



Гульнара Фартыгина

30 лет в ладонях

18+

Гульнара Фартыгина
30 лет в ладонях

«Автор»

2026

Фартыгина Г.

30 лет в ладонях / Г. Фартыгина — «Автор», 2026

Эта книга родилась не из желания научить вас правильно ставить пальцы при массаже. Она родилась из вопроса, который мучил меня тридцать лет: почему дети, только-только появившиеся на свет, уже приходят в этот мир со спазмами? Я прошла путь от мытья инструментов в роддоме до работы с самыми тяжелыми диагнозами в реабилитационном центре. Эта книга — мой способ передать вам то, что я знаю руками. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Фартыгина Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 3. Егор выше гор	8
Глава 4. Шея, речь и сосуды	9
Глава 5. Массаж или ЛФК? Разделение труда	13
Глава 6. Жизнь без вреда	14
Ошибка №1. Сидение на бедре	15
Ошибка №3. Мягкий матрас и раннее стояние	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Гульнара Фартыгина

30 лет в ладонях

Эту куклу мне подарила Валерия. Куклу зовут Демид.
Он мой помощник в этой книге.

Содержание:

От автора 3

Глава 1. Анатомия доверия 3

Глава 2. Путь домой 5

Глава 3. Егор выше гор 6

Глава 4. Шея, Речь и Сосуды 8

Глава 5. Массаж и ЛФК? Разделение труда. 12

Глава 6. Жизнь без вреда 13

Глава 7. Недоношенность - имеет значение 25

Глава 8. Дыхание Надежды 27

Глава 9. Классика первого года: Визуальный
Справочник 29

Глава 10. Кривошея 61

Глава 11. Косолапость 67

Глава 12. Дисплазия: Крышечка над головкой 69

Глава 13. Пупочная грыжа 72

Глава 14. Вальгус или Варус 74

Глава 15. Красные линии: Когда массаж запрещен 77

Эпилог. Руки, которые помнят добро 80

Послесловие. Низкий поклон моим Наставникам 83

Тридцать лет в ладонях Книга-пособие для специалистов по детскому массажу и родителей особенных детей

От автора: Здравствуйте. Меня зовут Гульнара Фартыгина, и эта книга родилась не из желания научить вас правильно ставить пальцы при массаже. Она родилась из вопроса, который мучил меня тридцать лет: почему дети, только-только появившиеся на свет, уже приходят в этот мир со спазмами? Я прошла путь от мытья инструментов в роддоме, до работы с самыми тяжелыми диагнозами в реабилитационном центре «Росинка». Эта книга — мой способ передать вам то, что я знаю руками.

Глава 1. Анатомия доверия

Еду в лифте, со мной зашли мальчик лет шести с мамой. В руках у мальчика собачка породы шпиц. Забавный пёсик. Я начинаю разговор с мальчиком о собаке. Он мне охотно отвечает. Только из ответа я ничего не поняла. Произношение звуков неправильное. Мама мне начала переводить то, что сказал ребёнок. Я попрощалась и вышла на своём этаже. Они поехали дальше.

Родители очень любят своих детей и порой не замечают искривления позвоночника, плечи на разном уровне, косолапость и многое другое в ребёнке. Понятно, что родители заняты, они настолько привыкают к неправильному произношению, что им кажется, что их ребёнок говорит нормально, всё понятно.

