

ОТ АВТОРА



Каждая мать мечтает вырастить здорового и умного ребенка. И для этого она делает все, что только может: кормит и одевает своего малыша, покупает ему дорогие игрушки, старается пристроить в лучшую школу, нанимает гувернанток.

А знаете ли вы, что самые главные педагоги — это родители? Ведь на первом году жизни малыш видит только вас, общается только с вами и ближайшими родственниками. Именно при вас он сделает свои первые шаги и скажет свои первые слова. Все, что вы сможете дать своему малышу, все, чему вы его научите, послужит его дальнейшему развитию.

Эта книга подскажет вам, как обучать ребенка с пеленок, используя самые современные методики. Но не беспокойтесь, вам не понадобятся громоздкие приспособления и учебники. Вы мо-

жете воспитывать и развивать младенца «между делом»: во время пеленания, кормления, массажа, купания, игр.

Вспомните, как бабушка качала вас на коленках, приговаривая: «По кочкам, по кочкам, по гладеньким дорожкам...» Вы думаете, это пустая игра? Нет, это проверенный временем методический прием, который развивает у малыша вестибулярный аппарат, моторные реакции и даже речь. А сколько удовольствия для всех: и для ребенка, и для родителей! Вот так, играючи, мы с вами и будем учить малышей.

В наши дни рождение абсолютно здорового ребенка — большая редкость. Исследования и опыт современных педагогов и психологов показали: чем раньше начинается адекватное, грамотное коррекционное обучение, тем лучше будет интеллектуальное развитие в дальнейшем. Дело в том, что в первые месяцы жизни, благодаря пластичности нервной системы новорожденного, можно подправить или устранить некоторые отклонения.

Вы поможете своему малышу раскрыть его индивидуальные возможности, научитесь направлять маленького человека на пути познания окружающего мира, узнаете, что нужно делать для того, чтобы вырастить не только здорового, но и умного ребенка.

ЧАСТЬ 1

В ожидании малыша

ЖЕЛАННОЕ ДИТЯ —

ЗДОРОВЫЙ и УМНЫЙ ребенок



Вы хотите иметь здорового и умного ребенка? Тогда вам нужно позаботиться об этом заранее. Если вы думаете, что в процессе внутриутробного развития эмбрион только прибавляет в росте и весе, то вы глубоко заблуждаетесь. За девять месяцев из одной клетки вырастает настоящий маленький человечек, у которого есть все, что положено иметь каждому: руки, ноги, сердце, голова.

Кроме того, этот человечек уже может видеть, слышать, испытывать приятные ощущения, плакать от боли и помнить об этом. Конечно, сейчас вы не сможете рассказать о том, что вы чувствовали и переживали в материнской утробе. Но это

еще не значит, что в вашей памяти ничего не сохранилось. Просто дальнейшие жизненные впечатления вытеснили неясные, бессознательные ощущения первых месяцев жизни.

Ученые считают

В психологии существует особая разновидность гипноза — «техника погружения»: в состоянии гипнотического сна человек вспоминает то, что он чувствовал, находясь в утробе матери. Большинство рассказов, как правило, объединяет общее для всех ощущение чувства защищенности и комфорта.

Можно по-разному относиться к подобным рассказам — скептически или доверительно, но, вероятно, никто из вас не станет отрицать того, что развитие ребенка в пренатальном периоде (от момента зачатия до начала родов) является не просто процессом деления и видоизменения оплодотворенной яйцеклетки в эмбрион и плод.

Современные исследования в области медицины, физиологии и психологии установили, что психическая жизнь человека начинается именно во внутриутробном периоде и заключается в формировании у него всех видов чувствительности.

Осознанное решение обоих родителей завести ребенка — это залог его полноценного развития. Желанное дитя с первых дней своего существования обладает рядом преимуществ перед малышом, чье зачатие явилось следствием «недоразумения». В ожидании ребенка многие родители мечтают о том, каким он будет, какого цвета будут его волосы и глаза, какой у него будет характер и кем он станет в будущем. Положительно настроенная мама чутко прислушивается к растущему внутри нее малышу. Поэтому, прежде чем зачать ребенка, вы должны физически и психологически подготовиться.

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ МАТЕРИНСТВА

Медики считают, что наиболее благоприятным возрастом для рождения ребенка является период от 18 до 30 лет. Более юные мамы еще не созрели ни душевно, ни физически, не успели приобрести необходимый жизненный опыт. Они испытывают слишком большую эмоциональную и физическую нагрузку во время беременности, родов и послеродового периода, что может отрицательно сказаться на развитии ребенка.

Конечно, все проблемы преодолимы, если рядом чуткие и внимательные близкие, которые окру-

жат заботой мать и дитя. И все же медицинский аспект этого вопроса очень серьезен, поскольку слишком молодая мама рискует жизнью и здоровьем своего ребенка.

Для матерей старше 30 лет степень риска, к сожалению, тоже возрастает. Так, согласно статистике, материнская смертность среди женщин после 35 лет в три раза выше, чем среди 25-летних, а их новорожденные дети умирают в 2 раза чаще. Кроме того, возрастает возможность возникновения физических и умственных дефектов развития плода, особенно в случае первой беременности. Но если отец малыша моложе мамы, то риск появления подобных нарушений уменьшается.

