к духовному посту может быть добавлен запрет на мясную пищу и яйца.</li> <li>6. Выполнять утреннее и вечернее молитвенное правило. Утром натощак принимать святую воду и просфору.</li> <li>7. Молиться о благополучной беременности и родоразрешении. Перед родами заказать молебен о благополучном родоразрешении.</li> <li>8. Провести освящение квартиры.</li> <li>9. Ежедневно читать будущему младенцу духовные произведения, Евангелие.</li> <li>10. Воздержание от половых контактов во время беременности при обоюдном согласии супругов</li> </ol>
<i>Табл. 21.</i> Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 1: 0–2,5 мес.	<i>Табл. 23.</i> Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 2: от 2,5 до 7 мес.
от рождения до 2,5 месяцев	от 2,5 до 7 месяцев

<p>В родильной комнате кормление с молитвой. Дома: 1) ребенка приносят в освященный дом; 2) кормление грудью с молитвой и чистыми мыслями; 3) родительская молитва за ребенка; 4) 1 раз в день поить ребенка святой водой (1 ч.л.); 5) молитва родителей перед сном ребенка; 6) молитва родителей в тревожных ситуациях (капризы, болезни и т. д.); 7) утреннее и вечернее молитвенное правило родителей; 8) 40 дней — крещение малыша; 9) ограждение ребенка крестным знамением перед сном, во время просыпания, перед едой и т. д.; 10) регулярно заказывать молебны о здравии матери и ребенка (в т. ч. сорокоуст о здравии); 11) регулярное причащение ребенка и матери (желательно еженедельно, особенно — если ребенок родился больным, при этом наблюдается разительное улучшение состояния, в частности, у детей с родовыми травмами; в любом случае — не реже 1 раза в месяц, обязательно — в день ангела ребенка и в день рождения); 12) четкое соблюдение постов матерью: запрет на мясную пищу во время поста, в среду и пятницу; 13) если брак невенчаный, то венчание родителей с согласия 2-х сторон</p>	<p>Продолжать рекомендации стадии 1. Исключительно благотворно влияние на ребенка всего богатства традиционной народной культуры. Обязательно присутствие ребенка на традиционных праздниках</p>
<p><b>Табл. 25. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 3: от 7 мес. до 1 года</b></p>	<p><b>Табл. 34. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 4: от 1 года до 1,5 лет</b></p>
<p>от 7 месяцев до 1 года</p>	<p>от 1 года до 1,5 лет</p>
<p>См. рекомендации для стадии 1, дополняя их знакомством с жизнью храма, а дома — с различными предметами: иконы, свеча и т. п. Активное участие ребенка в традиционных праздниках и народных играх. Радость праздника, как считают ученые, — лучшее средство для профилактики наркомании, асоциального поведения и т. д.</p>	<p>См. рекомендации для стадий 1–3. Первое знакомство с детской духовной литературой. Формирование понятий «хорошо» и «плохо»</p>
<p><b>Табл. 35. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 5: от 1,5 до 3 лет</b></p>	<p><b>Табл. 36. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 6: с 3 до 6 лет</b></p>
<p>от 1,5 до 3 лет</p>	<p>с 3 до 6 лет</p>
<p>Для ребенка первостепенное значение имеет радостная, ответственная, неизменная до самопожертвования любовь, которой его окружает мать. В духовном развитии по-прежнему, как и в стадии 1, важнейшим является действие Божией благодати, которая питает ребенка. В этом возрасте ребенок прекрасно воспринимает праздничную атмосферу Рождества, Пасхи, дней рождения и именин и сам активно участвует в праздниках</p>	<p>С 5 лет возможно систематическое обучение, традиционное духовное воспитание детей. Формируется духовное сознание, которое станет почвой и фундаментом свободной мысли и сознательных действий в будущем. Формирование этических представлений ребенка. В 6 лет дети способны искренне раскаиваться в своих поступках</p>

Условия полноценного духовного развития

	<p>В 7 лет каждый православный ребенок должен уметь анализировать свои поступки и подготовиться к исповеди, читать молитвенное правило Серафима Саровского. Ребенок активно знакомится с жизнью храма, посильно помогая в храме и общаясь там со сверстниками. С удовольствием участвует в богослужении. Ребенку необходима деятельность как на уроках («Покажите, как полетели птички, когда их сотворил Бог»), так и в храме (постановка свечей, участие в хоре, подача записок и т. п.). См. В. Преображенский «Традиционное духовное воспитание детей». Адрес в интернете <a href="http://www.partal-slovo.ru">www.partal-slovo.ru</a></p>
<p><b>Табл. 37. Контур развития ребенка в период запечатления. Стадия 7: 6 лет и более</b></p>	<p><i>Каждая добрая черта характера ребенка должна взращиваться любящими родителями как нежный цветок. Так, например, св. свц. муч. Елизавета Федоровна, прошла по русской земле как светлый луч добра и милосердия. Эти ее качества с большой любовью воспитывались ее родителями, когда она еще была маленькой девочкой (Великая княжна Елизавета Федоровна была дочерью Великого герцога Людвига IV). «Каждую субботу с большими букетами цветов дети ходили в больницу на Маурерштрассе, ставили эти цветы в вазы и разносили их по палатам больным. Они беседовали с больными и со многими из них подружались. Таким образом, подсознательно, им прививались любовь и сострадание к несчастным». (Миллер Л. Светлая мученица Российская великая княгиня Елизавета Федоровна. — М., Лодья, 2001. — С. 288).</i></p>
<p><b>6 лет и более</b></p>	
<p>К 7 годам ребенок может провести самоанализ своего поведения, оценить свой жизненный опыт в свете заповедей Божиих (подготовиться к первой исповеди). О. Фома Хопко: «В этом возрасте главной проблемой детской исповеди является двойственный характер связи ребенка и Бога: 1) Бог дает законы, которые мы должны исполнять; мы должны поступать хорошо; 2) Бог прощает, любит и никогда не бросает нас, какие бы плохие поступки мы не совершали, если мы сожалеем об этом и пытаемся поступать хорошо». Продолжение катехизации, чтение правила Серафима Саровского. Причащение святых тайн от 1 до 4 раз в месяц, в день рождения и в именины. Большое значение имеет выбор организации внешкольного и внесемейного воспитания, отвечающей принципам вашего воспитания, т. к. к 12 годам это основной авторитет для ребенка, родители только «страхуют» самостоятельную деятельность ребенка</p>	<p><i>Дети императора Николая II воспитывались в строгости, простоте и в глубокой вере к Богу. Спали они на походных кроватях, каждый день принимали холодную ванну, трудились на огороде, помогали бедным, ухаживали за ранеными. В семье царица необыкновенная атмосфера любви и заботы друг о друге.</i></p> <p><i>Традиционное духовное воспитание детей позволяет правильно сформировать личность ребенка и обеспечить психическую устойчивость его даже в условиях духовного кризиса современного общества</i></p>

**Из Опыта воспитания в православных семьях  
(из книг Е. Богушевой «О воспитании мальчика в неполной семье верующей матерью», «Воспитание девочки верующими родителями от рождения до брака», Фабор, М., 2002)**

Главное в воспитании — установить правильные взаимоотношения с ребенком. Это позволяет решать неразрешимые проблемы воспитания, от которых порой опускаются руки. Елена Богушева в своей первой книге делится своим материнским опытом воспитания сына в неполной семье. Несмотря на то, что с 3-ме-

сячного возраста она воспитывала сына без отца, ей удалось создать прекрасные условия для развития ребенка. Она воплотила в жизнь все, что рекомендуется в «Руководстве по подготовке родителей к рождению и воспитанию ребенка». Отношения бабушки и дедушки послужили мальчику образцом идеальной полной семьи. Здесь мы приведем лишь несколько примеров из опыта этой уникальной семьи по преодолению трудностей воспитания, которые во время замечаются только любящими взрослыми (описание религиозной жизни семьи опущено, так как ее правила знакомы каждой воцерковленной православной семье, см. выше).

*«3 года.* При всех положительных качествах сына, он был катастрофически жаден. Все предложения угостить кого-либо чем-либо встречали категорическое «нет». Приходилось брать его за руку с зажатым в ней лакомством и плачущего тащить насильно угощать несчастных, страдающих (от его истощных воплей) бабушку и дедушку. А потом все наперебой хвалили Илюшу за его «щедрость», возторгались тем, какой он не жадный мальчик, умница, добрый, он не пожалел кусточка колбаски для дедушки, поскольку знает, что дедушка так любит эту колбаску. С тех пор сыну понравилось быть щедрым.

*4 года.* Умер дедушка. Мне пришлось зарабатывать на хлеб с утра до вечера. В результате нехватки времени общения ребенок стал «мальчик — наперекор». Выход оказался прост: приходя с работы я давала сыну тупой нож и мы вместе, общаясь, чистили картошку. У сына появилась возможность выговориться и все исправилось.

*9 лет.* Однажды сын пришел из школы хмурый и сердитый. На мои расспросы ответил, что одноклассники дразнить его «бомжом» за скромную одежду. После долгого и доверительного разговора, сын на время приумолк, задумался. Но вдруг стал считать, что из одежды я купила себе, а что — ему. Я понимала, что он не в состоянии противостоять искушениям. Его сверстники были в большинстве своем из зажиточных семей, одеты супермодно. При этом дети, в сущности, были брошены на улицы, выискивая себе занятия одно хуже другого. Мальчишка мой достаточное время нервировал меня до тех пор, пока я однажды не выдержала: достала из сарая юбку, которую носила, наверное, сказочная баба-Яга, нашла кофту подстать юбке, и после очередных «вещевых» претензий надела все это «добро», встретив сына из школы. Он был в шоке. А я ласково говорила: «Ничего, ничего, сыночек, я теперь и так похожу, главное завтра купим тебе то, что ты просил». На этом «тряпичество» сына излечилось. Вскоре я перевела его в православную школу, где дети не сквернословили, не выряджались, заботились друг о друге и проблема больше не повторялась».

Приведем пример из второй книги о творческом опыте православных родителей в воспитании девочки.

«Однажды Верочка (дошкольница) стала просить куклу Барби. Мы с мужем задумались. Наша девочка возится со своими куклами. Она их «мать», они — ее «дети». Она с ними учится жить и быть хозяйкой, но Барби — не ребенок. У нее все как у «тети». Скорее всего, Барби станет не дочкой Веры — это Вера постарается стать Барби. Разве Барби запеленаешь? Поведешь играть в песочницу? Нет, конечно, нет». С Барби можно играть в ресторан, в дискотеку, кокетничать, Барби — модница, охотница за мужчинами. Барби — игрушка душевредная, без одежды — она голая женщина. В одной семье брат сначала тайком рассматривал Барби сестры, а потом стал подглядывать за сестрой, хихикать, относиться к ней с пошлым интересом. Игрой с «Барби» нарушается Божье повеление женщины —

быть помощницей, ангелом хранителем своему мужу, хранить целомудрие, заботиться о ближних.

Все это мы объяснили Верочке. Трудно ей было расстаться с мечтой, уже реализованной всеми дворовыми подругами. Позже мы купили ей пупса из пластика — «настоящего младенца». И нужно сказать, что новый Данилка навсегда вытеснил собой Барби. И даже сделался предметом жгучей зависти дворовых владелиц Барби.»

