

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Галина Лупандина-Болотова
к.м.н., врач высшей категории, реабилитолог

СИДЕТЬ,

ПОЛЗАТЬ,

ХОДИТЬ



Как помочь
ребенку сделать
первый шаг?

Эволюция
движения
от 0 до года



Просто о сложном (Феникс)

Галина Лупандина-Болотова

**Сидеть, ползать, ходить.
Как помочь ребенку сделать
первый шаг? Эволюция
движения от 0 до года**

«Феникс»

2023

УДК 37.0
ББК 74.90

Лупандина-Болотова Г. С.

Сидеть, ползать, ходить. Как помочь ребенку сделать первый шаг?
Эволюция движения от 0 до года / Г. С. Лупандина-Болотова —
«Феникс», 2023 — (Просто о сложном (Феникс))

ISBN 978-5-222-38516-6

Должен ли ребенок поворачиваться на живот в 3 месяца и сидеть в 6 месяцев? Обязательно ли ползать, нужен ли массаж? Эта книга написана врачом-реабилитологом с большим опытом работы с детьми, руководителем отделения лечебной физкультуры «Научного медицинского исследовательского центра здоровья детей» (г. Москва), кандидатом медицинских наук и автором эффективных реабилитационных методик, а также мамой двух мальчиков. В книге описана последовательность двигательного развития здоровых детей до года и разобраны наиболее распространенные ошибки, которые совершают родители на первом году жизни ребенка. Вы получите конкретные инструменты для правильной стимуляции навыков движения, обретете уверенность в каждом своем действии на пути к гармоничному развитию вашего малыша. Книга предназначена для родителей, которые стремятся обеспечить правильное развитие двигательной активности своего ребенка с первых дней его жизни; она может служить справочным источником для педиатров, детских реабилитологов, инструкторов ЛФК, а также для всех, кто интересуется вопросами моторного развития человека. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 37.0
ББК 74.90

ISBN 978-5-222-38516-6

© Лупандина-Болотова Г. С., 2023

© Феникс, 2023

Содержание

От автора	7
Благодарности	8
Введение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Галина Сергеевна Лупандина-Болотова

Сидеть, ползать, ходить

Как помочь ребенку сделать первый шаг?

Эволюция движения от 0 до года

Я посвящаю эту книгу своему мужу Алексею Лупандину, без чьей поддержки она не была бы написана, и всем мужчинам, которые берегут своих любимых, заботятся о них и дарят матерям своих детей второе дыхание.

*** * ***

© Лупандина-Болотова Г. С, 2019

© ООО «Феникс», оформление, 2020

От автора

Здравствуйте, дорогие читатели!

Я – Галина Сергеевна Лупандина-Болотова, врач-реабилитолог. В 2006 году закончила Московскую медицинскую академию им. И. М. Сеченова и поступила в ординатуру в Научном центре здоровья детей. В ординатуре поняла, что дети – это мое призвание.

С 2008 года начала работу по специальности «врач восстановительной медицины». В 2012 году защитила диссертацию. С 2014 года заведую отделением лечебной физкультуры в медицинском центре¹. За прошедшие годы сформировала команду профессионалов, заинтересованных в результате своей работы и сопереживающих своим пациентам и их родителям. Неоднократно повышала квалификацию, в том числе проходила стажировку за рубежом (Германия, Ганновер, клиника «Аннаштифт»), где освоила Войта-терапию.

Все полученные знания успешно внедрила в работу отделения. Создала несколько эффективных реабилитационных методик, адаптированных для детей с повреждением центральной нервной системы.

Мое кредо по жизни: «Все, что нужно, у нас уже есть. Осталось сделать первый шаг». Мечтаю о том, чтобы каждая мама вовремя получила достоверную информацию о развитии ее ребенка и была счастлива с момента его рождения.

¹ Федеральное государственное автономное учреждение «Научный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Благодарности

Выражаю огромную благодарность своим руководителям на разных этапах личностного становления: Намазовой-Барановой Л. С. – за бесстрашие и уверенность; Комаровой Е. В. – за спокойствие и нестигаемость; Полякову С. Д. – за отеческую поддержку.

Я очень признательна моему коллективу за слаженную работу и самоотдачу.