Давайте разбираться, на что надо обратить внимание, чтобы ребёнок правильно развивался физически и вовремя начал говорить. В первую очередь, как родился малыш, все проходят специалистов. Важную роль в осмотре детей играет невролог. Грамотный невролог не пропустит кривошею. Не игнорируйте, спрашивайте: «Как наши ручки? Как наши ножки? Как наша спинка и как наша шейка?» Шей в развитии малыша — это самое основное, на что надо обратить внимание. Кривошея как раз и приводит к задержке речевого развития. Слышу от родителей, как интересно спит наш ребёнок. Голову задирает назад так, как будто буквой Г. Теперь я перевожу тебе, что это значит? А значит это, что мышцы шеи по задней поверхности напряжены, а передние расслаблены. В голове у ребёнка как в компьютере, все центры, которые начинают формироваться с первых дней жизни. Для формирования нужен кислород. Обогащённая кислородом кровь попадает в голову по внутренним боковым сосудам артериям, возвращается, отдав кислород клеткам мозга по сосудам, расположенным по задней поверхности шеи, венам. А выход затруднён, там мышечное напряжение, оно сдавливает сосуды, идущие из головы. В итоге углекислый газ и лимфа, большая их часть остаются в голове, оказывая давление на клетки мозга. Дети начинают вести себя беспокойно, плакать. Ребенок по природе делает голову так, «Буквой Г» чтобы минимально облегчить выход крови из головы. И эти состояния тормозят развитие всех центров в голове. Отсюда и задержка в развитии речи и физической активности. Нужно помочь ребёнку расслабить напряжённые мышцы, массажем и лечебной физкультурой. В общем, говорю тебе, чем раньше осознанно подойти к проблемам шеи, тем больше вероятность правильного формирования речевых и двигательных центров.

В своей практике я сделала вывод, что дети общаются по биополю. Если биополе волнуется — а это бывает, когда неприятности у массажиста, когда голова занята счетами или ссорами — тогда массаж не получится. Хотя как улыбайся ребёнку, он всё равно будет плакать. Его нервная система перевозбуждается, и эффект от массажа будет отрицательный. Поэтому я научилась оставлять все проблемы дома. На работе я полностью ухожу в работу. И это чувствуют мои маленькие пациенты. Пиком практики для меня стало понимание: если плачет ребёнок во время массажа, его нервная система перевозбуждается, и эффект будет отрицательным...

Глава 2. Путь домой

В 1983 году мне было девять лет, когда отец получил работу в «Сургутнефтегазе». Наша семья переехала из тёплого Нефтекамска в суровый, строящийся Сургут. Этот город встретил нас морозом, бесконечными балками и запахом тайги. Здесь я стала ученицей 9 класса в школе №15.

После школы, в 1986 году, был медицинский институт в Тюмени. Я поступала туда с мечтой спасти людей, но жизнь распорядилась иначе — я не поступила, и учёбу пришлось оставить. Однако тяга к медицине и помощи уже жила во мне. Мечта поступить в медицинский институт не покидала меня, и я устроилась работать и зарабатывать стаж. Устроилась санитаркой в детское противотуберкулезное отделение. Я окончила медицинское училище в 1989 году, и впервые надела белый халат как медицинская сестра в том же детском отделении.

В 1990 году я выхожу замуж и уезжаю в город Курган. В Кургане у нас родился первенец.

В 1992 году мы возвращаемся в город Сургут уже маленькой семьёй. Первым местом работы у меня был детский сад «Радуга». Именно там, среди маленьких сургутян, я поняла: моё место не в больничной палате, а на кушетке для массажа. Сад был для часто болеющих детей. В саду я массажировала часто болеющих детей 2 раза в год, для поднятия иммунитета. Занималась с ними ЛФК. Кстати очень удобно, массаж при плоскостопии и при Варусе (О-образные ноги) или Вальгусе (Х-образные ноги), а также при нарушении осанки (об этом я буду подробно писать дальше), у меня, одного специалиста. Результаты были шикарными. Много

было детей с задержкой речевого развития, и с заиканиями. Я знала, как надо мне проводить массаж и с удовольствием этим занималась. В саду я была человеком «за кадром». Родители меня не знали в основном. Приведут ребенка в садик, а я их брала в удобное для них время. Результаты всегда радовали меня. Выступала на общих родительских собраниях на тему «Правильного поведения родителей с детьми».

В 2004 году я перехожу в реабилитационный центр «Росинка» — это была настоящая школа жизни и мастерства. Мы поднимали самых тяжёлых детей. Там, плечом к плечу с врачами, медсестрами и инструкторами ЛФК, рождалась моя методика. Тридцать лет назад мои руки впервые коснулись детской спинки здесь, на севере. И эти руки до сих пор помнят тепло каждого малыша. Я люблю этот город. Он научил меня главному: за внешней суровостью всегда скрывается огромное сердце. Как у тех родителей, которые везут своих детей через весь город на массаж в минус сорок, потому что знают — это их шанс.