### **Из истории педагогики (духовное воспитание детей в трудах св. Феофана Затворника, XIX век)**

Многим родителям будет интересно познакомиться с новой для большинства из них областью воспитания воли, чувств, разума младенца — с традиционным духовным воспитанием детей, описанным в трудах известнейшего мыслителя XIX века св. Феофана Затворника (далее помещены выдержки из его трудов).

«Родители влияют на младенца. Есть некоторый особенный путь общения душ через сердце. Один дух влияет на другой чувством. Чем более родители любят ребенка, тем сильнее их влияние на него. Лучший высший проводник при этом — взор. Надобно, чтобы во взоре светилась не одна любовь, но и вера, что на руках у них более, чем простое дитя, и надежда, и непрерывная, в духе совершаемая молитва. Этот дух родительного благочестия, а также Ангел Хранитель, св. Тайны и вся церковность составляют уникальную духовную атмосферу вокруг младенца.

Крещение есть первое в христианстве таинство, содействующее человека христианина достойным даров благодати. Сила благодати проникает внутрь и восстанавливает здесь Божественный порядок во всей его красоте. Она действует во младенце, но еще особо вне его. Только с минуты осознания и избрания ее самостоятельно, осознанно эта сила становится не только благодатною, но и свободною. До этого времени младенец зреет в Церкви, как плод в утробе матери. Как его воспитать, чтобы он осознал в себе благодатные силы, мог с радостным желанием воспринять их и, конечно, вести достойный образ жизни, стремиться к добру и Богу. Благодать Крещения укрощает и заглушает грех, семена которого находятся в сердце младенца от его рождения. Но он может снова ожить и восстать, если дать ему пищу и свободу. Предотвращению этого должно быть посвящено все внимание родителей и крестных. Первым шагом к этому является сколь можно частые причащения младенца св. Христовых Тайн, что умиротворяет младенца и делает неприступным для темных сил. Родители замечают, что в день, когда причащают дитя, оно бывает погружено в глубокий покой, исполнено радости, нередко выздоравливало, если болеет.

Когда дитя начинает подрастать, то в нем пробуждаются силы и одновременно усиливаются его греховные болезни и наклонности. Родители должны блюсти первые зачатки их пробуждения, чтобы с первой минуты бороться с грехом, живущим в дитяти.

Основные возбудители, влекущие ребенка ко греху — это своеумие, своеволие, самоуслаждение. Борьба с этими возбудителями различна для тела, души и духа.

Например, пусть дитя резвится, но в то время, в том месте и тем разом, как ему приказано. Воля родителей должна запечатлевать всякий их шаг, разумеется в общем. Без этого легко может покривиться нрав дитяти.

Важно поставить правилом приучить тело безболезненно переносить всякого рода влияния внешние: от воздуха, воды, перемен температуры, сырости, жары, холода, уязвлений, болей и проч. Кто приобрел такой навык, тот счастливейший человек, способный на самые трудные дела, во всякое время и во всяком месте.

Без воспитания этого навыка все последующие дела родительской любви и попечения будут или малоплодные или даже бесплодные, так как тело — седалище страстей, и большей частью самых свирепых, каковы похоть и гнев. Церковность освящает тело, умиряет жадную животность.

Второе важнейшее направление воспитания — душевное. Как первая пища имеет влияние на темперамент тела, так и первые окружающие предметы имеют влияние на душу. Пусть чувства получают первые впечатления от предметов священных: икона и свет лампадки — для глаз, священные песни — для слуха и проч. Все, что может развратить душу дитя, следует удалить от него. Известно, как сильно действуют на душу растленные образы, в каком бы виде они ни касались ее! Кто мало встретит соблазнов, тот и дольше будет продолжать зреть в простоте сердца. Но кому нельзя миновать их, тот стоит пред лицом большой опасности.

Дитя еще не говорит, не ходит, но уже сердает, завидует, присволяет себе, вообще являет действия страстей. Этому злу, утверждающемуся на животной жизни тлетворно, должно противодействовать ему с первых его проявлений. Как это сделать, определить трудно. Все дело зависит от благоразумия родителей. Для этого надобно созидать положительным действиям все силы ребенка: ум, волю и сердце.

Начать образование ума нужно вместе со словом — что добро и зло, что хорошо и худо. Родители сами говорят между собою: дети прислушиваются и почти всегда усвоят себе не только мысли, но даже обороты их речи и манеры. Пусть же родители, когда говорят, например, что значит настоящая жизнь, чем она кончается (сокрытие от ребенка понятия смерти — является педагогической ошибкой), от кого все получается, что такое удовольствия, какие достоинства имеют те или иные обычаи. *Истина связывает ум тем, что насыщает его. Мирское же мудрование не насыщает и тем разжигает пылливость.*

### **Воля**

Самое простое средство воспитания воли ребенка — это расположение детей родителями ничего не делать без позволения. Пусть со всяким желанием прибегают к родителям и спрашивают: можно ли сделать то или иное? Главное убеждение детей, что не должно слушать во всем себя. Отучая от своей воли, надо приучать дитя делать добро. Для этого пусть родители сами представят истинный пример доброй жизни и знакомят детей с лучшими людьми, для которых главная забота не о наслаждениях и отличиях, а о спасении души. Надо вызывать детей на добрые дела: сначала приказывать им делать их, а потом наводить, чтобы сами делали. Главное доброе дело — это милостыня, сострадание, милосердие, уступчивость и терпение. *Доброделанию* надобно учить, как и всему другому.

### **Сердце (чувство)**

Сердце (чувство) — способность вкушать и чувствовать насыщения. Самое действенное средство к воспитанию истинного вкуса в сердце есть церковность, в которой постоянно должны быть содержимы дети.

Усмиренная и организованная таким образом душа не будет препятствовать развитию Духа. Деятельность Духа обнаруживается наличием страха Божия, совести и молитвы. Страх Божий рождает молитву и освежает совесть. Воля родителей для малых детей есть закон Божий и закон совести. Если дитя нарушило благоразумную волю родителей, следует расположить его к раскаиванию. Сделать так, чтобы оно без боязни, с доверием и со слезами пришло и сказало: «Вот я то и то сделал худо». Необходимо научить его восставать при падении через покаяние и очищение себя или обновление слезами. Вот порядок: пусть дитя растет в нем и более будет развиваться у него дух благочестия.

### **Обучение наукам**

Должно оградить детей-учеников благочестием всех окружающих, церковностью, таинствами. Пусть лучшее время назначается на дела благочестия и преимуществом над научностью; пусть одобрение заслуживает не одна успешность в науках, а также вера и добронравие. И поэтому никак не должно ставить научность так высоко и в таком блестящем виде, чтобы она занимала все внимание и поглощала всю заботу.

### **Разумная самостоятельность**

Человек становится вполне человеком, когда приходит к самопознанию и разумной самостоятельности. Держится каких-либо мыслей не потому, что другие ему передали их, а потому, что он сам находит их верными. Как хорошо и спасительно не только быть настроен в воспитании по-христиански, но и потом осознать себя и решиться быть христианином прежде вступления в юношеские лета. Это необходимо ввиду великих опасностей, каким неизбежно подвергается юноша: 1) по свойству своего возраста; 2) по великим его соблазнам.

### **Об опасностях юношеского возраста**

Надобно иметь очень твердую опору, чтобы устоять в это время от напора волн. У кого она заложена родителями в младенчестве, осознана и самостоятельно принята им перед наступлением юности, тот как бы укрылся в крепком непронускающем воду кораблике. Образ юности — водопад. Текла жизнь спокойно, затем, как вода в водопаде, падает вниз, клубится. Это юность и разливается она разными потоками, — это люди, выходящие из юности. Одни из них, которые смогли укрыться в спасительном кораблике истинного воспитания и разумной самостоятельности, сияют добротой, благородством, другие омрачены бесчестием и развратом. Средний класс — смесь добра со злом.

Два свойства юности представляют наибольшую опасность. Первое — жажда впечатлений: мечты, легкое чтение, развлечения, дети жаждут нового и разнообразного. Ничем нельзя лучше заморить добрые семена, положенные в сердце юноши, как этим свойством. Молодой цвет, посаженный на таком месте, где со всех сторон дуют на него ветры, немного потерпит и засохнет. Как хорошо подчинить себя в этом случае строгой и престогаой дисциплине и быть во все времена юношества под благим руководством. Тех юношей, коим не позволено распоряжаться своим поведением до возмужалости, можно назвать счастливыми.

Второе — склонность к общению. Как же надо быть осторожным в выборе близкого лица! Для положившего жить по-христиански первый Богом данный

друг — это духовный отец; с ним беседуй, ему поверяй тайны, поучайся. Самый верх опасности для юноши — обращение с другим полом. Сначала он грустит, чувствует себя одиноким, затем жалеет себя и становится похожим на порох, подставленный под искры. В этом случае усиль занятия, не развлекайся, храни чувства, бегай другого пола, главное же молись.

Того никогда не воротишь, что потеряешь в юности.

### **Неправильное воспитание**

Представляет собой:

1. Отдаление от церкви и ее благодатной среды.
2. Невнимание к отправлениям телесным.
3. Безразборное, ненаправленное к одной цели развития сил души (современное образование раздувает пытливость, своеволие и жажду впечатлений).
4. Совершенное забвение о духе (о молитве, страхе Божиим, совести). Изнеженность и расслабление духа. Праздное времяпрепровождение.
5. Во время обучения — закрытие главнейшего, заслоненность его единым — множеством других.
6. Вступление в юность без предварительного положения добрых начал и решимости жить по-христиански.

Каждой из этих причин и одной достаточно к тому, чтобы погасить у человека благодатную жизнь.

### **Плоды и преимущества доброго воспитания**

Плоды и преимущества доброго воспитания следующие:

1. Сохранение целостности человека. Человек назначен быть вместилищем необыкновенно высоких сил.
2. Легкость доброделания. Он ходит в добре, как единственно сродным себе миру. Человеку, не получившему доброго воспитания, страстному, поврежденному, нужно напрягать все силы, чтобы приучить себя к этому добру.
3. Ровная и безостановочная жизнь как здоровое дыхание.
4. Непадавший всегда юн. Он необыкновенно радушен, искренне добр, тихого нрава, сохраняет веселонравие (радость духовную). Ему свойственна некоторая прозорливость и мудрость, сердце подсказывает ему, как поступать. Все это в совокупности делает его и достоуважаемым, и достолюбезным. Он невольно влечет к себе. Существование в мире подобных лиц есть великая благодать Божия.
5. Непоколебимость добродетели во всю жизнь для тех, кто сохранил себя целым в юности. «Чадо, от юности твоя избери наказание и тогда до седин обрящещи премудрость. В делании ея мало потрудишися и скоро ясти будещи плоды ея» (Сирах. 6: 18, 20).

Тот кто надеется прожить, не посвящая время Богу и самому себе, он будет только затруднять себя, привыкая к благоразумной жизни и неизвестно одолеет ли себя после. Как редко потерявший невинность успеваает возратить ее! Как трудно обратиться непознавшему доброй жизни с детства, живо изображает по собственному опыту блаженный Августин в своем исповедании: «Лета отрочества, — говорил он, — провел я в резвости и шалостях, даже не позволительных, в непослушании и невнимании к родителям. Со вступлением в юность началось распутство, и

в три года я до того развратился, что после (благодаря молитвам матери), в продолжение 12 лет, все полагал намерение исправиться, но не находил сил этого выполнить. Даже после того, как сделал переворот к решительному перелому воли, еще медлил два года, отлагая обращение со дня на день. Так расслабла воля от первых страстей! Но, по решительным обращениям и принятии благодати св. Крещении, ЧТО я должен был претерпеть, борясь со своими страстями, сильно влекшими меня на прежний путь!»

