



центр раннего
вмешательства



При финансовой поддержке
Правительства Российской Федерации



юнисейф
для каждого ребенка

ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ГРУДНОГО РЕБЕНКА



Часто молодые мамы задаются вопросом, как класть своего ребенка — на спину, на живот, на бок? Когда должен сесть ребенок? Как его нужно положить для сна?

Положение на спине

При положении на спине у ребенка есть возможность исследовать свое тело. Поскольку собственные руки, а позже и ноги постоянно находятся в поле зрения малыша, он рассматривает вначале свои руки, затем ноги и тянет их в рот. С помощью этой игры он развивает восприятие и изучает свое тело.

Положение на животе

Положение на животе является для ребенка удобным и безопасным. Лежа на животе он рассматривает окружающий его мир, что стимулирует его двигаться вперед. Из этого положения малыш учится выпрямляться. Сначала он опирается на руки, затем через стояние на четвереньках переходит к ползанию, а позже к хождению.

Положение на животе и на спине имеет большое значение для ребенка. Оба положения дают наилучшие возможности для двигательного развития. Поэтому Вы должны класть своего ребенка непреременно то на живот, то на спину. Необходимо обратить внимание на твердую поверхность кровати и на меняющийся свет в сторону ребенка. Даже новорожденный поворачивает голову к свету, и возникает опасность, что при одностороннем источнике света ребенок будет поворачивать голову только в одну сторону. Поэтому могут развиться нарушения положения головы. Чтобы постоянно не переставлять кровать, меняйте положение ребенка в кроватке.

С 3–4-го месяца дети уже не так много снят. Важно организовать для ребенка досуг в течение дня, например, на полу можно устроить «лужок для игр». Основой для него может служить теплое одеяло или мат, на котором лежат игрушки малыша. Если Ваш ребенок бодрствует, его можно положить на спину или на живот. Если Вы повесите на стене до пола зеркало, Ваш ребенок будет играть на «лугу» с большим удовольствием. Он рассматривает в зеркале помещение, видит себя на уровне глаз и это побуждает его поднимать голову.

Положение на боку

Положение на боку у младенцев нестабильно. Чтобы его сохранить, ребенку необходима поддержка спины, иначе он опрокинется.

При поддерживаемом положении на боку возникает опасность, что спина ребенка чрезмерно напряжена. При постоянном чрезмерном разгибании у ребенка может возникнуть плоская спина. При этом голову и ноги ребенок вытягивает назад, вместо того, чтобы сгибать вперед. Если в самом начале не класть ребенка попеременно то на левую, то на правую сторону, он не сможет хорошо поворачивать голову налево и направо. Он не сможет уверенно лежать на спине, малыш тотчас же опрокидывается со спины на бок.

Положение на боку может неблагоприятно воздействовать на развитие бедер, потому что ноги в этом положении лежат рядом и вытянуты, а не разведены и не согнуты, что необходимо для развития бедер.

Итак, положение на боку необходимо применять с осторожностью.

СИДЕНИЕ

Когда ребенок должен садиться?

Часто существует мнение, что ребенок сначала учится сидеть, а затем только ползать и ходить.

Когда ребенок тянетсѧ вверх к протянутым рукам, многие родители думают, что он хочет сесть. Это «подтягивание к сидению» является не «желанием сидеть», а вполне нормальной реакцией рук, которая особенно сильно развивается в 5–6 месяцев. Ребенок в этом возрасте тянет к себе все досягаемое, например, свои ноги.

Многих детей вследствие этого ошибочного представления усаживали в том момент, когда они еще не могли сидеть, так

как ни мускулатура спины, ни мускулатура живота не были достаточно развиты для этого. По этой причине дети во время сидения опрокидывались. Для удержания положения их часто поддерживают подушками.

Указание для родителей:

Преждевременное усаживание опасно. Оно может обусловить нарушения позвоночника, поскольку он без развития соответствующих мышц не имеет достаточно опоры.

