

## Как воспитывать младенца?

Куда попадает новорожденный, который только что покинул маленькую вселенную материнского лона? В какую среду? Понятно, что из того кусочка первобытного океана, где он пребывал и где бегом проходил все ступени большой эволюции — от одноклеточного существа через жабы и хвост к человеку, — он попадает на сушу. Плавание в невесомости для него заканчивается и начинается тяжесть гравитации. Мы уже говорили, что жизнь в атмосфере отличается от беспечного полета в невесомой пуповинной первобытности. Но есть и еще нечто очень важное, в чем оказывается младенец и что характеризует обстановку.

Он попадает в среду гиподинамии.

Если сравнить человеческого младенца с младенцем дикой обезьяны (а я напомним тем, кто забыл, что мы с вами принадлежим к отряду приматов, то есть являемся обезьянами, а не «произошли от них», как иногда говорят), то разница в поведении детенышей дикой обезьяны и обезьяны «одомашненной» будет видна невооруженным глазом. Волосатому детенышу какой-нибудь макаки приходится трудиться, он цепляется за мамину шерсть, висит на ней. Детенышам других видов, если их в помете несколько, приходится конкурировать с братьями и сестрами за корм — нужно, оттолкнув другого, добраться до материнского соска, пока не кончилось молоко.

В общем, тяжела и неказиста жизнь маленького звереныша в дикой природе.

Человеческому младенцу всё падает с неба, точнее, с потолка, ибо он является одомашненным существом. Сиська сама лезет ему в рот, хвататься за шерсть на маминой груди нет никакого резона, как нет и шерсти, мать сама его носит. Его даже пеленают зачем-то, чтобы поменьше сучил конечностями, хотя последнее растущему организму жизненно необходимо.

Между тем борьба для нервной системы — необходимый компонент развития, способ адаптации к внешней среде.

Поэтому нужно не стеснять движения младенца, а развивать его. Как? Пытаться создавать среду сопротивления! Давать сопротивление движениям его ручек и ножек. Показать бутылку или грудь и пусть он за ней тянется, пусть тянет к себе, и пусть ничто ему не дается просто. Пускай потренируется перед едой, лучше спать будет. Пускай злится и орет, это, по сути, — своего рода дыхательная гимнастика и эмоциональный тренинг. Тренированная движением и устремлением нервная система будет лучше управлять развитием внутренних органов, ребенок вырастет более здоровым.

То есть «затруднять» ребенка, тренировать, заставлять работать руками и приучать к пассивным движениям нужно сразу после рождения. Что такое пассивные движения? Взять за ногу или за обе ноги и покачать вниз головой, они это любят. Дать два больших пальца, пусть повисит — и zároveň обратите внимание на крепость этого рефлекторного, чисто видового, то есть обезьяньего захвата: если хват

слабый, это признак неврологической проблемы, то есть скрытой родовой травмы или, что то же самое, гипоксии ствола головного мозга. Перепроверьте это предположение по другим признакам, о которых ниже.

Воспитание школьника и детсадовца — это слова убеждения и личный пример. Воспитание младенца — это движение.

И ищите хорошего невропатолога, который будет владеть таким понятием, как детская топическая диагностика. Хотя задача эта сложная, скажу честно, да и вы сами это, наверное, уже поняли. Как определить, хороший невропатолог или нет? Если у вашего ребенка, например, наблюдается рефлекс Бабинского (о нем ниже, пока просто запомните название) и невропатолог говорит, что это нормально, значит, вам с невропатологом ожидаемо не повезло. К сожалению, сейчас стандартная школа невропатологии считает этот патологический рефлекс, говорящий о поражении ствола головного мозга, нормой.

## Что делать после родов

Покачали человечка вниз головой за ножки? Теперь покачайте за ручки.

Если вы сами не имеете представления о работе с шейей, а доктор Шишонин далеко, то, чтобы восстановить шейный отдел после травмы, просто аккуратно возьмите ребенка за голову, поднимите над кроватью и слегка покачайте. Не бойтесь, не оторвется. Нужно снимать компрессию с шеи, пусть растягивается. Гимнастика для новорожденных дана в конце книги.

Ребенок должен много двигаться (см. выше главку про воспитание и ниже главку про пеленание). Чем больше он сучит ножками-ручками, тем лучше кровоснабжается костный мозг, потому что именно мышцы нагоняют туда кровь, словно насосы. Вообще, что мы делаем, когда двигаемся? Мы таким образом напрямую активизируем клеточные процессы! Движение — наш единственный физиологичный и непосредственный метод воздействия на клеточные процессы. Другого способа нет. Хотите активировать весь 50-триллионный ансамбль своих клеток? Заставляйте его двигаться.