Этот пример яснее всего показывает, в какой великой опасности находится человек, не получивший добрых правил в юности и Богу себя заранее не посвятивший. Поэтому счастлив тот, кто получил доброе воспитание, вступил с ним в лета юности, и потом в том же духе вступит в лета мужества (Василий Преображенский «Традиционное духовное воспитание детей», [www.partal-slovo.ru](http://www.partal-slovo.ru)).

## **ИНОСЛАВНЫЕ РЕЛИГИИ**

### **Иудейское вероисповедание**

**Для семей иудейского вероисповедания рекомендации подготовлены региональным объединением еврейских религиозных общин, раввином Раши Рабаевым**

Еврейский народ представляет собой, в сущности, одну семью — разросшуюся семью праотца Авраама. Поэтому не удивительно то внимание, которое уделяется евреями семейным отношениям. Пока в семье крепки традиционные устои, пока она здорова и прочна, жизнь всей общины с ее религиозными, социальными и прочими институтами полнокровна и динамична. Но если семья морально и духовно ослабла, это не замедлит сказаться на всем прочем.

Законы семейной жизни составляют важную часть еврейского религиозного кодекса и затрагивают все ее моменты вплоть до самых интимных отношений. Эти законы основаны на следующих фундаментальных признаках:

- уважение к индивидуальности и чувствам каждого члена семьи;
- мирные и гармоничные отношения (шалом байт);
- признание определенных прав каждым членом семьи;
- сохранение душевной чистоты и цельности в интимной сфере.

Довольно часто неполадки в семейной жизни вызваны пренебрежением к декларируемым выше принципам.

Еврейская религия возвышает чувства и мысли человека, благословляет его на счастливую и осмысленную жизнь, но отнюдь не считает, что нужно удовлетворять все сиюминутные желания. Эгоизм и неразборчивость в отношениях между полами всегда рассматривались иудаизмом как нечто низменное и вульгарное, как уступка человеческой слабости. Там, где люди преступают данные всевышним заповеди, найденное ими «счастье» впоследствии неизменно оборачивается горечью и разочарованием.

Нет никаких сомнений, что соблюдение еврейских законов семейной жизни значительно способствует укреплению брака. Это конечно не может предотвратить личные драмы и неурядицы, однако создает фундамент для спокойных гар-

моничных и доставляющих удовольствие отношений между мужем и женой, родителями и детьми.

Необходимо подробно остановиться на некоторых еврейских традициях, касающихся брака, поскольку они вероятно менее понятны современному человеку, чем взаимоотношения родителей и детей. Разлад и отчуждение, царящие во многих еврейских семьях, свидетельствуют о том, что эти традиции к несчастью забыты.

Главной целью замужества иудаизм считает воспроизведение потомства. Рожать детей — значит исполнять заповеди Торы: «Плодитесь и размножайтесь». Это способствует осуществлению Божественного замысла, приближает человека к Всевышнему в вечном акте Творения. Вопрос о том, сколько детей нужно иметь для исполнения заповеди, до сих пор является предметом споров между раввинами, но в любом случае отказаться от воспроизведения потомства — значит нарушить заповедь Всевышнего.

Однако брак имеет и самостоятельную ценность. Наши мудрецы говорили: «Всевышний с нетерпением ожидает, когда человек возьмет себе жену». Человек отказывающийся от брака лишен благословения, святости мира и покоя.

Отказывающийся от брака пребывает в постоянном грехе (Псахим, 113а). По мнению мудрецов Талмуда, тот, у кого нет жены, не может считаться полноценным человеком. «Мужчина не может быть без жены, женщина без мужа», — написано в мидраше (Брейшит раба, 8: 9). Такова еврейская концепция брака, таков наш идеал, одинаковый для мудреца и простого еврея.

Подчеркивание духовного в браке ни в коем случае не означает предпочтение чисто платонических отношений между мужчиной и женщиной, равно как и не предполагает противоестественного подавления дарованного всевышним физических и эмоциональных потребностей. Еврею запрещается лишать свою жену права на близость, независимо от соображений на продолжение рода. Тора рассматривает любовный акт как одну из важнейших обязанностей супруга. Муж в равной степени должен обеспечить жену пищей, одеждой, кровом и любовным отношением, не должен лишать ее супружеской близости. Эти права признаются за женщиной и в том случае, если она не может рожать из-за возраста или по состоянию здоровья. В рамках освященного законами Торы союза секс никогда не считался греховным низменным постыдным.

Иудаизм резко осуждает похоть, разврат, распущенность, супружескую неверность, а также любые формы кровосмешения, проституции, гомосексуализма, считая все это мерзостью, противной воле Всевышнего и ведущей как к духовному падению отдельного человека, так и моральному и физическому вырождению нации и всего человечества. Но он ратует за любовь между мужчиной и женщиной, заключившими брак. Внешний облик, характер и даже здоровье потомства рассматриваются нашими мудрецами как прямое следствие характера интимных отношений между супругами.

Еврейский Закон подчеркивает важность правильного поведения супругов перед супружеской близостью. Он предостерегает от принуждения женщины, от близости в состоянии опьянения или после ссоры. Рамбам делает такой вывод из всех еврейских законов о браке: «Близость должна порождаться лишь истинным желанием и быть следствием радостного взаимного влечения мужа и жены».

Подобно тому, как еда и питье возвышенны Торой до уровня служения Всевышнему, освящено все, что относится к области секса. Вкушать пищу необходимо и приятно, однако законы кашрута говорят нам, что не всякая еда приносит пользу. То же и в интимной сфере. Еврей должен осознавать разницу между чистым и нечистым, святым и низменным.

В семейной жизни существуют и другие ситуации, когда закон запрещает близость между супругами. Речь прежде всего идет о периоде менструации у женщины с прибавлением семи «очистительных» дней после ее окончания. В среднем перерыв составляет около двенадцати дней. В это время мужчине запрещено даже касаться супруги; спать они должны в разных кроватях.

Каков смысл этой заповеди? Было высказано несколько предположений:

— воспитание умения владеть своими желаниями даже в тех случаях, где чувство торжествует над разумом. Сила человека, учат наши мудрецы, измеряется его способностью управлять своими страстями и не позволять ими управлять собой;

— соображения эмоционального и физиологического порядка, учитывающие чувства женщины, для которой близость в этот период может быть нежелательной;

— уменьшение вероятности пресыщения в браке, которое наступает со временем; стремление сохранить очарование и свежесть отношений, характерные для первых месяцев супружества;

— возможность отдыха для одного или обоих супругов, не сопровождаемого чувством вины, если он или она испытывает равнодушие или страдает от холодности другого; в этом случае супруги не ощущают психологической ответственности за воздержание.

Уклонение от близости в запретный период не исчерпывает всех законов чистоты семейной жизни. По окончании отсчета семи «чистых» дней жену и мужа соединяет особая процедура: женщина должна погрузиться в воды специального бассейна для ритуальных омовений — миквы. С начала менструации и до этого момента она остается запретной для мужа и называется нида — «отделенная».

Омовение в микве всегда было основой еврейского обряда очищения.

Еврейская женщина должна посещать микву ежемесячно вплоть до наступления климакса.

Погружение в воды миквы отнюдь не равнозначно обычному купанию из элементарных гигиенических соображений. Это ясно хотя бы из того, что перед ритуалом следует тщательно вымыться.

Еврейская семейная жизнь невозможна без миквы. Куда бы судьба не забросила евреев, они прежде всего, даже раньше синагоги, строят микву. Закон предписывает продать свиток Торы, если общине не хватает денег на сооружение миквы.

Современная сверкающая кафелем миква с автоматическим контролем температуры и салоном красоты, конечно, как небо от земли отличается от миквы крепости Моссасада, что на вершине горы у Мертвого моря, но назначение их одинаково. Так сохраняется духовная связь поколений. В наше время многие евреи нарушают, к сожалению, законы чистоты семейной жизни еще чаще, чем субботу и кашрут. Но делают это скорее по полному незнанию, чем по злому умыслу. Изучение этого раздела иудаизма не входит, разумеется, в программу элементарной шестиклассной еврейской школы в США или в странах Западной Европы. Его можно было бы преподавать юношам и девушкам старших классов, но, к сожалению, слишком мало детей получают нормальное еврейское образование. Боль-

шинство же остается в полном неведении или, что еще хуже, получает превратное представление об этих простых и мудрых законах. «Мужчина должен быть добр и непривередлив в доме своем» (Бемидбар раба, 89). «Кто богат?», — спросил Раби Акива и ответил: «Тот, чья жена ласкова и добра» (Шабат, 256).

Жена отправляется в микву вечером, непосредственно за следующим днем после семи «чистыми» днями. В микве женщина с помощью обслуживающего персонала готовится к ритуальному омовению: снимает все, что может помешать проникновению воды ко всем участкам тела (заколки, кольца, протезы, даже лак с ногтей), принимает горячую ванну, расчесывает волосы. После однократного полного погружения с головой она встает и произносит благословение: «Благословен Ты, Господь, Бог наш, Владыка вселенной, осветивший нас своими заповедями и заповедавший нам омовение». Впервые женщина посещает микву после вступления в брак. Поэтому следует назначить свадьбу на то время, когда супругам дозволена близость (до брака супруги сохраняют целомудрие). Во время беременности и кормления грудью разрешается супружеская близость. В процессе родов может принимать участие муж (семейные роды). После родов супружеская близость разрешается по истечении семи дней после рождения сына и четырнадцати дней после рождения дочери, прибавляя семь «чистых» дней. В некоторых общинах микву посещают через сорок дней после рождения сына и семьдесят дней после рождения дочери. На восьмой день после рождения сына проводится обряд обрезания. Родители возносят молитвы о здоровье своих детей и приводят в синагогу, когда дети начинают различать понятия хорошо и плохо.

Вопрос об аборте решается отдельно в каждом конкретном случае; и в каждом таком случае следует обращаться к раввину. В общем же, все галахические авторитеты согласны с тем, что терапевтический аборт, то есть производимый с целью спасения жизни матери, не только допустим, но и обязателен. Срок беременности не имеет при этом значения. Аборт из соображений удобства, материальных выгод или преследующий другие эгоистические цели совершенно нетерпим. Хотя плод и не считается живым существом вплоть до появления ребенка на свет, он тем не менее представляет собой росток потенциальной жизни, уничтожение которого является тяжелейшим грехом. Раввины расходятся во мнениях относительно таких ситуаций, когда существует большая вероятность, что ребенок родится уродом.

Галаха уделяет большое внимание вопросу о допустимости методов предотвращения зачатия. Современные раввины не высказали возражений против употребления противозачаточных таблеток, поскольку это формально не противоречит запрету уничтожения семени. Однако предотвращение большего числа детей. Рамбам писал: «Даже если человек исполнил заповедь “Плодитесь и размножайтесь”, не следует ему отказываться от продолжения рода до тех пор, пока он на это способен, ибо тот, кто добавляет новую душу к Израилю, подобен Тому, Кто сотворил мир.»