Тренировка мышц живота и спины

В положении на животе и на спине ребенок тренирует без нагрузки на тело те мышцы, которые позволяют ему сидеть прямо. В положении на животе ребенок опирается на кисти рук при выпрямленных локтях с 6-го месяца. Таз остается на поверхности. При каждом упоре вверх малыш тренирует разгибание спины.

Если Вы полежите хотя бы пять минут в этом положении, то почувствуете, как сильно напряжены мышцы спины.

С 6-го месяца в положении на спине ребенок держит свои ноги согнутыми в воздухе. При этом он тренирует среди прочего мускулатуру живота. Попытайтесь повторить это положение. Вы заметите, насколько подвержена напряжению мускулатура живота.

В 5–6 месяцев дети еще не садятся самостоятельно. Они могут сохранить это положение в течение нескольких минут, если их усадить, но мышцы живота и спины и прежде всего косые мышцы в этом возрасте недостаточно сформированы, чтобы держать спину прямо.

Усаживайте своего ребенка спустя длительный промежуток времени, не отнимайте у него возможность тренировать свои мышцы без нагрузки. В положении сидя мышцы задействованы гораздо меньше, чем в положении на животе или на спине. И это Вы тоже можете проверить на себе.

У многих детей при таком усаживании развивается вид движения, который определяется как «ползание-скольжение». Такие дети ползут вперед на ягодицах или на подогнутой ноге себя ноге. Они «перепрыгивают» ползание.

С помощью данных о развитии движений Эмми Пиклер — детский врач из Венгрии — доказала, что ни один ребенок из числа тех, за которыми она наблюдала, не ползал на ягодицах вперед. Пиклер обратила внимание на то, что ни одного ребенка не усаживали преждевременно или не подтягивали за кисти в положение сидя. Все дети, находившиеся под ее наблюдением, развивались самостоятельно и ползали. У них было развивающееся закономерное развитие движения (см. мою книгу «Ненарушенное развитие ребенка»). При нормальном развитии дети не ползают на ягодицах вперед.

Эти дети не сидели в 6 или 7 месяцев, а только с 9–10-го месяца, когда они могли ползать или учились стоять.

Указание для родителей:

Не усаживайте своего ребенка!
Подождите, пока он сам придет к сидению!

Когда ребенок учится сидеть самостоятельно?

Существуют две возможности учиться сидеть:



С помощью ползания

Если ребенок ползает и при этом увидит что-то интересное, он на минутку замедлит. Он вытянется в сторону и автоматически переходит в положение сидения на боку. Если он меняет положение из бокового сидения, возникает длительное сидение, прежде чем он поползет дальше.



С помощью стояния

Дети поднимаются в положение стоя. Но они не знают, как могут снова опуститься на поверхность. Малыши



просто надают на ягодицы и таким образом открывают для себя сидение.

Ребенок проходит следующие фазы развития, если он самостоятельно приходит положение сидения:

В положении на спине он научился поднимать голову и ноги и поворачиваться на спину через обе стороны. В положении на животе он научился опираться на кисти рук и переходить в положение на четвереньках.

Из положения на четвереньках ребенок учится ползать, подтягиваться в положение стояния, а из ползания или положения стоя обучается сидению.

Список использованной литературы:

- 1 Ратнер, А. Ю. Неврология новорожденных: острый период и поздние осложнения / А. Ю. Ратнер. – 2-е изд. – М.: БИНОМ, Лаборатория знаний, 2005. – 368 с.
- 2 Хованская, Г. Н. Общие основы медицинской реабилитации в педиатрии: пособие для студ. педиатр., мед.-псих., мед.-диагн. фак., врачей / Г. Н. Хованская, Л. А. Пирогова. – Гродно: ГрГМУ, 2010. – 184 с.
- 3 Яфарова, С. Ш. Современные принципы организации медико-социальной и психологической помощи детям-инвалидам / С. Ш. Яфарова // Казан.мед. журн. – 2008. – № 3.



Брест
2020