Отдельная благодарность моей коллеге, неврологу, Клочковой Ольге Андреевне за ценные рекомендации, которые помогли сделать книгу более понятной для мам.

Моей семье, Татьяне Ивановне Болотовой и Сергею Геннадьевичу Болотову, – благодарность за надежный тыл и помощь с сыновьями.

Конечно, спасибо всем родителям, которые внимательно следили за процессом написания книги в социальных сетях: без вас эта книга была бы совсем другой!

Я искренне благодарна всем мамам, которые пожелали стать частью этого проекта, за фотографии их малышей, сделанные для книги, за то, что они нашли для этого время на первом, самом хлопотном году жизни своих детей.

Большое спасибо художнице Александре Гуляевой за иллюстрации, сделанные для этой книги.

Я особенно признательна Анне Струк, моей горячо любимой подруге, за креативность, талант, дизайнерские способности, которые она вложила в создание материалов для книги.

Введение

Когда родился мой первый сын, страхи накрыли меня с головой. Усталость от бессонных ночей в сочетании с тревогой за его здоровое будущее перекрывали все нормальные мысли. И это при том, что я врач, детский реабилитолог.

Я только закончила обучение, начала работу врачом ЛФК и после нескольких месяцев ушла в декрет. Но я уже знала, как развиваются события при двигательных проблемах у детей первого года жизни. Знала и точку отсчета нормы – определенные сроки для поворота, сидения, первого вставания на ноги и первых шагов. Система помощи детям на первом году жизни в медицинских учреждениях работала так: если навыка, положенного в определенный срок, нет, то надо стимулировать его развитие. Система и сейчас в большинстве регионов работает так же. Существует огромный штат массажистов, готовых приехать на дом для продолжения курса. И чем дольше курс, тем лучше: стоимость этой работы хорошая. Дороговизна процедур была еще одним из моих страхов, ведь наши доходы на тот момент едва покрывали текущие расходы. Плюс затраты на новорожденного: подгузники, лактоза, лекарства от колик...

Я понимала: если вдруг будет что-то не так с двигательным развитием сына, массаж на дому как волшебное средство мы не потянем. Именно тогда я впервые сама себе задала вопрос: «Неужели без массажа ребенку нельзя помочь?» И хотя с движениями сына все было в порядке, я все еще задавалась этим вопросом.

Я вышла на работу, где видела сотни мам с теми же тревогами и страхами на первом году жизни их малышей, что и у меня, и искала ответ.

И однажды я все-таки докопалась до истины – поняла, откуда начинаются движения, что стабильно, а что выстраивается вокруг (стабильна ось, а выстраиваются мышечные цепи). Я прочитала нужные книги, ощутила, что такое ось и цепи, на себе и начала применять это во врачебной практике: стала назначать занятия, направленные на стабилизацию оси и выстраивание мышечных цепей, детям до 3 лет, хотя раньше они до достижения этого возраста получали только массаж с комплексом привычных упражнений, а зал ЛФК для них был закрыт. Тогда я увидела свой первый результат: ребенок, который в 1,5 года не умел ничего, даже повернуться набок, после нескольких курсов занятий, когда ему исполнилось 2 года и 2 месяца, уже мог самостоятельно поползти до игрушки и переключить музыку на планшете. Это был ребенок с детским церебральным параличом. Да, ходить самостоятельно он не смог, но контраст между его активностью до занятий и после меня вдохновил.

Потом я ушла во второй декрет. Снова ненадолго, но за этот период я сумела увидеть главное: естественное развитие ребенка, которое не могла наблюдать в первом декрете из-за собственных тревог. Стало очевидно, что сама природа дала инструмент для помощи в формировании двигательных навыков, которым *мама может пользоваться сама*, особенно если у ребенка нет грубой патологии. При наличии серьезных проблем маму может обучить специалист.

На работе ситуация тоже менялась. Если раньше курс ЛФК проходили в основном дети, которые могли передвигаться самостоятельно и выполнять задания, то теперь фокус сместился в сторону ДЦП, тяжелых двигательных патологий. И именно к этим детям важно было «приложить» движения здорового ребенка, чтобы максимально использовать резервы их головного мозга – то, что мы, врачи, называем нейропластичностью, которая наиболее высока именно в раннем детском возрасте.

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.