## Мусульманское вероисповедание

**Рекомендации для семей мусульманского вероисповедания  
подготовлены Духовным управлением мусульман  
Санкт-Петербурга и Северо-Западного региона России**

В настоящее время на территории России проживает 20 млн мусульман. В Санкт-Петербурге проживает 110 тысяч мусульман под духовным окормлением Муфтий Жафяр-Хазрат Почаевым. Они имеют возможность посещать мечеть, построенную в 1914 году. Все законы мусульманской семьи по шириату изложены в Коране.

В брак молодые люди вступают сохранив целомудрие (чистоту). Брак благословляет и венчает священнослужитель в присутствии родителей при обоюдном согласии жениха и невесты. Муж и жена дают слово, что будут во всем помогать друг другу. Контрацепция не запрещена. Брак совершается в любой день, но супружеская близость, зачатие допускается при отсутствии месячных у жены и вне поста (ночное время) во имя Милосердного Священного Творца словами: «Бисмилляхи ррахмэни ррахим». Если жена забеременела, то во время намаза — молитв, которые обычно совершаются 5 раз в день, супруги дополнительно молятся о легкой беременности и родах, о помощи в воспитании ребенка в духе семейных традиций, о защите от злых сил (аузе биллярри миняш — шайтанор-ражим — прошу Всевышнего защитить от соблазнов шайтана).

Акушерка принимает ребенка именем Творца. Мужу не рекомендуется принимать участие в родах. Через неделю после родов в дом приглашается священнослужитель для чтения Корана и молитв.

В Коране указано, что кормление грудью следует продолжать до 2 лет. В Коране нет указаний на отмену поста во время беременности и кормления грудью, но возможно перенесение пропущенных дней на период после окончания кормления грудью. Мать должна воспитывать детей верующими в Бога и исполняющими законы шириата. Мать для ребенка стоит на втором месте после Бога. Она учит детей уважать родителей и старших, соблюдать нравственную чистоту, быть добрыми и полезными для окружающих, достойно продолжать род и обычаи семьи. В Коране запрещено незаконно убивать человека любого вероисповедания, воровство, распитие алкогольных напитков, наркотики, блуд (половые отношения вне брака), азартные игры на деньги, клевета, ложное свидетельство, ростовщичество. Запрещены колдовство, посещение экстрасенсов, окульные техники. Аборт запрещен на любом сроке, кроме состояний угрожающих жизни матери. Сам Творец говорит о матери: «Если человек получил благословение от матери, выполняющей законы Шириата, то я доволен этим человеком».

Много поучительного содержится в хадисах (поучениях Пророка Мухаммада, мир ему):

— «После зачатия, через 42 дня Аллах присылает одного из своих Ангелов, чтобы наделить зачатого нравом и характером, вложить в него чувство (посредством глаз и ушей), сотворить ему мясо и кость, и в конце Ангел спрашивает: “О Аллах, это мужчина или женщина”.

— “Никакое молоко не может быть питательней и полезней для грудного младенца, чем молоко матери”.

— “Во время беременности, рождения ребенка и его кормления женщина подобна воину, что во имя Аллаха стоит на страже рубежей ислама, и если ей в это время суждено умереть, то она умрет как мученик за веру”.

— “Твой ребенок — это плоть от твоей плоти, все его пороки и достоинства этой жизни есть продолжение тебя самого, и долг твой требует, чтобы ты дал ему достойное воспитание, наставил на путь, ведущий к Аллаху Великому и Всемогущему и научил смирению перед Ним. А обращаясь с ним, помни, что за добро и ласку тебе воздастся, а за зло и жестокость не миновать тебе наказания”.

— “Любите своих родителей и ваши дети отплатят вам тем же; будьте благонравны с чужими женами, и ваши будут вести себя так же”.

Да наставит Милосердный Творец жить на земле нашей Отчизны в дружбе и согласии, в взаимном и добром сотрудничестве, соревнуясь лишь в праведных делах, милосердии и сострадании!»

### **Буддийское вероисповедание**

#### **Рекомендации для семей буддийского вероисповедания подготовлены настоятелем буддийского храма в Санкт-Петербурге Бадмаевым Будды Биджавиева**

В России, по результатам последней переписи, около двух миллионов буддистов. Традиционно буддисты проживают в Бурятии, Калмыкии, Туве. Около ста тысяч россиян из других регионов (в основном в двух столицах) считают себя последователями буддизма. В Санкт-Петербурге в 1913 году был построен первый в Европе буддийский храм. Мы являемся представителями традиционного буддизма.

По просьбе верующих священники служат молебны о семейном благополучии, здоровье.

До брака молодые люди должны сохранять целомудренные отношения. Брак благословляют родители. Свадьба не разрешается во вторник и в воскресенье. Молебен служится перед зачатием о здоровье матери. Она молится утром и вечером сама, а также заказывает молебны о здоровье во время беременности. Зачатие не должно происходить 8, 15, 30 числа каждого месяца. Во время беременности соблюдается половое воздержание. Беременная молится о долгой жизни, медитирует о хорошем развитии ребенка и искоренении кармических последствий. Мужу не рекомендуется присутствовать в родильной комнате в момент появления на свет ребенка. Через неделю после рождения ребенка родители посещают храм и просят священника выбрать имя для ребенка. В течение месяца родители освящают дом святой водой Арианом. Через месяц ребенок может быть представлен гостям, можно принимать подарки. Когда ребенку исполнится 1 год, заказывается специальная служба о будущей судьбе ребенка, дарятся подарки священнослужителям. Родители посещают храм в 6 годовых праздников. Муж — глава семьи, отвечает за ее благополучие. В трехлетнем возрасте ребенок начинает посещать воскресную школу. Развитие его позитивной кармы необходимо начинать через любовь и сострадание ко всем живым существам. В процессе воспитания ребенка следует бороться со следующими грехами:

- грехи тела — убийство, воровство, прелюбодеяние и половые извращения;
- грехи речи — ложь, сплетни, грубость, оскорбления, проклятия, угрозы, болтливость, хвастовство;
- грехи ума — злые помыслы, желание кому-либо несчастья, подозрительность, жадность, страсть к наживе, славе, власти, неправильное мировоззрение (сомнение в том, что есть грех, воздаяние и т. п.)

Священнослужители всегда помогут родителям в решении трудных вопросов семейной жизни. В наше время, когда почти все оценивается с точки зрения материальной заинтересованности, нам очень нужна духовность. Атеист надеется на самого себя примерно на 90% . Верующий полагается на себя только на 40%, а остальные остаются Богу. Нужно верить, чтобы получить помощь. Я могу только еще раз повторить — рай и ад существуют, а жизнь бесконечна.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В «ШКОЛЕ РОДИТЕЛЕЙ»**

**Учебный план  
цикла обучения «Школа родителей»  
оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад»  
(для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка)**

**Продолжительность цикла:  
24 темы по 3 учебных часа каждая = 72 учеб. часа (0,5 мес.)**

**Унифицированной программы нет.**

№ п/п	Название курса, раздела, темы	Количество учебных часов		
		Семи-на- ры	Практ. занятия	Всего
1	Введение. Знакомство с циклом обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад»	1	2	3
2	Режим дня будущей матери. Адаптационный гимнастический комплекс. Обеспечение экологической безопасности	1	2	3
3	Комплекс остеопатической гимнастики. Питание	1	2	3
4	Закаливание. Стоматологическая профилактика во время беременности	1	2	3
5	Воспитание в утробе	1	2	3
6	Пестование младенцев в традиционной народной культуре	1	2	3
7	Роды	1	2	3
8	Ведение дневника здоровья. Нравственная педагогика и психология во время беременности, родов и младенчества	1	2	3
9	Послеродовая экологическая оздоровительная программа	1	2	3
10	Грудное вскармливание	1	2	3
11	Послеродовая депрессия	1	2	3
12	Проблемы, связанные с грудным вскармливанием	1	2	3
13	Дополнение к грудному вскармливанию. Докорм. Прикорм. Смешанное и искусственное вскармливание	1	2	3
14	Экологическая оздоровительная программа для детей первого года жизни	1	2	3
15	Консультирование родителей	1	2	3
16	Советы специалистов по воспитанию детей раннего возраста	1	2	3
17	Экологическая оздоровительная программа для детей дошкольного и раннего школьного возраста (1–13 лет)	1	2	3
18	Оказание доврачебной медицинской помощи	1	2	3
19	Воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста (1–13 лет)	1	2	3
20	Контуры развития ребенка старше 1 года	1	2	3
21	Экологическая оздоровительная программа для подростков и молодежи (от 14 до 18 лет)	1	2	3

22	Обучение молодежи основам медико-педагогических знаний. Факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи	1	2	3
23	Особенности традиционной культуры подготовки к рождению и воспитанию детей в семьях различного вероисповедания. Традиционный народный праздник Школы родителей (беременные, будущие отцы, молодые родители, младенцы, подростки, старшее поколение)	1	2	3
24	Заклочительное занятие	1	2	3
	Итого	24	48	72

### Содержание занятий

Тема № 1. Введение. Знакомство с циклом обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад». Результаты работы «Школы родителей». Структура программы. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 2. Режим дня будущей матери. Адаптационный гимнастический комплекс. Обеспечение экологической безопасности. Теория хронических болезней. Экологический гомеопатический комплекс. Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Физкультурное занятие: Адаптационная гимнастика упр. 1–9.

Музыкальное занятие: Песни, танцы, игры. Подготовка к традиционным народным праздникам.

Тема № 3. Комплекс остеопатической гимнастики. Питание. Осанка, коррекция фигуры беременной женщины. Остеопатические проблемы у будущей матери и новорожденных.

Физкультурное занятие: Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика упр. 1–16.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 4. Закаливание. Стоматологическая профилактика во время беременности (повторение — дренаж через кожу, почки).

Физкультурное занятие: Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика упр. 1–21.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 5. Воспитание в утробе. О жизни и воспитании ребенка до рождения. Нормализация психологического микроклимата.

Физкультурное занятие: Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 6. Пестование младенцев в традиционной народной культуре.

Физкультурное занятие: Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 7. Роды (Совместное занятие для супружеских пар). Психопрофилактический метод подготовки к родам. Помощь отца в родах.

Физкультурное занятие: Массаж болезненных точек у беременной. Техника совместного дыхания в родах. Облегчающие позы.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 8. Ведение дневника здоровья. Нравственная педагогика и психология во время беременности, родов и младенчества.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 9. Послеродовая экологическая оздоровительная программа.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 10. Грудное вскармливание.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 11. Послеродовая депрессия.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 12. Проблемы, связанные с грудным вскармливанием.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 13. Дополнение к грудному вскармливанию. Докорм. Прикорм. Смешанное и искусственное вскармливание.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 14. Экологическая оздоровительная программа для детей первого года жизни.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 15. Консультация родителей.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 16. Советы специалистов по воспитанию детей раннего возраста

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 17. Экологическая оздоровительная программа для детей дошкольного и раннего школьного возраста (1–13 лет).

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 16 по 32 неделю беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 18. Оказание доврачебной медицинской помощи.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности и более. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 19. Воспитание детей дошкольного и раннего школьного возраста (1–13 лет).

