

ТАТЬЯНА ФЕДОРОВНА ГУБАЧЕВА

---

**Как вырастить ребёнка  
здоровым: взгляд  
практикующего врача**

КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**Татьяна Федоровна Губачева**  
**Как вырастить ребёнка**  
**здоровым: взгляд**  
**практикующего врача.**  
**Книга для родителей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31188006](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31188006)*  
*ISBN 9785449064288*

**Аннотация**

В книге рассмотрены вопросы важности влияния микроэкологической системы организма человека на развитие и рост новорожденного ребенка, как главного фактора здоровья человека. Особое внимание уделено вопросам ухода за новорожденным ребёнком, включая эмоциональную и практическую части начиная с выписки из роддома до 1 года жизни (развитие, режим и питание по месяцам).

# Содержание

Об авторе	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
1. Микроэкологическая система организма человека	10
1.1. Значение микрофлоры кишечника	10
1.2. Факторы поддержания микрофлоры кишечника в нормальном состоянии с рождения	13
1.2.1. Режим	13
1.2.2. Двигательный режим	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Как вырастить ребёнка  
здоровым: взгляд  
практикующего врача  
Книга для родителей**

**Татьяна Федоровна  
Губачева**

© Татьяна Федоровна Губачева, 2018

ISBN 978-5-4490-6428-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Губачева Татьяна Федоровна доктором мечтала быть с детства. После школы поступила и в 1995 году окончила Оренбургскую государственную медицинскую академию (ОрГМА). Прошла интернатуру на базе муниципального городского детского объединения (МГДО) №1 г. Оренбурга по специальности педиатрия. Первое место работы с 1996 по 2001 – врач дошкольно-школьного отделения (ДШО) детской поликлиники №2 г. Оренбурга. За это время родила двоих детей мальчика Матвея и девочку Катю.

В период с 2001 по 2004 год работала старшим лаборантом кафедры детских инфекционных болезней Оренбургской государственной медицинской академии (ОрГМА) и в это же время по совместительству врачом педиатром-инфекционистом в муниципальной городской клинической инфекционной больнице. В 2004 году закончила ординатуру при кафедре детских инфекционных болезней ОрГМА. Прошла трудный путь от участкового педиатра поликлиники до врача педиатра-инфекциониста консультационно-диагностического центра (КДЦ) г. Оренбурга.

Татьяна Федоровна очень добрый, светлый и отзывчивый человек. Не имея возможности помочь каждому, решила передать накопленный опыт и знания молодым родителям через эту книгу.

По благословению протоиерея Вячеслава Кочкина – руководителя отдела по взаимодействию с лечебными учреждениями Орской епархии.



**Автор: Губачева Татьяна Федоровна**

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Дети – это не собственность родителей, а богатство общества и государства. В то же время дети – это повторение родителей. С чего начинается здоровье человека? Со здоровья его родителей. Здоровые родители рожают здоровых детей. Вторым по значимости фактором, определяющим здоровье, являются условия жизни нового человека. Нужно постараться создать наиболее благоприятные условия. Тогда Ваш ребёнок будет здоровым, умным и добрым на радость всем. В предлагаемом пособии представлен многолетний коллективный опыт работы детской клинической больницы.





# Матвей и Катя

# **1. Микроэкологическая система организма человека**

## **1.1. Значение микрофлоры кишечника**

Академик Г. А. Заварзин установил: «Основные жители Земли – микроорганизмы». Они способны сохранять жизне-способность в вечной мерзлоте и в кипящей воде, под воздействием солнечной радиации и в условиях отсутствия кислорода, быстро эволюционируют и размножаются. Про человека такого сказать нельзя, он очень уязвим. Поэтому по современным научным взглядам человек является формой илиместилищем жизни микроорганизмов. При этом, используя знания в социальных науках, то есть особенности поведения людей в социальной среде, можно изучать функционирование микрофлоры в организме человека.

Установлено, что в кишечнике человека (то есть макроорганизма) функционируют микроорганизмы, количество которых на порядок (то есть в 10 раз) больше, чем клеток всех органов и систем организма человека. Это обстоятельство даёт представление о роли микрофлоры в жизнедеятельности макроорганизма. Логично отсюда предположить, что ги-

бель организма человека не выгодна микроорганизмам его населяющих. Нормальная микрофлора кишечника помогает нам жить и успешно развиваться.