Глава 3. Егор выше гор

Помню Егора. Его принесли в мой кабинет, в «Росинке», когда ему было год. Диагноз звучал как приговор: тяжелая форма ДЦП, тотальный гипертонус. Ребенок был зажат так сильно, что напоминал натянутую струну: ручки-ножки, натянуты, кулачки намертво сомкнуты, ноги перекрещены. Он не сидел, не переворачивался, а взгляд его был направлен куда-то внутрь себя. Родители были измучены. Они перепробовали всё: клиники, лекарства, бабок. Мама плакала, рассказывая, что мальчик кричит сутками, а она ничем не может ему помочь. Я села рядом с кушеткой. Мне не нужно было смотреть карту невролога, чтобы понять масштаб проблемы. Я положила руку на его спинку — под моей ладонью мышцы ходили ходуном — это была судорога покоя. Но именно здесь массаж работает как тепло души. У меня не бывает паники, как у родителей. (паника и хронический стресс способствует выработке гормона кортизола, а это чувствуют все дети). Взгляд был плавающим, без фокуса внимания. Вот, я начинаю массаж, как обычно, с ног. Глажу стопу и перебираю пальчики, вдруг под моими пальцами произошло чудо. Мышца, которую я массировала, на секунду расслабилась. Всего на долю секунды. Но мозг Егора получил сигнал: «Боли нет. Прикосновение безопасно». Я перешла на икры. Потом на бедра. Я не делала силовых движений, я просто «уговаривала» каждую мышцу отпустить напряжение, медленно двигаясь по длине мышцы. Через тридцать минут работы тело мальчика обмякло. Не полностью, но плечи опустились, пальцы на руках приоткрылись. Мама затаила дыхание. Она впервые увидела сына таким — мягким, доступным для объятий. На третий день, Егор сфокусировал взгляд на мне. Глаза его смотрели прямо на меня с изучением, для меня это была победа. К концу курса он начал держать голову. Это была победа над мышечным тонусом. Родители купили ему специальный стул, сидеть сам он еще не мог, но он уже мог удерживать голову, а это много значит для дальнейшего развития ребенка. Он очень хотел быть с ними за одним столом. Егор научил меня главному: наше тело помнит всё. И если найти правильный ключ — даже самую тугую дверь можно открыть без скрипа. Сейчас ему уже за двадцать. Я иногда встречаю его маму в городе. Мы здороваемся, спрашиваем про дела. О массаже ни слова. Потому что мы обе знаем: Егор давно живёт своей жизнью, высоко над горами своих диагнозов.

Глава 4. Шея, речь и сосуды

Мы привыкли думать, что за речь отвечает язык или губы. Но я смотрю глубже — в корень. А корень речи уходит глубоко в шею. Представь голову ребенка как сложный компьютер. В нем находятся центры Брока (Зона Брока – это моторный двигательный центр речи в головном мозге, который отвечает за воспроизведение речи и управляет мышцами языка, лица, глотки и челюсти), и зона Вернике (это сенсорный центр речи в головном мозге, который отвечает за понимание устной и письменной речи) — те самые «процессоры», которые отвечают за то, чтобы складывать звуки в слова, а слова — в предложения и обратно. Чтобы этот компьютер работал быстро и без ошибок, ему нужно бесперебойное питание: обогащённая кислородом кровь должна вовремя заходить в процессор, а продукты обмена (углекислый газ и лимфа) — так же вовремя выходить, это первое. Второе- нужны занятия, для создания нейронных связей, которые соединит эти зоны.

Мы обратно возвращаемся к проблемам шеи!

Как идет трафик? Кровь поступает по внутренним сонным артериям, но самый важный момент — это отток. Он происходит по венам, которые проходят прямо сквозь мышцы задней поверхности шеи. Что такое кривошея, о которой мы говорили в истории со шпирцем? Это спазм. Мышцы сзади становятся жесткими, как камень. Когда ребенок наклоняет голову буквой «Г» во сне, он буквально освобождает себе канализацию.