В западных странах, перед тем как запланировать рождение ребенка, родители проходят всестороннее медицинское обследование, в первую очередь половой и детородной систем организма. У нас это не принято, но, если вы обратитесь в платную клинику, вам сделают необходимые анализы и сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, поскольку наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может грозить будущему ребенку серьезными нарушениями развития.

Если будущий малыш не первый в семье или ранее у мамы были выкидыши, то до следующей беременности нужно сделать перерыв, по крайней мере на 6 месяцев (оптимальный перерыв между родами — 1,5–2 года). Это необходимо для того, чтобы слизистая оболочка матки могла восстановить свои функции и не спровоцировать пороки развития у ребенка.

На сегодняшний день существует очень много эффективных противозачаточных средств, и вы можете выбрать то, которое вам подходит. У вас есть все возможности для того, чтобы ваш ребенок вступил в этот мир желанным и здоровым.

БУДУЩЕМУ РЕБЕНКУ ВРЕДНО

Итак, вы поняли, что ждете ребенка. С этого момента вся ваша жизнь должна быть подчинена главной цели — выносить и родить здорового малыша.

Что для этого нужно сделать?

- Позаботьтесь о поддержании своего физического здоровья.
- Ограничьте нагрузки.
- Откажитесь от вредных привычек.

Безусловно, каждая беременная женщина один раз в месяц должна посещать врача. В женских

консультациях по месту жительства вам обязаны оказать бесплатную медицинскую помощь.

Вы можете также обратиться в частную клинику. Но имейте в виду: желательно, чтобы во время беременности вас наблюдал один и тот же врач, который будет осведомлен обо всех нюансах вашего здоровья и особенностях развития плода.

Ваш доктор обязательно должен сообщить вам о том, что вредно будущему ребенку. (Наверняка вы это и сами знаете, но повторить лишний раз не помешает.)

ТЯЖЕСТИ

Беременной нельзя поднимать за один раз более 5 килограммов и переносить более 3 килограммов. Перенос таких тяжестей вызывает повышение давления в брюшной полости, что может привести к отслоению плаценты, выкидышу, преждевременным родам.

СПОРТ

Необходимо прекратить занятия такими видами спорта, при которых происходит сотрясение органов, расположенных в нижней части живота. Это может спровоцировать выкидыш. К таким видам спорта относятся, прежде всего, теннис, легкая атлетика, конный спорт, езда на мотоцик-

ле, бег на лыжах, длительные пешеходные и велосипедные прогулки, восхождения в горы. Для поддержания хорошей физической формы лучше всего подходят плавание, а также специальная гимнастика для беременных, речь о которой пойдет немного позже.

КУРЕНИЕ

Если вы ранее курили, то после зачатия ребенка вы должны либо полностью отказаться от курения, либо сократить количество выкуриваемых сигарет до трех в день.

Конечно, вы сами должны решить, как поступить. Но вот что говорит медицинская статистика: у курящих женщин увеличивается риск самопроизвольных абортов, выкидышей и преждевременных родов. Установлено, что и активное, и пассивное курение матери ослабляет иммунитет плода, а это может стать причиной различных заболеваний.

Никотин, являясь основным токсическим компонентом табачного дыма, отрицательно влияет на процессы кровообращения в матке и плаценте. В результате замедляется процесс увеличения массы плода. При доношенной беременности дефицит массы плода может достигать 300 граммов и со-

храняется в течение первого года жизни ребенка.

Кроме того, у детей, матери которых в период беременности продолжали интенсивно курить (более 20 сигарет в день), нередко возникают проблемы в школе из-за гиперактивности, неумения контролировать себя.

АЛКОГОЛЬ

Можно ли беременной женщине употреблять алкогольные напитки? Некоторые врачи считают, что употребление пива и вина в небольших количествах (около одного стакана в день) вполне безобидно, категорически запрещены лишь крепкие спиртные напитки.

В последние годы доказано, что алкоголь отрицательно влияет на формирование плода, а также на умственное и физическое развитие новорожденного. Если беременная злоупотребляет алкоголем, у плода могут возникнуть:

- алкогольный синдром, включающий множественные аномалии развития;
- нарушения физического и психического развития: нарушения центральной нервной системы (гипервозбудимость, дискоординация движений, снижение интеллекта), замедление роста, аномалии лицевого черепа (удлинение

лица, низкий лоб, недоразвитие подбородка, ушных раковин, косоглазие), а также аномалии внутренних органов и конечностей.

Вывод прост и очевиден: от курения и употребления алкоголя на период беременности необходимо отказаться.

ЛЕКАРСТВА

В течение всего периода беременности вы должны с осторожностью относиться к приему лекарственных препаратов. Решение о назначении тех или иных лекарственных средств принимает только врач.

Многие лекарства широко используются во время беременности и оказывают положительное влияние при той или иной патологии или заболевании.

Но существуют лекарственные средства, которые абсолютно противопоказаны беременным или должны применяться с осторожностью (то есть в небольших дозах, в течение короткого времени). К ним относятся:

- антиметаболиты (аминоптерин, b-меркаптопурин);
- алкилирующие соединения (допан, циклофосфан, тиофосфамид);
- антираковые антибиотики (актиномицин, сарколизин).