

Вы скоро станете мамой?

**Информационная брошюра
в помощь беременным
и матерям новорожденных детей**



Вы скоро станете мамой?

Поздравляем Вас и желаем, чтобы Ваше материнство было радостным и благополучным. Будущие родители сами могут очень многое сделать для этого. И не только когда малыш уже родился, но и в процессе родов, и даже в период беременности. Подчеркнем, что стадия внутриутробного развития является главной в обеспечении здоровья и интеллекта человека. Поэтому нормальное формирование ребенка зависит от Вашего питания, режима физических нагрузок, отказа от употребления никотина, алкоголя. Кроме того, именно в это время закладывается основа эмоциональной связи малыша с матерью и отцом, и характер этой связи сказывается на их будущих взаимоотношениях, на формировании стиля воспитания ребенка.

Доказано, что гормональная система матери и плода едины, и это создает предпосылку для обоюдного влияния их психоэмоционального состояния. Еще до рождения ребенок воспринимает возникающие во время беременности изменения в характере и поведении матери, в том числе негативные: хроническую тревожность, напряженность и эмоциональный стресс, и эти пренатальные впечатления переходят на уровень его подсознания. Вот почему особенно важны позитивный эмоциональный настрой членов семьи, их любовь к будущему малышу, взаимная поддержка.

Было бы неверно сводить беременность только к внешнему преобразованию, это весьма неоднозначный с физиологической точки зрения процесс. С возникновением первого симптома — задержки менструации — женщина начинает формировать так называемую внутреннюю картину беременности. Это сложный психический феномен, содержащий как восприятие и оценку происходящих телесных изменений, так и индивидуальное осознание смысла будущего материнства.

Следует иметь в виду, что интенсивная динамика эмоциональных всплесков в период беременности — нормальное явление, которое связано с гормональными перестройками и психологическими нагрузками. Например, депрессивные состояния чаще случаются в первые месяцы беременности. Их переживают примерно 10% беременных женщин, и они обычно носят временный характер. В большинстве случаев такие состояния проявляются различными невротическими симптомами, а иногда — астенией, приступами слезливости, чувством беспомощности, недооценкой себя в роли будущей матери. Внимание близких помогает женщине благополучно пере-

жить этот непростой этап. А вот любая неустроенность в семейной, профессиональной или эмоциональной сфере не лучшим образом сказывается на психическом благополучии будущей матери, она тогда нуждается в специальной помощи.

Самый важный и сложный момент — это когда женщина осознает себя будущей матерью и принимает на себя ответственность за растущее внутри дитя. После этого существенные, и, к сожалению, не всегда положительные эмоциональные переживания, как правило, бывают вызваны телесными изменениями и привыканием к своему новому образу. Если эти чувства носят негативный характер, доставляют дискомфорт и мешают будущей маме перейти к позитивному и творческому настрою «Я жду ребенка», ей лучше обратиться за помощью или консультацией к профессиональному психологу, посетить занятия на курсах подготовки к родам, которые не случайно в последнее время получили такое широкое распространение.

Информационно-просветительская работа и профилактическая помощь женщинам в период беременности — неотъемлемые составляющие, которые обеспечивают их информирование и поддержку на этом ответственном этапе. Первая ступень комплексного сопровождения беременности — женская консультация. Здесь определяются основные формы медицинского наблюдения, а кроме того, будущая мать может сориентироваться в психологических аспектах своего состояния, способах и целях возможной помощи. Именно тут женщина получает сведения о своем здоровье, о развитии плода, о необходимых диагностических процедурах и формах профессионального наблюдения, о вариантах сопровождения беременности и проведения родов и т.д.

Каждая пациентка имеет право на информацию о состоянии плода, возможных рисках и осложнениях беременности. Она и только она, опираясь на результаты достоверных медицинских показаний, принимает все решения, касающиеся будущего ребенка, родов и необходимой помощи.

При наличии риска генетических (наследственных) заболеваний и хромосомных аномалий будущие родители могут по направлению врача или самостоятельно обратиться в медико-генетическую консультацию и пройти необходимые дополнительные обследования.

Данные, полученные в результате этих процедур, помогут спланировать беременность или предпринять важные меры по предупреждению нежелательных отклонений у будущего младенца.

