

СЧАСТЛИВЫЕ

январь 2002

ПARENTS РОДИТЕЛИ

ПОДАРОК
Календарь
на 2002 год

еще репортаж

бразильские
моды

здоровье от 0 до 6

спинной
чувствую!

психология

девочка
или мальчик?
первого года на осознание

года
ночь перед
Рождеством

Маленький, улыбнись!

беременность
Рацион
для двоих

Эмоциональное развитие
малыша в первый год жизни



От 0 до 6: фл

Наверное, почти все неприятности, возникающие время от времени в организме, обязаны своим появлением неполадкам в работе позвоночника, или, как его называют иначе, «жизненной оси» человека. Неудивительно, что из-за этой особенности позвоночник требует к себе пристального внимания в любом возрасте, но особенно в детстве, когда жизнь только начинается.



Ита-позвоночник

Особенности развития

Если посмотреть на позвоночник взрослого человека в профиль, вы увидите, что он имеет изогнутую форму и берет свое начало на горизонтальной платформе – крестце. При этом все физиологические изгибы позвоночника «смотрят» в противоположные стороны: впадины называются кифозами, а выпуклости – лордозами. Например, за шейным лордозом (небольшой изгиб шеи) следует грудной кифоз (круглый выгиб спины), а за ним – поясничный лордоз (см. схему на стр. 42). Эти изгибы формируются постепенно, обычно после того как ребенок становится по-настоящему двуногим существом. А сразу после рождения позвоночник малыша еще очень слаб, поэтому единственное, что ребенок может делать без помощи взрослых – лежать на спине или на животе в позе лягушки. Кстати, особую любовь к этому положению можно объяснить еще и тем, что мышечный тонус его ручек и ножек повышен, к тому же в мамином животе малыш мог находиться только в такой позе, и, похоже, ему не очень хочется расставаться с ней и после рождения.

Спина новорожденного малыша мягкая и немного выгнутая, но если положить ребенка на живот и слегка пощекотать, он выпрямится.

В большинстве случаев изогнутая спина становится прямой сама по себе, но если этого не происходит, обязательно обратитесь к врачу. В некоторых случаях для исправления неправильного положения назначается курс стимуляции мышц спины, а иногда – специальное устройство для сна системы Детензор.

Из-за того что позвоночник малыша еще не приобрел положенные ему физиологиче-

ские изгибы, а мышцы живота еще не окрепли, годовалый ребенок не может ходить, как взрослый. Чтобы крепче держаться на ногах, он выпячивает живот вперед, сильно выгибая спину в области поясницы. Однако вам не нужно беспокоиться: пока это абсолютно нормально. Походка малыша станет более уверенной к полутора годам, и тогда все встанет на свои места.

Ножки малыша, которые,

ноги ребенка – всего лишь каркас, состоящий из хрящей, которые окостенеют гораздо позже (по принципу фруктовой косточки). Например, ладьевидная кость, которая находится на своде стопы, сформируется только к 5 годам. Да и сам свод еще не виден – в области стопы ребенка находится жировая подушечка, которая исчезает по мере роста и увеличения нагрузки на ноги.

ТОЧНАЯ КОНСТРУКЦИЯ

- **Позвоночник состоит из 24 позвонков, подвижно соединенных друг с другом (7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных). Он поднимается с платформы-крестца, состоящего из 5 сросшихся позвонков. Продолжением крестца является копчик, маленькая остроконечная кость, образованная из 4 сращенных позвонков.**
- **Позвонки соединяются друг с другом при помощи суставных отростков, которые играют роль крючков, не позволяющих позвонкам «наезжать» друг на друга.**
- **Размер нижних позвонков больше, чем верхних. Это «конструктивная» особенность вполне объяснима: низ спины должен выдерживать большую нагрузку (массу тела, движение, груз).**
- **Позвонки отделяются друг от друга волокнистыми, эластичными дисками, которые работают по принципу шарика, вставленного между двумя плоскостями. Это позволяет позвонкам двигаться относительно друг друга, а также смягчать и распределять давление и нагрузки.**



как известно, служат опорой для тела, а следовательно, и для позвоночника, сначала ходят неуверенно, но за этим явлением в большинстве случаев тоже не скрывается никаких аномалий. Кстати, чаще всего маленькие ножки «смотрят» либо внутрь, либо наружу и кажутся плоскими и очень мягкими. Действительно, сейчас

Все в порядке, спасибо... массажу

Необходимо внимательно следить за развитием малыша, чтобы он хорошо себя чувствовал, нормально рос и набирался сил. Стоит ли говорить о том, что неблагоприятная атмосфера в семье может отразиться на работе позвоночника? Известно, что семейные трудности (ссоры, разногласия, развод

A young child with dark hair and blue eyes, wearing a white sleeveless dress, is climbing a wooden play structure with yellow handrails. The child is looking back over their shoulder at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

В 3 года все дети любят изображать маленьких обезьянок и начинают всюду лазить и карабкаться, проверяя собственные силы и возможности. Эти занятия помогают им приобрести чувство уверенности в себе и в собственной «оси», то есть в позвоночнике.