Физкультурное занятие: Практическое занятие по традиционной пластике. Повторение техники дыхания и облегчающих поз в родах.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 20. Контур развития ребенка старше 1 года.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности и более. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 21. Экологическая оздоровительная программа для подростков и молодежи (14–18 лет).

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности и более. Дыхание в родах. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 22. Обучение молодежи основам медико-педагогических знаний. Факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 23. Особенности традиционной культуры подготовки к рождению и воспитанию детей в семьях различного вероисповедания. Традиционный народный праздник Школы родителей (беременные, будущие отцы, молодые родители, младенцы, подростки, старшее поколение).

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

Тема № 24. Заклочительное занятие. Закрепление пройденного материала (экспресс-обзор по учебным фильмам и конспектам учащихся). Посещение роддома, детской поликлиники.

Физкультурное занятие: Растяжки. Остеопатическая гимнастика. Специальные упражнения с 32 недели беременности и более. Адаптационная гимнастика.

Музыкальное занятие.

Дневник здоровья. Учебный видеофильм. Программированный контроль знаний.

### Рецензия

**на учебную программу цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (для беременных женщин, супружеских пар, ожидающих ребенка, и других родителей), в книге Коваленко В. С. и соавт. «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» СПб, «Фолиант», 2004.**

Оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад», утвержденная Комитетом по образованию администрации Санкт-Петербурга № 391-У-Д от 16.03.2000 г., применяется для оздоровления дошкольников в детских образовательных учреждениях. Основной ее частью является активное включение родителей в процесс самооздоровления и воспитания здорового ребенка. Для обучения родителей основам медико-психолого-педагогических знаний разработана учебная программа цикла обучения «Школа родителей» на 72 учебных часа в форме очно-заочного образования с использованием «Руководства по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка». Учебная программа цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка, и родителей детей от 1 до 18 лет преподается специалистами женских консультаций и педагогами в течение последних восьми лет.

Учебный план полностью соответствует тематике учебной программы и содержанию 10 занятий для родителей по методике воспитания здорового ребенка от 0 до 18 лет.

Программа, разработанная авторами, отвечает современным научным требованиям и теоретическим построениям, так как принадлежит к психосоматическому направлению. Понимание авторами глубокого единства соматического, психического и духовного позволило им не останавливаться на программе физического оздоровления семьи, а предложить хорошо продуманную и обоснованную систему развития потребностей ребенка в гармонии и красоте его внешнего и внутреннего мира. Учебная программа цикла обучения «Школа родителей», учебный план и «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка», безусловно, заслуживает высокой оценки и может быть рекомендована к широкому внедрению в практику обучения родителей в детских образовательных, медицинских и других учреждениях Санкт-Петербурга.

*Профессор кафедры психологии СПбАППО,  
доктор психологических наук, профессор  
Л. Ф. Шеховцова*

#### **Рецензия**

**на учебную программу цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка), «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка»**

Программа «К здоровой семье через детский сад» создана большим коллективом ведущих специалистов Санкт-Петербурга в области оздоровления и воспитания детей в рамках программы ВОЗ «CINDI-Children», основным девизом которой является: «Здоровый ребенок в здоровой семье». Приоритетным направлением программы является обучение родителей основам медико-педагогических знаний. Наиболее благоприятным временем для этого является декретный отпуск будущей матери.

Учебная программа и план для обучения беременных женщин и семейных пар «Школа родителей» рассчитана на 72 учебных часа и включает в себя тематику практических занятий по оздоровлению беременных женщин, пренатального оздоровления ребенка, и медико-педагогические подходы к воспитанию и оздоровлению ребенка от 0 до 18 лет. Учебный план полностью соответствует тематике учебной программы и содержанию занятий. Беременные мамы готовятся не только к ближайшей цели — родам, но и к длительному процессу реализации профессионального родительства. Теоретические знания по данной программе изложены в «Руководстве по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка», рекомендованного представителем МЗ РФ в Северо-Западном федеральном округе отделом по координации взаимодействия по вопросам здравоохранения в СЗФО, доступно, профессионально и эмоционально. Блок лечебной физкультуры в занятиях представлен в виде адаптационной и остеопатической гимнастики для беременных. Обучение материнскому массажу сочетается

с методиками этнопедагогического сопровождения. Треть учебного времени отводится на демонстрацию учебных видеofilmов и консультации специалистами учащихся в рамках программированного контроля. Физическая нагрузка адекватна состоянию беременных женщин в условиях психологического комфорта.

Особенностью программы является большой блок практических навыков по уходу за новорожденным, пестованию младенцев и новейшие технологии реабилитации детей на доврачебном уровне. Эти технологии разработаны специалистами по педиатрии, детской ортопедии и травматологии, лечебной физкультуре, остеопатии, массажу и гомеопатии. Высокая эффективность и безопасность этих реабилитационных технологий доказана длительными клиническими наблюдениями специалистов по экологической эпидемиологии НИИ гриппа РАМН, как независимыми экспертами предложенной программы. Особенно эффективна программа профилактики и реабилитации детей, имеющих различную патологию нервной системы. Доля детей в возрасте 1 год, состоящих на учете у невропатолога с диагнозом перинатальная энцефалопатия была в 10 раз меньше, чем в среднем по городу. В 2 раза реже они страдали экссудативным диатезом и острыми респираторными заболеваниями.

Учебная программа и план для обучения беременных женщин и семейных пар «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад», «Руководство по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка» могут быть рекомендованы для обучения беременных женщин и семейных пар в «Школах родителей» на базе детских садов, женских консультаций и детских поликлиник.

*Заведующая кафедрой реабилитологии  
ФПК и ПП СПбГПМА, докт. мед. наук,  
профессор Г. А. Сулова*

### Рецензия

**на учебную программу цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка), «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка»**

Учебная программа цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» (для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих ребенка) используется специалистами женских консультаций и педагогами детских образовательных учреждений для обучения беременных женщин и их супругов в «Школах родителей» в течение последних восьми лет. Учебная программа и план рассчитаны на 72 учебных часа и предполагает очно-заочную форму обучения. Учебный план полностью соответствует тематике учебной программы и содержанию занятий. Очное обучение осуществляется в виде семинаров-консультаций по программе и практических занятий. Весь теоретический учебно-методический материал изучается слушателями заочно, используя «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка», рекомендованного представителем МЗ РФ в Северо-Западном федеральном округе отделом по координации взаимодействия по вопросам здравоохра-

нения в СЗФО. Консультации по материалу занятий осуществляет преподаватель (врач, педагог, психолог). Практические занятия в «Школе родителей» проводятся на базе женской консультации и детского образовательного учреждения по 3 часа 2 раза в неделю в течение 3 месяцев. Будущие родители выполняют комплекс адаптационной и остеопатической гимнастики для беременных женщин с использованием техники диафрагмального дыхания. Эти гимнастические комплексы улучшают состояние позвоночника, способствуя сохранению правильной формы его изгибов и снижая нагрузку на межпозвоночные диски; уменьшают нагрузку на поперечные и продольные связки стопы, осуществляя профилактику физиологического плоскостопия беременных.

Результатом обучения явилось снижение в 2 раза осложнений в родах, уменьшение доли новорожденных с низкой оценкой по шкале Апгар в 4 раза. Заболеваемость ОРВИ у детей 1 года жизни, матери которых прошли курс оздоровления в «Школах родителей», была в 2 раза ниже среднегородских показателей.

Программа курса обучения будущих родителей и «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» являются результатом глубоких теоретических и клинических исследований мультидисциплинарного коллектива авторов — специалистов кафедр ведущих медицинских и педагогических вузов страны и хорошо адаптирована для обучения беременных женщин и их супругов.

Раздел программы и учебный план занятий по подготовке супружеских пар к родам полностью соответствует требованиям, предъявляемым к стандартным программам по подготовке беременных женщин к родам в системе практического здравоохранения и может быть рекомендован для широкого внедрения.

Учебная программа и план для обучения беременных женщин и семейных пар «Школа родителей» оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад», «Руководство по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка» могут быть рекомендованы для обучения беременных женщин и семейных пар в «Школах родителей» на базе детских садов, женских консультаций и детских поликлиник.

*Заведующий кафедрой акушерства  
и гинекологии СПбГПМА, докт. мед. наук,  
профессор С. Н. ГАЙДУКОВ*

### **СПИСОК УЧЕБНЫХ ФИЛЬМОВ**

**Видеопрограмма «Руководства по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка» (Субботин Игорь Сергеевич, тел. 245—20—47). Каталог всех фильмов см. № 29.**

#### **Фильмы для обучения будущих родителей**

Вводное занятие:

1. «Гимнастика для беременных» (56 мин.). Адаптационная, остеопатическая гимнастики, родовые позы. Обезболивающий массаж. 2. «Пестование младенцев» (64 мин.). Материнский развивающий массаж, вестибулярная гимнастика с пес-тушками и потешками. 3. «Знакомство с программой подготовки родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» (50 мин). Авторы об особенностях программы с видеоиллюстрациями. 4. «Кто качает колыбель» (36 мин., Леннауч-

фильм). Фильм об опыте петербургской «Школы родителей», путях возрождения России и замечательных родах.

Занятие № 1: 5. «Аптека внутри нас» (9 мин.). История и практика гомеопатии.

Занятие № 2: 6. «Мама — моя первая Вселенная» (12 мин. и 24 мин.). Один день из жизни семьи, ожидающей ребенка.

Занятие № 3: 7. «Ношение ребенка на руках и в перевязи» (7 мин.).

Занятие № 4: 8. «Роды» (8 мин.). 9. «Встреча новорожденного» (5 мин.). 9а. «Размышления о совместных родах».

Занятие № 5: 10. «Врожденные рефлексы» (5 мин.). 11. «Уход за ребенком» (10 мин.). 11а. «Из опыта молодой мамы». 12. «Грудное вскармливание» (12 мин.). Технология грудного вскармливания.

Занятие № 6: 13. «Народные игры и традиционная пластика» (3, 5 и 18 мин.). Занятие на прогулке: традиционная пластика как форма лечебной физкультуры. 14. «Развитие ребенка в семье до 0 до 2,5 месяцев» (20 мин.). Методика занятий с ребенком по Контрольному листу развития его в семье от 0 до 2,5 месяцев. 15. «Плавание» (8 мин.). 16. «Развивающие игрушки, мобиль» (16 мин.).

Занятие № 7: 17. «Интеллектуальное развитие младенца» (27 мин.). Обучение младенцев говорить, читать, считать и т. д.

Занятие № 8: 18. «Безопасная аптечка путешественников в страну сказок» (для детей) (15 мин. и 23 мин.). Фильм детям: экстренная медицинская помощь героям сказок. 19. «Я могу быть здоровым» (12 и 24 мин.). Один день из жизни оздоровительного детского сада. 20. «Вместе с мамой на уроке физкультуры» (8 мин.).

Занятие № 9: 21. «Обеспечение психической устойчивости детей» (25 минут). Фильм объединяет информацию фильмов 22–25. 22. «Виртуальная агрессия» (7 и 29 мин.) об опасностях рекламы, телевидения, компьютеров. 23. «Воспитание души и тела» (3 и 21 мин.) совместное занятие с родителями и детьми: массаж, потешки, танцы с перевязью. 24. «На пути к первому шагу» (6 и 25 мин.). занятия с младенцами и родителями. 25. «Мой первый праздник Рождества» (3 и 18 мин.). Занятия-праздник с младенцами и родителями.