Микроорганизмы заселяют не только кишечник, но и другие органы и системы. Наибольшее значение среди них имеют биоценоз (то есть совокупность микроорганизмов) дыхательного тракта, мочеполовой системы и кожи. В микроэкологической системе макроорганизма главная роль принадлежит кишечному биоценозу, у которого в прямой зависимости находятся микроорганизмы, населяющие другие органы. Если кишечная микрофлора в порядке, значит микрофлора и функционирование других органов тоже в порядке, и наоборот – если нарушен кишечный биоценоз, значит обязательно где-то заболевание или функциональное нарушение.

Микроорганизмы из кишечника способны перемещаться в другие органы с током крови и лимфы. Это имеет большое клиническое значение особенно в практике врача педиатра. Дело в том, что возбудителями различных инфекционно-воспалительных заболеваний (инфекция мочевых путей, отит, пневмония и прочие) у детей раннего возраста нередко являются микроорганизмы, обитающие в кишечнике ребёнка.

Получая с водой и пищей огромное количество микроорганизмов, в том числе и болезнетворных, далеко не всегда возникает заболевание. Более того, известны случаи, когда человек, употребив заведомо инфицированную пищу или

воду, не заболевает. Учеными установлено, что 70% функционально активных иммунных механизмов сосредоточено в кишечнике. Эти механизмы имеют тесную связь с кишечной микрофлорой. Направление в медицинской науке, изучающее влияние микроорганизмов кишечника на иммунокомпетентные клетки, является одним из самых перспективных.

Особенности микробного пейзажа каждого человека частично определяют особенности его обмена веществ. Экспериментально на животных установлено, что кишечная микрофлора способна синтезировать различные вещества (витамины, гормоны и другие биологически активные вещества) в случае дефицита их в макроорганизме. Это восполнение дефицита способно долгое время защищать от различных патологических состояний.

Все перечисленные обстоятельства обосновывают необходимость учитывать состояние микрoэкологической системы как главного фактора здоровья человека.

## **1.2. Факторы поддержания микрофлоры кишечника в нормальном состоянии с рождения**

### **1.2.1. Режим**

Режим дня, труда и отдыха для человека любого возраста является основой успешного функционирования организма, профилактики и выздоровления от любых болезней, в том числе и хронических, и нормальной работоспособности.

Дети, у которых выработался правильный режим, соответствующий их биоритмам, активно развиваются физически и психологически, легко общаются, а затем хорошо учатся и достигают интеллектуальных вершин.

Каждый человек должен сводить к минимуму или не допускать психоэмоциональные стрессы. По данным ученых кишечная микрофлора человека определяет его эмоциональный статус: для добрых адекватных людей характерна нормальная микрофлора, для агрессивных – патологическая.

У многих вызывает затруднение вопрос о профилактике стрессов. Нужно воспитывать в себе и своих детях оптимистичное отношение к жизни и благожелательное к людям,

а также способность найти «плюсы» в любых жизненных обстоятельствах.

Надо делать так, чтобы человек пребывал в радостном состоянии. Счастливый человек не болеет. Ошибочно для этого применять алкоголь, наркотические вещества, тонизирующие биологические добавки к пище – формируется болезненная зависимость.

Человеку дана религия. Все религии мира призваны улучшать человека, чтобы он чувствовал себя счастливым. Беседа с психологом или просто с близким человеком также способна устранить стресс.

## **1.2.2. Двигательный режим**

Движения – это жизнь. У мало подвижного человека плохое кровоснабжение всех органов и систем, что приводит к заболеваниям в том числе и репродуктивной системы. Нельзя запрещать человеку двигаться, наоборот нужно побуждать к движениям. Во время беременности по движениям плода определяют жив ли он. С рождения достаточная двигательная активность является одним из главных факторов нормальной работы всех систем организма.

Ребёнку первого года жизни необходимо ежедневно проводить массаж и гимнастику в связи с тем, что в течение суток много времени проводит в положении лёжа.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.