Факторы риска, провоцирующие те или иные нарушения и отклонения в развитии ребенка:

- инфекционные и вирусные заболевания матери во время беременности (краснуха, грипп, цитомегаловирус, герпес, токсоплазмоз),
- токсикозы беременности,
- асфиксия новорожденного,
- внутричерепная родовая травма,
- гипербилирубинемия,
- резус-конфликт,
- гемолитическая болезнь новорожденного,
- недоношенность, в частности, масса тела при рождении менее 1500 г,
- переносимость (гестационный возраст более 40 недель),
- применение препаратов с ототоксическим действием (антибиотиков аминогликозидного ряда — стрептомицина, мономицина, канамицина, гентамицина, амикацина и др., а также фуросемида, аспирина, хинина), назначаемых матери во время беременности или ребенку раннего возраста,
- наследственные заболевания, имеющиеся в семьях родителей ребенка, сопровождающиеся поражением слухового, зрительного анализатора или опорно-двигательного аппарата,
- наличие врожденных пороков развития,
- детские инфекции (паротит, скарлатина, корь и др.),
- эпидемический менингит, грипп,
- острые и хронические средние отиты,
- черепно-мозговая травма.



Роды и первые месяцы жизни малыша очень важны не только для его здоровья, но и для дальнейшего формирования интеллекта, становления взаимоотношений с родителями.

В этот период центральная нервная система делает феноменальный рывок — к 7 месяцам масса мозга удваивается, а к 1,5 годам утраивается. Ничего подобного в последующем уже не повторится. Однако это не значит, что в ближайшие 12 месяцев малышу хорошо бы научиться складывать слоги или, скажем, различать музыку Чайковского и Шуберта. В этот период у него принципиально иные и совершенно особенные задачи, от их выполнения зависит дальнейшее становление личности и развитие умственной деятельности. В начале жизни каждый месяц обладает собственной ценностью, предполагает чрезвычайно важные шаги в физическом и психическом развитии, которые ребенку непременно надо сделать, ибо без этого ему будет трудно идти дальше, осваивать новые умения и навыки¹.

В течение первого года в конце каждого возрастного микропериода очень важно проверять, овладел ли ребенок необходимыми навыками, правильно ли формируются его тело, психика, не отстает ли он в развитии. Специалистами разработаны критерии оценки соответствующих параметров, которые достаточно четко соотносятся с возрастом малыша и могут позволить родителям судить об успешности прохождения каждого этапа.

Показатели развития детей первого года жизни²

10 дней Удерживает в поле зрения движущийся предмет (ступенчатое слежение). Вздрагивает и мигает при резком звуке.

18–20 дней Удерживает в поле зрения неподвижный предмет (лицо взрослого). Замирает при сильном звуке.

¹ Разенкова Ю.А., Урядницкая Н.А., Шматко Н.Д. Формула успеха: показатели развития ребенка // Мама+папа=Я: ребенок первого года жизни / Под ред. Ю.А. Разенковой. — М.: Школьная пресса, 2007. С. 386–392.

² Показатели развития здорового ребенка первого года жизни разработаны Э.Л. Фрухт, одобрены и утверждены Российской медицинской академией последипломного образования.

1 месяц Следит за плавно движущимся предметом. Длительно сосредоточивается, прислушивается к голосу взрослого, звуку игрушки. Появляется первая улыбка в ответ на голос взрослого. Лежа на животе, пытается приподнимать и удерживать голову. Издает отдельные звуки в ответ на разговор с ним.

2 месяца Длительно зрительно сосредоточивается — смотрит на привлекший внимание неподвижный предмет или лицо взрослого. Длительно следит за движущейся игрушкой или взрослым. Совершает ищущие повороты головы при длительном звуке. Поворачивает голову в сторону взрослого. Быстро отвечает улыбкой на разговор с ним. Лежа на животе, поднимает и некоторое время удерживает голову. Повторно произносит отдельные звуки.

3 месяца Фиксирует взгляд на лице говорящего с ним взрослого, на игрушке. Проявляет «комплекс оживления» в ответ на эмоциональное общение с ним (разговор). Случайно наталкивается руками на игрушки, низко висящие над грудью. Лежит на животе несколько минут, опираясь на предплечья и высоко подняв голову. При поддержке под мышки крепко опирается ногами, согнутыми в тазобедренном суставе, о твердую опору, удерживает голову в вертикальном положении, находясь на руках у взрослого.

4 месяца Узнает мать (радуется). Поворачивает голову в сторону невидимого источника звука и находит его глазами. По-разному реагирует на спокойную и плясовую мелодии. Во время бодрствования часто и легко проявляет «комплекс оживления». Громко смеется в ответ на эмоциональное речевое общение с ним. Рассматривает, ощупывает и захватывает низко висящие над грудью игрушки. Развитие движений то же, что и в 3 месяца, но более ярко выражено. Гулит. Во время кормления придерживает грудь матери или бутылочку руками.