Занятие № 10: 26. «Сегодня подростки — завтра родители» (12 мин.). Оздоровительная программа для школьников как будущих родителей. 27. «Природа и музыка» только музыка и прекрасные виды природы (31 мин.).

### **Учебные видеопрограммы**

28. «10 видеозанятий для будущих мам и пап» (5 часов). Фильмы 3–28 на одной кассете (кроме фильмов № 1, 2, 3, — дополнительно 3 часа).

29. Каталог всех фильмов. Дайджест видеофильмов к «Руководству по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» (3 часа).

### **Фильмы об оздоровительных технологиях в детском саду**

30. «Грация и сила» (26 мин.). Как научить детей соблюдать правильную осанку.

31. «Адаптационная гимнастика для детей» (15 мин.) выполняют дети под руководством инструктора по лечебной физкультуре.

32. «Гимнастика перед едой» (6 мин.).

33. «Методика оценки здоровья детей» (экспресс-оценка физического и психического здоровья детей). (12 мин.).

34. «Методика оценки эмоционального здоровья детей» (12 мин.).

35. «Школа будущих родителей» (11 мин.). Совместный опыт работы женской консультации № 22 и детского сада № 111 Выборгского района СПб.

**Фильмы о традиционных народных праздниках для детей**

Фильм № 19, а также:

36. «Рождество» (33 мин.).

37 «Святки» (30 мин.).

38 «Пасха» (33 мин.). Фильмы детям: от сотворения мира до Воскресения на детских праздниках.

39. «Покров» (14 мин.).

40. «Святки в детском саду № 32» (10 мин.).

41. «Масленица» (10 мин.) праздники в Детском саду № 32.

42. «Народные праздники у детей» (32 мин.). Фрагменты лучших фильмов конкурса: «Традиционные народные праздники в детских образовательных учреждениях СПб».

**Фильмы о праздниках вместе с родителями (формирование модели правильных взаимоотношений в семье и обществе\*)**

Фильмы № 25, 26, а также 43. Инновационные формы работы с родителями (27 мин.).

44. «Пасха в «Школе родителей» (13 мин.). Размышления о семье, любви на празднике для беременных, родителей, подростков и младенцев.

45. «Первый бал для папы, мамы и младенца» (22 мин.).

46. «Слава Богу!» (7 мин.). Рождественский спектакль о сотворении мира.

47. «Рождественские радости» (16 мин. Святки).

48. Наши посиделочки (27 мин. Масленица).

49. Пасхальные радости (15 мин. Пасха).

50. «Воспитание души и тела» (21 мин.) материнский массаж дошкольников.

51. «Город любимый наш» (41 мин.).

52. Что нам осень принесла? (31 мин.).

53. «Растим богатырей в детском саду» (20 мин.). Праздник против депрессии.

54. «Маленькие няни в детском саду» (3 и 8 мин.). Воспитание будущих родителей в детском саду.

**Фильмы, рекомендуемые для «Домашней видеотеки малыша»: № 2, 7, 13–20, 22–25, 27, 30–32, 36–42, 44–54.**

---

\* По нашему опыту предлагаемые фильмы с удовольствием смотрят дети от 2 до 7 лет вместе с мамой. Это отличная подготовка к д/с, школе, практической жизни.

*Вариант экспресс-курса занятий «Школы родителей»*

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «ШКОЛЫ РОДИТЕЛЕЙ»  
(экспресс-курс: вводное и 10 тематических занятий по 3 часа)  
(контактный телефон руководителей школы .....**

*На занятия всегда приносить:*

1. Сантиметр.
2. Тетрадь, ручку.
3. Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка.
4. Круг надувной (аптечный) с покрытием для сидения на нем (слабо надутый).
5. Валик под шею.
6. Мягкую игрушку или куклу для изучения развивающего материнского массажа, большой платок для ношения куклы с занятия № 2.
7. 3 пеленки для тренировки пеленания с занятия № 5.
8. Сменную обувь. На занятии беседы с преподавателем чередуются с активными движениями. Беременной женщине не следует находиться в положении сидя более 45 мин. — 1 часа. Именно для уменьшения времени пребывания беременной женщины в положении сидя предлагается самостоятельное изучение теоретического материала дома (выполнение домашних заданий с последующим обсуждением ответов на вопросы программированного контроля на занятии). Таким образом, программа каждого занятия делится на две части: практическая часть (Пр) и теоретическая часть (Т).

**Вводное занятие.** Знакомство с циклом обучения «Школа родителей» оздоровительной программы «К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»

Т.\*: Знакомство. Обоснование необходимости подготовки будущих родителей в учебном фильме «Знакомство с программой подготовки родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка» (представление авторского коллектива, научных концепций, оздоровительных технологий программы; невропатолог о современном новорожденном. Знакомство с данным руководством, домашней видеокассетой).

Пр.\*\*: Адаптационная гимнастика. Знакомство с ношением детей в перевязи. Физиологическое обоснование позы «Уютно свернувшись», хоровод «Во саду ли в огороде».

Т. Продолжение теоретической части и просмотр фильма: обоснование необходимости пестования младенцев, обзор практического опыта реализации программы «К здоровой семье через детский сад», оздоровление беременных женщин и детей в фильме «Кто качает колыбель»,

\* Т. — Теоретическая часть занятия; \*\* П. — Практическая часть занятия.

Организационные вопросы: условия обучения в «Школе родителей», учебники, знакомство с Информационным листом.

### Занятие № 1. Беременность и экологическая безопасность

Пр.

1. Общение в кругу. Изучения поз для сидения, коммуникативные игры «Эхо», «Мяч», «Солнечный зайчик»

2. ПМ: хоровод «Во саду ли в огороде». Присказка на сон, колыбельная «Прилетел к нам попугай» (режим дня 21.45).

3. Новый взгляд на профилактику родовой травмы с точки зрения остеопатии. Клиническое течение физиологических родов. Особенности строения организма беременной женщины. Моделирование различных положений таза, Оценка положения таза. Заполнение Дневника здоровья в парах.

ЖЕЛ — жизненная емкость легких. У беременных женщин обычно объем легких уменьшается, за счет увеличения матки. У тех, кто эффективно выполняет оздоровительную экологическую программу, объем легких увеличивается.

Сделайте максимальный вдох и выдохните в прибор — спирометр. Запишите объем выдоха в литрах.

ДЕЛЬТА ТАЗА — женщина лежит на спине (ровно). Находит самые выступающие точки крыльев подвздошных костей таза и кладет на них свои указательные пальцы. Помощник измеряет сантиметром расстояние от яремной вырезки (над верхним краем грудины) до правой, а затем левой точки таза. Разница между двумя измерениями записывается в сантиметрах.

ДЕЛЬТА НОГ — женщина продолжает держать указательные пальцы на найденных точках. Помощник измеряет сантиметром длину каждой ноги от найденной точки до верхнего края внутренней лодыжки. Разница измерений двух ног записывается в сантиметрах.

ПРОБА ВОЯЧЕКА — тест на соотношение процессов торможения и возбуждения в нервной системе (созревание нервной системы и ее устойчивость). Женщина стоит вытянув вперед две руки, глаза открыты. Стопы стоят на одной линии, одна позади другой. Женщина совершает движения головой, наклоняя голову вперед и запрокидывая ее назад (это один кивок). Записывается количество кивков головой.

4. Освоение диафрагмального дыхания, разучивание первой половины остеопатической гимнастики (ОГ) с 1–9 (релаксация «Храм тишины»), 10–12, 18–20 упражнение. Адаптационная гимнастика (АГ).

Т. Знакомство с режимом дня беременной женщины (начиная с 21 часа 45 мин). Общение с будущим ребенком и подготовка к встрече с ним. Методика изготовления игрушек для Мобили в соответствии с изучаемыми песенками для малыша: Сорока, Попугай.

— Обсуждение режима дня, начиная с 7 утра. Обоснование и методика применения экологически защитного гомеопатического комплекса.

- Фильм «Аптека внутри нас» (9 мин.)
- Комплектование Аптечки № 1 (период беременности).
- Заполнение на настоящий момент Контрольного листа выполнения оздоровительной программы (занятие № 1).
- Правила пользования учебником. О программе занятий на следующий раз.
- Выдача учебников, средств экологического защитного комплекса. Запись желающих заказать домашнюю видеокассету или диск: «Гимнастика для беременных», «Пестование младенцев», «Из опыта молодой мамы», «Развитие ребенка в семье от 0 до 2,5 мес.», «Развивающие игрушки», «Интеллектуальное развитие младенца», «Адаптационная гимнастика для детей» (Субботин И. С., тел. 245–20–47) и аудиокассет «Подсказка для мам по пестованию младенцев», «Колыбельные» и «Лучшие из Сороки-Вороны» (Мехова Татьяна, тел. 350–21–60).

*Домашнее задание (Д/З):*

- 1) Прочитать по учебнику Введение, Тему № 1 и ответить на вопросы программированного контроля.
- 2) Поместить на домашний стенд три листа: Режим дня, Диета, Условия для рождения здорового ребенка.
- 3) Нарисовать и склеить бумажные игрушки для мобиля: Сорока-Ворона, Попугай.
- 4) Соблюдать режим дня по программе.
- 5) Приготовить аптечку на период беременности.
- 6) Принести на следующее занятие мягкую куклу с платком (см. перечень).

**Аптечка № 1**

**Период беременности**

**УТРОМ**

1. После водных процедур:

- 1) Разбрызгивание раствора «Авеналам» на макушку головы и на стопы, втирание в стопы.

Приготовление:

- 4 кр. «Авеналама» + 1 ст. л. 20%-ного спирта — потрясти до растворения;
- + 10 ст. л. 20%-ного спирта (перед использованием потрясти);
- поместить раствор в пульверизатор.

2. Перед завтраком под язык:

- 1) «*Экоберин*» — 1 кр.;

«*Реприз*» — 1 кр. (6 месяцев, затем перерыв);

«*Кальгид*» — 2 кр. (октябрь—апрель) — профилактика гриппа и ОРЗ.

- 2) *Weleda Aufbaukalk № 1* — 2 кр. на кончике ножа (или биологические добавки содержащие биологический кальций: порошок скорлупы яиц, сок капусты, костный кальций студня из хрящей и т. п.)

3. После завтрака:

- 1) Массаж десен с гомеопатической медовой композицией «*Апиор*» после чистки зубов.

Приготовление:

- 4 кр. «*Апиора*» + 1 ст. л. 20%-ного спирта — потрясти до растворения;
- 20 капель раствора + 5 ст. л. меда — перемешать, втирать в десны.

- 2) *Масло календулы* — по 1 капле в нос и рот.

## ВЕЧЕРОМ

1. Перед ужином:

- 1) «Витамин НV» — 5 кр. (15 дней принимать, 15 дней — перерыв);
- 2) *Weleda Aufbaukalk № 2* — 2 кр. на кончике ножа.

2. После водных процедур:

- 1) Втирание гомеопатических мазей «*Бриония*» (по четным дням) и «*Рус токсикодендрон*» (по нечетным дням) в область груди и живота.