родителей) влияют на малыша, но он не может высказать недовольство и «скрывает» его в своем теле. От этого возникает мышечное напряжение, своего рода панцирь, которым ребенок окружает себя, защищаясь. Конечно, маленькие дети пластичны, поэтому редко страдают от болей в спине (особенно если у них не было травм и врожденных отклонений), но мелкие повреждения суммируются и накапливаются у них так же, как и у взрослых. Именно поэтому кожа, мышцы, позвоночник нуждаются во внимании, ими нужно уметь «разговаривать». Как? С помощью массажа. Массаж – это не просто механическое выполнение движений, но и способ общения мамы и малыша. Поэтому найдите минутку, чтобы доставить малышу

КАКУЮ ОБУВЬ НУЖНО НОСИТЬ?

Несмотря на то что обувь не влияет на формирование ноги или спины, относиться к ней нужно очень серьезно. Узкие или неустойчивые ботинки, сделанные из синтетических материалов, могут нанести вред маленькой ножке и привести к болям в спине. Правда, это совсем не означает, что туфли с высоким задником обеспечат прямую, как струна, спину. Для того чтобы «научить» ребенка хорошо ходить и правильно держать осанку, нужно тщательно выбирать первое «средство передвижения» малыша: обувь не должна быть ни тяжелой, ни твердой, ни высокой. Ее задача – защищать ногу, придавать устойчивость и позволять развиваться мышцам стопы. Что касается двух-, трехлетних детей, им больше подойдут ботинки с низкой пяткой, поскольку в этом возрасте суставы ног и стоп должны работать в полном объеме.

ВНИМАНИЕ!

- Покупая обувь, всегда проверяйте качество задников, набоек на каблуках и шнуровку.
- Время от времени отпускайте малыша побегать без обуви. Пусть он ходит по ковру, мокрому песку, траве босыми ногами, чтобы мышцы стопы привыкали работать в разных режимах.
- Не давайте малышу доншивать обувь других детей, ведь ботинки уже приняли форму стопы прежнего владельца.

кому удовольствие. Делается это так: смажьте руки миндальным маслом и нежно скользите по спине ребенка, как будто вы хотите слепить его фигурку. Медленно поднимайтесь от поясницы к плечам и спускайтесь обратно к попе. Теперь положите маленького на бок, возьмите его ручку в свою левую руку, а правой помассируйте кисть, предплечье, плечо и верх спины ребенка. Потом переверните его на другой бок и повторите движения. Не забудьте о ножках, стопах и ладошках малыша. Двух-, трехмесячным детिशкам массаж делают в течение 5 минут, затем постепенно увеличивают время занятий до 20–30 минут. Имейте в виду, что к году массаж может разонравиться маленькому непоседе, так как в этом возрасте дети не любят долго оставаться без движения. Не заставляйте ребенка терпеть, уважайте его желания!

Движение – жизнь!

Дайте малышу возможность подвигаться. В 2–3 месяца почаще кладите его на животик, чтобы он пытался поднять голову и туловище. Когда он станет чуть старше, возьмите его на руки, приклоните спиной к себе и, поддерживая за попку, предложите осмотреть окрестности. Вы увидите, что ребенок с удовольствием будет держать голову и постарается выпрямить спину. Или посадите его верхом на свою ногу (в качестве перил пусть он использует ваши руки). В этом положении ему вряд ли захочется «клевать носом», и он попытается распрямиться, как положено.

Что касается деток постарше, хорошо, если вы сможете водить их в бассейн. Пользуясь поддержкой воды, ребенок будет свободно двигаться, расслабляя и напрягая мышцы рук, ног, спины. Если у вас нет возможности заниматься в группе плавания, попросите врача посоветовать малышу гимнастику, которую можно делать в

Для того чтобы кости развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Важно только знать, как и какую именно.

любом другом месте.

Например, французские специалисты предлагают родителям такой комплекс упражнений.

1 Возьмите ребенка (4–5 месяцев) на руки, развернув его к себе спинкой. Одной рукой держите его под колени, другой – под грудь. В ответ малыш приподнимет голову и спину.