5 месяцев Отличает близких людей от чужих по внешнему виду (по-разному реагирует на знакомые и незнакомые лица). Узнает голос матери или другого близкого человека. Различает строгую и ласковую интонации обращенной к нему речи. Берет игрушку из рук взрослого и удерживает ее в руке. Долго лежит на животе, подняв корпус и опираясь на ладони выпрямленных рук. Переворачивается со спины на живот. Ровно, устойчиво стоит при поддержке

под мышки. Подолгу певуче гулит. Ест с ложки полугустую и густую пищу.

6 месяцев По-разному реагирует на свое и чужие имена, свободно берет игрушки из разных положений и подолгу занимается ими, перекладывает из одной руки в другую. Переворачивается с живота на спину. Передвигается, переставляя руки или немного подползая. Произносит отдельные слоги (начало лепета). Хорошо ест с ложки, снимает пищу губами. Пьет из блюдца или чашки небольшое количество жидкой пищи.

7 месяцев Игрушкой стучит, размахивает, перекладывает, бросает ее и т.д. Хорошо ползает (много, быстро, в разных направлениях). При вопросе «где?» ищет и находит взглядом предмет, неоднократно называемый, постоянно находящийся в определенном месте. Подолгу лепечет, повторно произносит одни и те же слоги. Пьет из чашки.

8 месяцев Игрушками занимается долго, подражая действиям взрослого: толкает, стучит, вынимает и др. Сам садится, сидит и ложится. Придерживаясь руками за барьер, сам встает, стоит и опускается. Переступает, держась за барьер. При вопросе «где?» — находит несколько (2–3) предметов на постоянных местах. По слову взрослого (без показа) выполняет разученные ранее действия, например: «ладушки», «дай ручку» и др. Громко, четко и неоднократно произносит различные слоги. Ест корочку хлеба, которую сам держит в руке. Пьет из чашки, которую держит взрослый.

9 месяцев Совершает «плясовые» движения под плясовую мелодию. С предметами действует в зависимости от их свойств (катает, вынимает, открывает, гремит, нажимает и др.). Переходит от одной опоры к другой, слегка придерживаясь за них руками. При вопросе «где?» находит несколько знакомых предметов в разных местах, независимо от их постоянного местонахождения. Знает



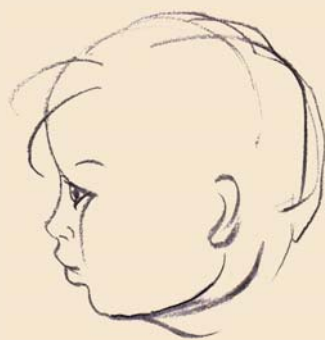
свое имя, оборачивается на зов. Подражает взрослому, повторяя за ним слоги, которые уже есть в его лепете. Хорошо пьет из чашки, слегка придерживая ее руками. Формируется навык опрятности (спокойно относится к процессу высаживания на горшок).

10 месяцев Самостоятельно и по просьбе взрослого выполняет разученные действия с игрушками: вынимает и вкладывает, открывает и закрывает и др. Действия с предметами принимают устойчивый характер. Входит на невысокую поверхность или горку, держась за перила, и сходит с нее. По просьбе «дай» находит и дает знакомые вещи. По инициативе взрослого выполняет игровые действия и движения («догоню-догоню», «сорока-ворона», «прятки» и др.). Подражая взрослому, повторяет за ним новые слоги, которых нет в его лепете. Закрепляются умения, приобретенные в 9 месяцев.

11 месяцев Овладевает новыми разученными действиями с предметами и начинает выполнять их по слову взрослого (накладывает кубик на кубик, снимает и надевает кольца с большими отверстиями на стержень). Стоит самостоятельно. Делает первые самостоятельные шаги. По словесной инструкции выполняет разученные действия, не подсказанные предметами (водит куклу, кормит собачку и др.). Проявляются первые обобщения в понимаемой речи (по просьбе взрослого находит, дает любую куклу, которую видит среди игрушек, любой мяч, все машины и др.). Произносит первые словообозначения, например: «ав-ав», «кис-кис», «дай». Умения и навыки закрепляются.

12 месяцев Различает предметы по форме (отличает кирпичик от кубика по слову взрослого). Узнает на фотографии знакомого взрослого. Самостоятельно выполняет разученные действия с игрушками (катает, водит, кормит и др.). Переносит действия, разученные с одним предметом, на другой (водит, кормит, баюкает куклу и др.). Ходит самостоятельно, без дополнительной опоры. Понимает (без показа) названия нескольких предметов, действий, имена взрослых и детей, выполняет отдельные поручения: «найди», «принеси», «отдай мне», «положи на место» и др. Понимает слово «нельзя» (прекращает действие). Понимает некоторые слова в речи взрослых, имеющие обобщенный характер. По предложению взрослого выполняет разученные ранее действия с игрушками. Легко подражает новым слогам. Произносит 6–10 облегченных слов.