**Занятие № 2** (по теме № 1). Беременность и здоровый образ жизни

Пр. 1. Комплекс «Пестование младенцев» с куклами (ПМ). Методика взятия детей на руки в «основную позу» и укладывание через поворот. Присказка на сон «Во городе во Питере», две колыбельные «Прилетел к нам попугай», «Спи-се со Богом», хоровод «Во саду ли во городе».

2. Заполнение в парах Дневника здоровья (ДнЗ). Остеопатическая гимнастика полностью (ОГ). Адаптационная гимнастика (АГ).

Т. — Фильм «Мама — моя первая вселенная».

- Демонстрация учащимися игрушек-самоделок для Мобиля.
- Проверка Д/З и беседа по вопросам Программированного контроля введения и темы № 1 (подготовленных самостоятельно дома по учебнику).
- Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы занятия № 1 (добавление новых плюсов).

Д/З:

- 1) прочитать по учебнику темы № 2 и 3, ответить на вопросы программированного контроля;
- 2) выполнять по домашней видеокассете АГ и ОГ. Учить присказку на сон и две колыбельные;
- 3) соблюдать режим дня по программе;
- 4) принести на следующее занятие ксерокс вашего заполненного Контрольного листа и сдать его преподавателю.

**Занятие № 3. Воспитание в утробе.** Пестование младенцев. Ношение детей на руках и в перевязи

Пр. 1. ПМ: Методика взятия младенца на руки и укладывание, перевязь и ее преимущества, ношение на руках и в перевязи: все позы. Укачивание на руках под присказку на сон, колыбельные, хороводы «Во саду ли, во огороде», «Ладу-ладу ла» (с произнесением имен).

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Фильм «Ношение ребенка на руках и в перевязи» (7 мин.) — узнавание поз.

— Обсуждение традиций подготовки к родам и пестования младенцев со специалистом по традиционной народной культуре.

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы № 2 и 3.

— Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы (занятие № 3): один лист в своем учебнике и дубликат — для преподавателя (который сдать преподавателю).

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 4 и ответить на вопросы Программированного контроля (для тех, кто не выполнил Д/З по предыдущей теме — сдать долги),

2) выполнять дома по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ (раздел на усыпление ребенка),

3) соблюдать режим дня по программе,

4) прийти на следующее занятие с кем-нибудь из близких, желающих оказывать вам поддержку в родах.

#### **Занятие № 4. «Семейные роды»**

Пр.

1. Обоснование необходимости поддержки женщины в родах: результаты современных научных наблюдений Энкин М. и др. в книге «Руководство по эффективной помощи при беременности и родах» (о позитивном влиянии на результаты родов участия в родах помощника).

2. Физиологические роды в наглядных пособиях: анатомический атлас, муляжи, рисунки течения родов. Факторы, препятствующие течению нормальных родов, методы их оценки (см. дневник здоровья) и устранения: дыхание, позы, движения.

3. Диагностика: ДНз с дополнительным остеопатическим тестом подвижности ромба Михаэлиса: дельта в мм стоя и сидя на корточках горизонтальной (подвижность крестцово-подвздошного сочленения) и вертикальной оси ромба (подвижность крестцово-поясничного сочленения).

4. Естественные методы обезболивания схваток с помощью помощника: практические навыки диафрагмально-релаксационного дыхания в родовой позе 4б и всех приемов массажа в позе 4г, чередуя с движениями в родах, обезболивающими звуками, релаксацией промежности во время схватки.

5. Релаксация в родовой позе № 1.

6. Повторение пункта 3 во всех родовых позах, в том числе с поддержкой.

7. Подробное изучение поведения роженицы и ее помощника во время родов в хронологическом порядке (используя модель часов) и дневник родов (по образцу из раздела «Роды» в данном руководстве): а) предвестники; б) ранняя фаза первого периода родов; в) активная фаза первого периода родов (когда ехать в роддом); г) 2-й период родов, тренировка ослабления и усиления потуг до и на кровати Рахманова; д) рождение ребенка, импринтинг (какими должны быть первые часы жизни крохи); е) 3-й период родов.

8. ПМ: «Ладу-ладу» (устранение остеопатической дисфункции с помощью этнографических танцев и пения).

Т. — Учебные фильмы: «Роды», «Встреча новорожденного». Обсуждение «Лесенки счастливых родов».

— Комплектование аптечки № 2 для периода родов.

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы № 4.

Д/З:

- 1) прочитать по учебнику тему № 5 и ответить на вопросы Программированно-го контроля.
- 2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ (раздел на усыпление ребенка).
- 3) соблюдать режим дня по программе.
- 4) принести на следующее занятие куклу, 3 пеленки, распашонку и ползунки.
- 5) приготовить аптечку в роддом.
- 6) факультативное посещение учащимися молебна о благополучном родоразрешении.

### Аптечка № 2

#### Роддом

1. Индивидуальные гомеопатические средства, подобранные врачом-гомеопатом

2. При ослаблении родовой деятельности и задержке раскрытия шейки матки:

*Схема А* — до родов для «созревания» шейки матки **«Каулофиллум 6» по 3 кр. 2 раза в день, во время родов — каждые 30 мин., дополнительно для обезболивания родов и усиления сократительной функции матки — можно сочетать с Спигелон (Хель) по 1 таб каждые полчаса.**

*Схема Б:*

1) **«Арника 30»** — если мама не хочет, чтобы к ней прикасались, чувствует разбитость и болезненность, устала;

2) **«Пульсатилла 30»** — если мама плачет, не уверена в себе, ищет утешения, не переносит духоту;

3) **«Каулофиллум 30»** — если мама устала, дрожит, хочет пить.

— Выбрать с учетом особенностей поведения роженицы один из следующих препаратов, принять 3 кр. и наблюдать за реакцией. Если есть изменения в лучшую сторону — повторять прием не надо, пока длится улучшение. Примите повторно, если симптомы вернулись.

4) **Эфирные масла розы, ромашки и шалфея мускатного.**

— Поместите 2–3 капли наиболее приятного вам аромата в аромокурительницу, на салфетке в фумигатор или на горячую батарею.

3. Помощь при застое молока:

1) **«Аконит 6,12»;**

2) **«Белладонна 6,12»;**

3) **«Бриония 6,12»;**

4) **«Калькарея карбоника 6,12»;**

5) **«Пульсатилла 6,12»**

— С момента появления признаков нагрубания и болезненности молочных желез. Последовательно по 1 кр. через каждые полчаса в течение первых 3-х дней.

4. Помощь при недостатке молока: **Уртика уренс 3+** и **агнус кастус 3+** попеременно перед каждым кормлением ребенка за 20 минут и на ночь **пульсатилла 6.**

5. Для профилактики снижения лактации: **Иберис 12** и **Коллинзония канаденсис 12.** Принимать одновременно первые 4 дня через каждые 2 часа (Выбор средств см. «Недостаток молока»).

6. При трещинах сосков:

— Масло *пульсатиллы*, *спрей «Олазол» (Хель)* — наносить после кормления, чередуя с выдавливанием молока и воздушными ваннами.

7. При стафилококковой инфекции:

— *«Геклавин»*:

1) у матери: по 2 кр. 4 раза в день;

2) у ребенка: по 1 кр. 2 недели в чайной ложке грудного молока 5 раз в день в течение 3-х дней, затем 4 раза в день — 2 недели.

8. Для ускорения заживления ран и согревания кожных покровов после родов:

— *«Арника»* — по 3 кр. 3–5 раз в день до исчезновения патологических симптомов.

9. При простуде:

— *«Кальгид»* — по 4 кр. каждые 2 часа.

10. Экологический защитный комплекс:

— *«Экоберин»* — по 1 кр. утром.

11. Для нормализации функции кишечника:

— *«Реприз»*:

1) при запоре — 3 кр. 4 раза в день;

2) при дисбактериозе у младенца — по 1 кр., растворенной в чайной ложке грудного молока, 4 раза в день.

**Занятие № 5.** Уход за новорожденным. Пеленание, Грудное вскармливание

Пр. 1. ПМ: Обучение приемам раздевания младенца на кукле. Пеленание. Пение колыбельных, укладывание на сон. Просыпание. Взятие ребенка в коленно-локтевую позу (туалет), подмывание, укладывание на пеленальный столик, врожденные рефлексы, одевание. Освоение поз при кормлении грудью.

**Хороводы (все) с куклой в перевязи и на руках.**

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Учебные фильмы\* «Врожденные рефлексы «Уход за новорожденным», «Грудное вскармливание» (мин.), «Из опыта молодой мамы».

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы №5.

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 6 (первая половина: до советов специалистов по раннему развитию) и ответить на вопросы Программированного контроля;

2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ (учить слова всех хороводов).

Повторить просмотр фильмов для домашних;

3) соблюдать режим дня по программе;

4) принести большую куклу (мишку), одежду для новорожденного, пеленки и данное руководство;

5) пригласить пап на занятия (выполнение вестибулярной гимнастики с подросшим малышом слишком тяжелое занятие для мамы).

**Занятие-праздник № 6.** Воспитываем вместе с папами. Вестибулярная гимнастика.

Пр. 1. АГ.

\* Учитывая большой объем фильмов урока, рекомендуется начать урок с просмотра I части фильмов урока, а после гимнастики ознакомиться с фильмом «Из опыта молодой мамы» вместе с чаепитием. При наличии возможности фильм «Грудное вскармливание» и тренировку поз при кормлении лучше перенести на дополнительное занятие.

2. Обсуждение значимости участия пап в воспитании ребенка до и после его рождения. Сорадование родителей и ребенка как первичная профилактика детской депрессии, асоциального поведения и наркозависимости. ПМ: Обучение приемам взятия на руки, раздевания младенцев, пеленание, пение колыбельных, укладывание на сон, просыпание, взятие ребенка в коленно-локтевую позу (туалет), подмывание, укладывание на пеленальный столик, одевание, ношение на руках и в перевязи с этнографическими танцами. Вестибулярная гимнастика от 0 до 1,5 лет.

Т. — Положительное влияние традиционной пластики на здоровье в фильме «Народные игры и традиционная пластика» (3 мин.).

Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы № 6 (первая половина). Знакомство с контуром и контрольным листом развития ребенка от 0 до 2,5 месяцев.

Задание: найти в контрольном листе все занятия с малышом, представленные в учебных фильмах, и задуматься над тем, что вам нужно подготовить дома для этих занятий: «Развитие ребенка в семье от 0 до 2,5 мес.» (20 мин.), «Развивающие игрушки, мобиль» (16 мин.), «Плавание» (5 мин.), Чаепитие (удобно сочетать с просмотром фильмов).

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 6 (вторая половина до конца) и ответить на вопросы программированного контроля;

2) принести свои развивающие игрушки для младенца (из рекомендованных в контрольном листе). Повторить просмотр фильмов для домашних;

3) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ (на усыпление ребенка, ношение младенца по кругу в разных позициях);

4) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ;

5) соблюдать режим дня по программе.

**Занятие № 7. Материнский массаж. Развивающие игрушки. Интеллектуальное развитие младенцев**

Пр. 1. ПМ: разучивание комплекса материнского массажа от 0 до 4 месяцев с традиционными народными пестушками и потешками за столом. Вестибулярная гимнастика. 2 хоровода.

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Учебный фильм: «Интеллектуальное развитие младенцев» (27 мин.) или его фрагмент.