Что еще? Закаливание. Берете кубик льда и проводите вдоль позвоночника. Ежедневно 2–3 раза в день по минуте — прекрасная методика для улучшения внутреннего кровотока.

Если у вас пока некого подвешивать вниз головой и знакомить с разными агрегатными состояниями воды, вам стоит обратить внимание на гигиену беременности (гимнастика для беременных дана в конце книги), ежедневную ходьбу и диету: углеводы — к черту, а вот сливочное масло, мясо, творог, яйца, сыр, кефир, сало — наше всё.

И не нужно бояться жира, которым нас пугают чуть ли не с самого детства, мол, не ешьте жирного, а то станете жирными, не употребляйте холестерин, а то сосуды им забьются... Жирную пищу, в особенности беременным, употреблять можно и нужно, поскольку все клеточные оболочки — внешняя мембрана, мембрана ядра, эндоплазматический ретикулум — это липиды, то есть жир. Один только эндоплазматический ретикулум составляет более половины общей площади всех мембран клетки!.. А арматурой для этих липидов, придающей оболочкам жесткость, является холестерин. Нет жира — организму беременной не из чего строить клетки ребенка. Мало холестерина — «дряблые» клетки. Это же касается и уже родившегося младенца. Впрочем, о питании младенцев мы поговорим отдельно, оно того стоит...

## Пеленание — темная страница медицины

Я противник пеленания — в общем случае. Но сторонник в частном случае, то есть принимаю пеленание только как тренировочный инструмент, как изометрическую нагрузку для младенца.

Я задавался вопросом, откуда вообще пришел в медицинскую практику этот странный обычай — пеленать ребенка. Это же настоящая смирительная рубашка, в то время как ребенку нужна свобода в познании мира с помощью ручек и ножек, ему необходимо познавать собственное тело. И у меня возникло предположение. Бабки-повитухи, которые практиковали родовспоможение в деревнях и основывались на огромном опыте, знали: если ребенок дохленький, ослабленный, надо его первое время попеленать, это неплохо, поскольку отчасти профилактирует родовую травму. Дело в том, что малыш пытается двигаться, а пеленки мешают, задавая тренировочную нагрузку на мышцы. Это та самая изометрическая гимнастика, которую я чуть выше упомянул.

Есть, кстати, хорошее упражнение для взрослых, тренирующее очень важные короткие мышцы вдоль позвоночника, которые отвечают за здоровье позвоночника, что

является ключом к общему здоровью человека: если у вас здоровый позвоночник, у вас и спина не болит, и внутренние органы, скорее всего, будут в порядке. Упражнение выполняется так — вытянув руки вдоль тела, вы плотно заворачиваетесь в ковер, после чего пытаетесь выбраться оттуда, извиваясь всем телом, словно червячок. Попробуйте! Гарантирую комплекс необычных ощущений. Вы почувствуете свое тело в таких местах, о существовании которых раньше даже не догадывались.

Но если нет родовой травмы, пеленать ребенка не нужно. Точнее, это можно делать только в порядке тренировки — замотать туго на час в день, пусть кочевряжится, занимается физкультурой. Это, кстати, очень хорошее упражнение для шеи, потому что, пытаясь выбраться, ребенок станет упираться затылком... Но всё остальное время он должен свободно сучить ручками и ножками, гоняя кровь.

Однажды мне на глаза попались воспоминания Льва Толстого, который помнил себя с самого рождения. Я приведу оттуда один абзац — самое первое в жизни воспоминание великого писателя. Чем же оно так привлекло мое внимание, и отчего я считаю его столь полезным для нас и медицины? А тем и оттого, что редчайшие люди помнят себя с младенчества. Тем ценнее свидетельские показания младенца, которого пеленают:

«Вот первые мои воспоминания. Я связан, мне хочется выпростать руки, и я не могу этого сделать. Я кричу и плачу, и мне самому неприятен мой крик, но я не могу остановиться. Надо мной стоят, нагнувшись, кто-то, я не помню кто, и все это в полутьме, но я помню, что двое, и крик мой действует на них: они тревожатся от моего крика, но

не развязывают меня, чего я хочу, и я кричу еще громче. Им кажется, что это нужно (то есть то, чтобы я был связан), тогда как я знаю, что это не нужно, и хочу доказать им это, и я заливаюсь криком противным для самого меня, но не-удержимым. Я чувствую несправедливость и жестокость — не людей, потому что они жалеют меня, — но судьбы и жалость над самим собою...»