Вы обнаружили те или иные проблемы в развитии малыша, или, может быть, возникают сложности с его воспитанием? Пожалуйста, не упускайте это из виду. Непременно посоветуйтесь со специалистами, выясните, отчего так происходит, и сделайте все для того, чтобы исправить положение. Ведь малышу за первый год жизни предстоит освоить поистине космический объем знаний и практических навыков. И без вашей помощи, дорогие родители, ему не обойтись.



Если Вы обеспокоены какими-либо отклонениями в физическом или интеллектуальном развитии своего ребенка, найдите возможность проконсультироваться не только у педиатра, психоневролога или невропатолога, но и у детского психолога, логопеда, дефектолога.

Своевременно получив их профессиональную помощь и поддержку, Вы сможете снять необоснованную тревогу и многому научиться или безотлагательно начать абилитацию малыша, помогая ему преодолеть трудности.

Запомните — многие расхождения с принятыми нормами у Вашего ребенка могут быть успешно устранены или сведены к минимуму в случае своевременной диагностики и коррекции. Только ранняя помощь обеспечивает наилучшие результаты, создает условия для максимальной интеграции детей с ограниченными возможностями в коллектив сверстников.

В Новосибирской области существуют учреждения здравоохранения, социальной защиты населения, общественные организации, которые готовы оказать Вам консультативную и специализированную помощь при возникновении осложнений беременности и отклонений в развитии ребенка в первые годы его жизни.

Не только опытные врачи, но и высококвалифицированные специалисты в области психологии и педагогики обеспечат необходимую поддержку и заботу в этот ответственный и важный для Вас период жизни.

Адреса для обращения по всем волнующим Вас вопросам:

Государственный Новосибирский областной клинический диагностический центр (ГНОКДЦ), Медико-генетический отдел

г. Новосибирск, ул. Залесского, д. 6, к. 7, тел. 8(383)225-92-24

Центр планирования "Семья и Брак", медико-генетическая консультация

г. Новосибирск, ул. Станиславского, д. 24, тел. 8 (383) 341-99-24, 210-93-04

МУЗ некоммерческого типа «Ювентус»

г. Новосибирск, ул. Ленина, д. 55, тел. 8 (383) 222-54-83

НИИ Терапии СО РАМН

г. Новосибирск, ул. Б. Богаткова, д. 175/1, тел. 8 (383) 267-97-55

ГУ Росздрава Новосибирский государственный медицинский университет

г. Новосибирск, ул. Красный проспект, д. 52, тел. 8 (383) 222-52-21, 229-10-14

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Новосибирской области «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

г. Новосибирск, ул. Пожарского, д. 2а, тел. 8 (383) 337-31-58

Муниципальное учреждение Центр реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями «Олеся»

г. Новосибирск, пр. Димитрова, д. 14, тел. 8 (383) 222-08-48

Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области «Комплексный центр социального обслуживания «Вера»» Искитимского района

Новосибирская область, г. Искитим, ул. Пушкина, д. 57а,
тел. 8 (383) 432-46-47

ГООИ «Общество «Даун синдром»»

г. Новосибирск, ул. Ватутина, д. 17, тел. 8 (383) 308-20-71

* * *

ГУ Медико-генетический научный центр РАМН, Поликлиническое отделение

115478, г. Москва, ул. Москворечье, д. 1, тел. 8 (495) 324-87-72,
324-18-65, 324-31-57

Лаборатория содержания и методов ранней диагностики и специальной помощи детям с выявленными отклонениями в развитии Учреждения Российской академии образования «Институт коррекционной педагогики»

119121, г. Москва, ул. Погодинская, д. 8, к. 1, тел. 8 (499) 245-04-15,
245-03-17

Некоммерческая организация «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»»

105043, г. Москва, ул. 3-я Парковая, д. 14а, тел. 8 (499) 367-10-00,
367-26-36

E-mail: downsideup@downsideup.org

Адрес в Интернет: www.downsideup.org

Авторский коллектив

П.Л. Жиянова, А.Е. Киртоки, Е.В. Поле, Н.А. Урядницкая

Редактор Н.А. Урядницкая

Редактор-корректор А.А. Сурженко

Верстка Е.Л. Коган

Художник А.Ф. Бармин

Художественный редактор Н.Ф. Ригина

Полиграфическая компания
«Стампа Вива»

Адрес: ул. Смирновская, 19

Тел. (495) 651-81-54

Адрес в Интернет: www.stampaviva.ru

Издание выполнено при финансовой поддержке ЕС, в рамках проекта «Врожденные пороки развития и генетические аномалии: межведомственный подход к профилактике детской инвалидности и социального сиротства». Ни при каких обстоятельствах содержание издания не может интерпретироваться как позиция Европейского Союза.