— Демонстрация педагогом и учащимися развивающих игрушек, пособий (карточки, десятисклад), соответствующих рекомендуемым спискам (см. контрольные листы).

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам Программированного контроля темы № 6 (второй половины) и заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы.

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 7 и ответить на вопросы программированного контроля; повторить просмотр фильма;

2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ;

3) соблюдать режим дня по программе;

4) готовить развивающую среду и приданое для новорожденного, готовить необходимые вещи для роддома, выбрать роддом.

**Занятие № 8.** Оздоровительная программа для детей. Доврачебная медицинская помощь

Пр. 1. ПМ: материнский массаж «Проснулись» (повторение). Вестибулярная гимнастика, хороводы (1–2).

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Обсуждение вопросов по теме № 7 с врачом (доврачебная помощь безопасными методами).

— Учебный фильм «Безопасная аптечка путешественников в страну сказок» (14 мин.). «Я могу быть здоровым» (12 мин.), «Вместе с мамой на физкультуре» (3 мин.).

— Проверка ДЗ и беседа по вопросам программированного контроля темы № 7.

— Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы.

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 8 и ответить на вопросы Программированного контроля,

2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ,

3) соблюдать режим дня по программе.

**Занятие № 9.** Воспитание и обеспечение психической устойчивости детей

Пр. 1. ПМ: материнский массаж (повторение), вестибулярная гимнастика.

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Проведение теста на психологическую комфортность. Обсуждение результатов. Состояние детского психического здоровья сегодня.

— Обеспечение психической устойчивости детей. Необходимость создания детской домашней видеотеки\*. Фильм «Обеспечение психической устойчивости детей» (25 мин.).

— Экскурсия по детскому саду. Примеры оформления развивающей среды в ясельной группе и создания психологического комфорта.

Проверка ДЗ и беседа по вопросам программированного контроля темы № 8.

— Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы.

Д/З:

1) прочитать по учебнику тему № 9 и ответить на вопросы программированного контроля;

2) выполнять по домашней кассете АГ, ОГ, ПМ;

3) соблюдать режим дня по программе.

**Занятие № 10.** Подростковый период. Выпускной вечер

Пр. 1. ПМ: материнский массаж с 4 месяцев до 1,5 лет. Игры и танцы.

---

\* По нашему опыту документальные фильмы о жизни детей, праздниках (см. Видеопрограмму к данному руководству) с удовольствием смотрят дети от 2 до 7 лет вместе с мамой и самостоятельно. Это отличная подготовка к д/с, школе, практической жизни, запечатление реальной позитивной модели поведения, альтернатива виртуального мира (телевидение, компьютерные игры и т. п.).

2. ДнЗ. ОГ. АГ.

Т. — Учебный фильм:

«Сегодня подростки — завтра родители» (20 мин.),

«Связь поколений в «Родословной книге семьи» (авт. Миронов Ю. Ф.).

— Проверка Д/З и беседа по вопросам программированного контроля темы № 10.

— Заполнение Контрольного листа выполнения оздоровительной программы (занятие № 10) и выдача Д/З для встречи с мамами, папами и новорожденными через 6 месяцев.

**Домашнее задание для встречи с мамами, папами, новорожденными через 6 мес.**

1. Ежедневно заполняйте Контрольный лист развития ребенка в семье в соответствии с возрастом и Анкеты к ним, не забудьте принести эти листы на будущую встречу.

2. Оформите домашний стенд — как краткое справочное руководство после родов. Рекомендуемые таблицы:

— Суточный рацион беременной и кормящей матери.

— Контрольный лист развития ребенка в семье, в соответствии с возрастом ребенка. По нему вы оформляете развивающую среду для ребенка — игрушки, учебные материалы, обеспечиваете условия для его телесного, душевного развития. Условия духовного развития ребенка (воспитание совести, выбор между добром и злом) создаются в соответствии с мировоззрением семьи (см. тему № 10).

— Таблица «Этапы формирования личности ребенка».

— Таблица «Возраст внимания или первой тревоги» (проверяйте развитие ребенка по таблице. Действия, которые ребенок уже выполняет, закрашивайте зеленым текстовым выделителем). В этой таблице описаны только выраженные отклонения от среднего развития.

Для контроля за весом ребенка разместите на стене схему удовлетворительного увеличения веса ребенка до 1,5 лет (по Р. Сэвидж-Кинг). Ежемесячно отмечайте на ней ярким фломастером вес ребенка. Следите, чтобы кривая прибавки веса новорожденным соответствовала данной схеме. Контроль соответствия роста и веса ребенка старше 1 года проводите по таблицам индекса Кетле.

Чаепитие под релаксирующий видеосюжет «Природа и музыка» — красивые виды природы и гармоничная музыка, приятная беседа.

Дата начала и окончания курса оздоровления

Ф.И.О. (полностью!)

На обороте страницы отметить: дата рождения, дата именин, примерная дата родов, срок беременности, телефон, адрес

**Контрольный лист выполнения оздоровительной программы  
(заполняется будущей мамой на каждом занятии в оздоровительной группе)**

Номер занятия и дата его проведения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Изготовление домашнего стенда										
2. Программированный контроль										
3.										
4. Экоберин + Реприз + Кальгид										
5. Витамин-НВ										
6. Авеналам										
7. Апиор										
8. Адаптационная гимнастика										
9. Остеопатическая гимнастика										
10. Гимнастика по триместрам										
11. Закаливание										
12. Масло в нос										
13. Пектины										
14. Пение										
15. Чтение вслух А. С. Пушкина										
16. Прослушивание гармоничной музыки (колыбельные, потешки, звуки природы, классическая музыка)										
17. Духовные условия (стр. 24)										
18. Общение с младенцем										
19. Дополнительные назначения (био-добавки, фармпрепараты и т. д. — указать конкретно)										

**Дневник здоровья**

№ занятия	ЖЕЛ	Дельта таза	Дельта ног	Проба Воячека
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Ставьте (+) если задание выполнено, (–) — не выполнено. В графе «Программированный контроль» ставьте (+) если ответы на вопросы все правильные, кроме двух (преподаватель разбирает ответы на занятии, а мама сверяет по своей тетради с домашним заданием).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Александров Р. В. и др.* Оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад» (сборник рабочих документов), СПб, 2000. Издательство АОЗТ «Викторитс».
2. *Воронцов И. М.* Диетология развития — важнейший компонент профилактической педиатрии и валеологии детства / Педиатрия. 1997. № 3. С. 57–61.
3. *Воронцов И. М.* Конституция и проблемы переходного питания в преддошкольном возрасте / Педиатрия. 1997. № 6. С. 59–65.
4. *Воронцов И. М., Фатеева Е. М., Хазенсон Л. Б.* Естественное вскармливание детей. — СПб., 1993, 200 с.
5. *Воронцов И. М., Фатеева Е. М.* Естественное вскармливание детей. Его значение и поддержка. — СПб., ИКФ «Фолиант», 1998, 272 с.
6. *Гармаев А.* От зачатия до рождения. — Родник, 2000.
7. *Гармаев А.* Обрести себя. — Свет православия, 1999.
8. *Гармаев А.* Психопатический круг в семье. — Свет православия. 1999.
9. *Кинг Ф. Сзведж.* Помощь матерям в кормлении грудью. Pragma Corporation, USA, 1995. — 171 p.
10. *Потанчук А. А.* Коррекция статических деформаций детей. СПб., 1992. — 110 с.
11. Политика и стратегия профилактики сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний в контексте реформ здравоохранения в России. М., 1997. — 94 с.
12. *Коваленко В. С., Похис К. А., Сергеева К. М. и др.* Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей. — СПб., 1997., 134 с.
13. Нежность мужского рода / Счастливые родители. — 1998., № 9. — С. 60.
14. *Доман Г. и др.* Как сделать ребенка физически совершенным. М., 1998.
15. *Симаходский А. С.* Методология оценки здоровья детей / Автореф. дис. докт. мед. н. — СПб., 1998.
16. Помоги своему ребенку. Первая помощь в домашних условиях / Под ред. М. Эйнцига. — М. Практика., 1994. 96 с.
17. *Энкин М., М. Кей ре и др.* Руководство по эффективной помощи при беременности и родах. — СПб., 1999.
18. *Демин В. Ф., Ильенко Л. И. и др.* Мы за грудное вскармливание. М., 1996.
19. *Чистович Л., Кожевникова Е.* Разум, чувства и способности младенца. СПб., Петербург — XXI век, 1996. — 240 с.
20. *Шабров А.В., Маймулов В.Г.* Руководство по профилактической деятельности врача общей практики (семейного врача). СПбГМА им. Мечникова, 1997. — 208 с.
21. *Нансу Кохнер.* Книга о беременности / Пер. с англ. СОТИС. 1999. — 120 с.

22. Коваленко В. С., Похис К. А. и др. Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей. Изд. АОЗТ «Викторита». СПб, 1997.
23. Михайлович В. Грамматика материнства, СПб., 1997.
24. Г. Дик-Вид. Роды без страха. СПб., 1997.
25. Добряков И. В., Лазарева И. П. Здоровые роды — здоровый малыш. СПб., 1998.
26. Мишель Аден. Возрожденные роды. — М., 1994.
27. Маклохон. Все о рождении ребенка. — Англия, 1997.
28. Никитин Б. П. Детство без болезней. — 1996.
29. Пенни Синкен, Д. Вели и др. Гид по беременности. — М., 1999.
30. Камышанова К. И. Ребенок от рождения до 2 лет — Ярославль, 1997.
31. Серз У. и М. Ваш ребенок (пер. с англ.). — М. Крон-Пресс., 1999, 736 с.
32. Попова М. Н. Взаимодействие родителей и детей на физкультурных занятиях как средство коррекции их отношений. Автореф. канд. дис. СПб., 2000.
33. Карпова Л. С. и др. Биохимические подходы к прогнозированию уровня жизнеспособности будущего младенца и его восприимчивости ОРЗ на первом году жизни. Тезисы 8 национального конгресса по болезням органов дыхания. М., 1998.
34. Карпова Л. С. Эффективность гомеопатического оздоровления беременных женщин для антенатальной профилактики заболеваемости новорожденных. Материалы научно-практической конференции «Традиционные методы лечения — основные направления и перспективы развития». М., 1998.
35. Карпова Л. С. Применение гомеопатических оздоровительных мероприятий как метод антенатальной профилактики заболеваемости новорожденных. Мат. Международной юбилейной научной конференции «Грипп XXI век». СПб., 1997. С. 108.
36. Карпова Л. С., Королева Л. Н., Коваленко Т. В. и др. Эффективность системы гомеопатических оздоровительных мероприятий среди беременных женщин. Мат. СПб медико-биологического конгресса. СПб., 1997. — С. 3097.
37. Карпова Л. С., Коваленко В. С. и др. Результаты гомеопатического оздоровления беременных женщин для антенатальной профилактики заболеваемости новорожденных. Мат. Всероссийской научн. конф. «Актуальные проблемы экспериментальной и клинической фармакологии» / Под ред. Сапронова Н. С. СПб., Политехника, 1999. — С. 92.
38. Коваленко В.С., Коваленко Т. В. Экологическая оздоровительная программа как профилактика перинатальной энцефалопатии у детей. Мат. Всероссийской научной конференции по реабилитологии. СПб., 1999.