И последний момент. Давно и не мной замечено, что дети очень любят спать на животе, повернув голову набок. Это природная позиция. Сон на животе для ребенка полезен, поскольку у него активно формируется желчный пузырь. Сейчас многим детям ставят дискинезию желчевыводящих путей, а сон на животе является профилактикой этого заболевания (когда ребенок спит на спине, желчный западает назад и его шейка перегибается). Кстати, касается это не только растущих организмов, но и тех организмов, которые уже выросли и ходят на работу в ожидании пенсии. Любому человеку, у которого есть проблемы с желчным, печенью, кишечником, рекомендую перестать спать на спине и научиться спать на животе. Это природный навык, который мы почти утеряли. Я, например, на спине спать не могу: доктор Шишонин тренированный!

Запомните, сон — это своего рода ночная гимнастика. Если вы спите на животе или на боку, вы будете во сне крутиться с боку на бок, разминая позвоночник и шею, двигая кровь, профилактируя тромбозы.

Ну, а о пользе сна на животе для тех, кто желает забеременеть, я уже писал.

## Инструмент для работы с будущим — лайфхак для родителей

Вот дети подросли, и встал вопрос: как приучить ребенка заниматься физкультурой — гимнастикой, приседаниями, да чем угодно? Как заставить его двигаться?

Это невозможно! Ребенку всегда будет интереснее сидеть, уткнувшись в экран телефона или планшета. Поскольку шевелить пальцем проще, чем всем телом.

Как же решить нерешаемую задачу?

Здесь крайне важна такая вещь, как импринтинг, прописывание поведенческой парадигмы. Намек поняли? Вы сами должны быть в движении, чтобы этот способ жизни раз и навсегда остался в голове ребенка, запечатлевшись как нормальный.

Невозможно сидеть на диване и говорить ребенку: «Занимайся!» Он не будет этого делать! Ребенок ведь не слушает слов, он считывает действия, такова животность нашего тела: маленькие млекопитающие берут поведенческий пример со своих родителей. А не с того, что им родители говорят.

Только глядя на своего занимающегося родителя, ребенок может начать заниматься сам.

У нас сформировались целые поколения без навыка работы со своим телом. У верующих главное — душа, у интеллектуалов — мозги. А кто отвечает в социуме за культуру движения? Никто. Ни одна институция за это не отвечает, не считая школьных уроков физкультуры, но школа, скорее, — вакцина от физкультуры, стихов Пушкина и всего прочего. Привился в школе — всю жизнь потом этого терпеть не можешь.

Мой отец, вот сколько я себя мелким помню, всё время чем-то занимался — турник, гири, велосипед, волейбол... Поэтому у меня к этому теперь есть тяга. До двадцати лет я исправно двигался. Потом у меня был перерыв, а затем, через двадцать лет, снова возобладали запечатленные с детства паттерны, и на третьей двадцатке я начал заниматься. Но если бы с самого детства я не наблюдал это как нормальность, во мне не было бы наработано нужного рефлекса, мне не на что было бы опереться психотелесно. Одним умственным пониманием, что «надо заниматься», вы себя заниматься практически не заставите. И уж тем более ребенка.

Поэтому совместите мотивации — начинайте заботиться о своем здоровье хотя бы ради здоровья своих детей! Начните заниматься вместе с ними. Тем самым вы не только оздоровите детей, но и поставите им нужный заряд на всю жизнь.

Заложите это в голову своему ребенку! Если вы начнете заниматься и будете делать это до смерти, вы не только сами сохраните боевую активность до последнего момента, но и через этот паттерн сохраните здоровье у своих детей и внуков, перекинув мост в будущее! Разве оно того не стоит?

Дедушка в 90 лет подтягивался на турнике 30 раз или приседал 1000 раз? И я буду!.. Именно это должно стать нормой, а не тот сегодняшний факт, когда бабка в 70 лет уже чувствует себя старухой и не может никуда выйти без палки... У меня в клинике снимали фильм для канала «Доктор» под названием «Игра на понижение». Взяли такую вот 70-летнюю бабулю с давлением под 200, которая пила таблетки горстями и ходила с трудом. А через три месяца бабуля превратилась в женщину, пробежала кросс и забросила таблетки, сейчас для нее именно такой стиль жизни — норма. Теперь ее все соседки ненавидят...

Вот самое лучшее лекарство — движение! И это ове- щественное в нейронных связях понимание вы можете подарить своим детям, начав заниматься и заодно бонусом получив здоровье.

Еще раз: «таблеточное мышление» заложило в нас сознание, что в 70 лет человек должен быть стариком. А 70 лет — это не старость! Так что возьмите на себя мис- сию прогрессора.