2 Опустите ребенка на коврик, подложив ему под живот подушку конической формы. Оставьте его полежать несколько минут. Это упражнение тонизирует спину.

3 Придерживая малыша рукой под грудью, наклоняйте верхнюю часть его туловища к большому мячу до тех пор, пока ребенок не начнет опираться на него руками и слегка разгибать спину и плечи.

4 Позднее, когда малыш научится стоять и начнет делать свои первые шаги (в 9–10 месяцев), предлагайте ему игрушки, которые можно толкать, то есть тележки, машинки или... собственную коляску. Имейте в виду, что ходунки не научат ребенка ходить. Это только кажется, что в них малыш ходит, на самом деле он сидит в «штанишках»!

Немного о спорте

Обычно вскоре после того, как ребенку исполнится 4–5 лет, родители начинают задумываться над тем, не пора ли отдать его в какую-нибудь спортивную секцию (этот вопрос особенно актуален для тех семей, где растут мальчики). Что же нужно иметь в виду, перед тем как отправиться на ее поиски?

■ Не стоит слишком рано начинать занятия теми видами спорта, для которых характерны повторяющиеся микроудары, например борьбой дзюдо. Считается, что этот вид спорта является причиной неправильного развития позвонков. Занятия дзюдо лучше начинать после того, как ребенку исполнится 6 лет.

■ До шести лет также не стоит заниматься ритмической гимнастикой, бегом и прыж-

ками: маленькие дети не умеют смягчать удары при приземлении на пол, они в полной мере приходятся на стопу, отдаются в позвоночнике и раздражают спину.

■ Некоторые секции предлагают своим маленьким посетителям специально разработанные занятия, которые больше похожи на игру, чем на тренировку, занимают немного времени и не ставят перед собой цель усовершен-

Здоровье и материнство

медицинская компания

- ✚ Индивидуальное ведение пациентов личным врачом
- ✚ Программы наблюдения за детьми от 0 до 14 лет
- ✚ Ведение беременности
- ✚ Забор анализов, вакцинация, массаж на дому
- ✚ Доставка лекарств на дом
- ✚ Педиатр-диетолог, решение вопроса о вскармливании малыша
- ✚ Патронаж, контроль роста и веса
- ✚ Рекомендации по уходу за ребенком
- ✚ Врач-терапевт
- ✚ Снятие и расшифровка ЭКГ на дому
- ✚ Консультации врачей всех специальностей на дому

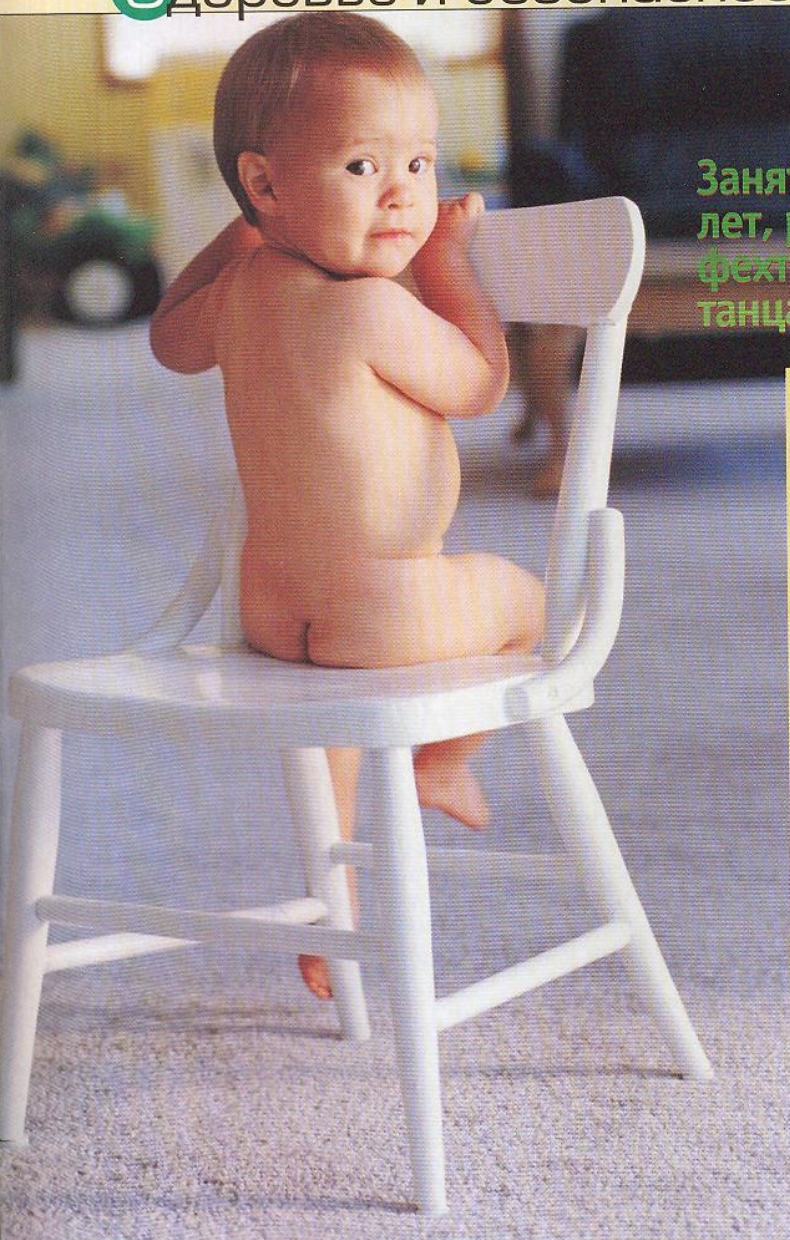
Квалифицированная медицинская помощь детям и взрослым на дому в Москве и Подмосковье



