

# Как вырастить здорового ребенка

**Как заботиться о ребенке на всех этапах его взросления? Как родителям не допускать ошибок? Как с самого детства приучать детей к здоровому образу жизни? На вопросы пап и мам отвечают Исмаил Османов, профессор, главный педиатр Москвы, главный врач детской больницы им. З.А. Башляевой, и Лариса Суркова, мать шестерых детей, кандидат психологических наук**

**Почему главные опасности подстерегают новорожденно-го в первый год жизни?**

## **Мнение педиатра**

Большинство болезней взрослых берут свое начало в детском возрасте, особенно в первые дни жизни и даже во время беременности мамы. Поэтому внимание здоровью ребенка нужно уделять с рождения, а еще лучше – до его планирования. Дети, чьим здоровьем родители не занимались, в будущем чаще и тяжелее болеют.

Новорожденные очень уязвимы. У младенцев еще не выработан собственный иммунитет, охраняет их только материнский. Но через 2–3 месяца после рождения малыша мамина защита уже не работает,

а прививок еще нет, поэтому ребенка подстерегает немало опасностей. И здесь главное – защитить малыша грудным вскармливанием, ведь самые лучшие смеси не заменят материнское молоко. Дети на грудном вскармливании реже болеют, интенсивней развиваются, у них выше способности к обучению. Это первая защита для ребенка. Вторая защита – вакцинация, она начинается с родильного дома и продолжается до 18 лет.

Грудное вскармливание – не только залог здоровья ребенка на всю оставшуюся жизнь, но и залог его интеллектуальных способностей. Это еще и удобство для мамы: не нужно покупать дорогие смеси, которые часто вызывают аллергию и колики. Девочки

---

уже в подростковом возрасте должны обучаться методам ухода за ребенком, получая знания о том, что ребенка надо кормить грудью и вовремя вакцинировать. Это своего рода культура, которая должна прививаться еще в школе. Кстати, в каждой российской поликлинике и больнице работают специалисты по грудному вскармливанию.

### **Мнение психолога**

Я сама как мама поддерживаю грудное вскармливание. Но бывают ситуации, когда по каким-то причинам не сложилось кормление грудью. Нельзя ругать себя за это: «Я плохая мать». Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, – быть счастливой, не тревожной матерью. Если вас гложет чувство вины, всегда можно обратиться к психологу. К сожалению, таких мам очень много: «О боже, у меня кесарево сечение, я не сама родила», «Я не кормила грудью», «Отдала в три года в детский сад». Мама найдет повод понервничать и назвать себя плохой, а папа добавит угрызений совести.

Меня всегда удивляет, почему в российской школе такое количество ненужных предметов, но при этом детей

не учат заниматься своим здоровьем, не готовят из них мужей и жен, отцов и матерей. Подростки как губка впитывают в себя информацию из разных источников, но не получают важной установки: «Твое тело – твое дело. Ты должен о нем заботиться, заниматься своим здоровьем. Если мама и папа не водят тебя к врачу на диспансеризацию, попроси, чтобы отвели, сходи сам. У тебя есть все возможности».

Наш мир стал «детоцентричным». Все крутится вокруг детей, но чрезмерно. Родители бросаются из крайности в крайность. До трех лет воспитывать – поздно или рано? Важна мелкая моторика – надо давать пластилин в год или в три? Как можно раньше учить английскому – с пеленок или в 5 лет? Родители не понимают, что им делать и что для их детей важно.

На самом деле все очень просто. Надо осознать, что твой ребенок – это удивительный человек, он любит тебя с первых минут своей жизни и даже еще до рождения абсолютной безусловной любовью. У него никого нет ближе. Он принимает тебя, маму, такой, какая ты есть. И когда оказывается, что твой ребенок совсем непохож на героев в

социальных сетях, на изображения с фотосессий, найди мудрость, чтобы принимать и любить своего ребенка таким, какой он есть.

Здесь очень важна роль пап. Мама не может работать мамой в режиме 24/7. Она должна иметь возможность

строение и силы на мужа и ребенка.

Есть в психологии закон отзеркаливания. Ребенок отзеркаливает ситуацию в семье. Мама ходит вечно хмурая, недовольная, с каменным лицом – ребенок будет кричать, потому что в нем заложен инстинкт



отдыхать. Отец не должен прикрываться: «Я был на работе, зарабатывал деньги, а теперь мне надо поиграть за компьютером». Папа обязан помочь маме! Вернулся вечером домой – взял ребенка на ручки. Пусть мама сходит в душ, побудет в одиночестве. Тогда у нее будет хорошее на-

выживания. Если мама никаких эмоций не проявляет, ребенку природа подсказывает: «Ори, а то погибнешь». Человеческий детеныш вообще не приспособлен один выживать в этом мире. Он не может сразу на ножки встать, как олененок, и пойти травку жевать. Ему нужна мама. Слава богу, сейчас из