Круглосуточный вызов врача

Тел.: 915-2313, 915-1454, 785-1779, 785-1792
109172, Москва, Котельническая наб., д. 25

E-Mail: zima-med@mtu-net.ru



Занятия теннисом лучше начинать после 6 лет, регби, гандболом, мини-баскетболом, фехтованием – после 7 лет, а балльными танцами, верховой ездой – после 8.



ствовать технику или воспитать в ребенке дух соперничества. Именно такими «облегченными» видами спорта нужно заниматься до тех пор, пока не наступит время для серьезных занятий.

Спросите ортопеда

У совсем маленьких детей нарушения в работе позвоночника встречаются редко. В основном они появляются после сложных родов:

- быстрых или затяжных;
- когда пуповина была обвита вокруг шеи малыша;
- осложненных какими-либо

иными ситуациями, из-за которых страдает шейный отдел позвоночника и, как следствие, нарушается кровоснабжение как спинного, так и

головного мозга.

В результате это может стать одной из причин появления болезней, характерных для недавно родившихся детишек, — неврологических, ортопедических, пищеварительных, сердечно-сосудистых или дыхательных. Например, срыгивания, расстройства стула, запоры, боль в животе нередко бывают связаны именно с этой причиной. Поэтому, перед тем как давать ребенку микстуру от колик, обратитесь к врачу, который осмотрит позвоночник малыша и, в том случае если причина боли действительно кроется именно там, назначит другое лечение (например, специ-

альный шейный валик Детензор для грудных детей).

Сразу после рождения ребенка очень важно обратиться за консультацией к врачу-ортопеду, который должен осмотреть ноги и суставы малыша. Как известно, не обнаруженный или поздно обнаруженный врожденный вывих бедра (1 случай на 1000 новорожденных) может обернуться самыми серьезными нарушениями. Одна нога малыша может ока-

заться короче другой, он начнет хромать, и все это закончится искривлением позвоночника. Еще очень важно убедиться в том, что у ребенка нет плоскостопия — неправильная постановка стопы со временем «откликнется» болями не только в ногах, но и в спине.

Что касается сколиозов или боковых отклонений позвоночника (если посмотреть на спину младенца, его позвоночник имеет форму трети круга, у ребенка 5–6 лет и старше — форму буквы S), чаще всего они неопасны и со временем проходят. «Настоящий» сколиоз, который, кстати, чаще встречается у девочек, чем у мальчиков, — это боковое искривление позвоночника, которое ведет к деформации позвонков. Обнаружить его можно путем простого теста: нужно попросить ребенка нагнуться вперед (прижав подбородок к груди и не сгибая колени) и коснуться пола руками. В этом положении на его спине будут сильно выступать ребра, то есть появится реберный горб — гибус.

К счастью у двух-, трехлетних детей сколиоз встречается очень редко, но он может появиться уже в шесть лет. Обычно «легкие» сколиозы лечат вытягиванием позвоночника системой Детензор и восстановительной гимнастикой. Более сложные формы требуют более серьезного подхода, а в самых тяжелых случаях (IV степень сколиоза) делается хирургическая операция, во время которой врач фиксирует позвонки в правильном положении. ■

АЛЕКСЕЙ КАПУСТИН,
врач рефлексотерапии,
профессор
КРИСТИН ТЕМАР-НОЭЛЬ,
детский ортопед