Это состояние для того чтобы совсем не закрылся проход и для минимального поддержания работы головного мозга. Выход затруднен. Сосуд сдавлен напряженной мышцей. В итоге углекислый газ и лимфа не могут покинуть черепную коробку. Они остаются внутри, оказывая давление на клетки мозга.



П

редлагаю после ванной, когда ребенок согрет, сделать вот такое упражнение: Мои руки идут

над грудной частью, прижимая плечи к поверхности стола. В свои ладони беру голову малыша и начинаю приподнимать голову от поверхности. Высота подъема зависит от степени зажимы задней поверхности шеи. Я начинаю с толщины моих пальчиков. Если малыш чувствует себя нормально, можно добавить толщину моих пальцев второй руки. Смотрим за состоянием малыша. В этот момент, разговариваем с ребенком. Если все нормально, то малыш начинает в ответ Вам гулить, да так серьезно и красиво, что хочется подольше его подержать в этом положении. Если ему больно, Вы увидите гримасу недовольства. Значит надо согреть этот участок, как я рассказываю дальше, и продолжить упражнения. Делаем их каждый день! Не опускаем руки, если что-то не нравится малышу, просто уменьшаем высоту подъема и начинаем сначала. Это упражнение растягивает всю трапецевидную мышцу. Применяю при синдроме Моро –обязательно.

Это было отступление.

Представь пробку на дороге: машины стоят, двигатель перегревается. Так и здесь. Из-за давления мозг начинает работать в режиме энергосбережения. Ему уже не до того, чтобы учить новые слоги «ма-ма» или «ба-ба». Все ресурсы уходят на то, чтобы просто терпеть голов-

ную боль и дискомфорт. Отсюда задержка речевого развития, в будущем, отсюда гиперреактивность или, наоборот, апатия.

Это можно увидеть глазами. Посмотрите на родничок младенца. В норме он пульсирует ровно, в такт сердцу. Если он набухает, становится тугим, как барабанная поверхность — это крик организма о том, что оттоку мешает мышечный воротник на шее.

Если западает — организм обезвожен, но это тоже часто связано с общим тонусом. Простой тест для мамы: Я научу тебя проверять шейный тонус прямо сейчас, пока ты читаешь. Положи своего малыша перед собой. Аккуратно вложи свои большие пальцы в его ладошки. Теперь тихонько, без рывков, потяни его на себя к своей груди. Если голова отрывается от поверхности вслед за руками — поздравляю, задняя поверхность шеи свободна.



Если ручки тянете, а голова прилипла к поверхности, на которой лежит ребенок, словно приклеенная — мышцы, которые глубокие под черепом и верхние порции трапеции держат ее мертвой хваткой. Там блок.



Я применяю, в таких случаях, упражнение
, о котором писала
выше на растягивание шейного отдела. Но и добавляю тонизацию больших грудных
мышц. Акцент делаю на ножки Грудино-
Ключично-Сосцевидных мышц.
Она
крепится к ключице у Яремной впадины.
Смотри также на складочки на шее. Симметричны ли они? Одинаково ли легко поворачи-
вается подбородок на правое и левое плечо? Любой перекос — это сигнал SOS. Не ждите
трех лет, чтобы пойти к логопеду. Логопед будет ставить звуки через бетонную стену спазма.
Сначала нужно убрать стену — расслабить шею массажем и лечебной физкультурой. И тогда
речь польется сама.

Глава 5. Массаж или ЛФК? Разделение труда

В моей практике часто возникает путаница: родители говорят — «Сделайте нам массаж, чтобы он пополз». Или: «Помассируйте ребенка, чтобы он сел». И мне приходится объяснять одну важную вещь: я могу расслабить мышцу, снять боль, или усилить мышцу, и открыть суставу диапазон движения. Но *двигаться* ребёнок должен сам. Массаж — это моя работа. Я работаю с пассивной системой. Когда малыш лежит на животе, а я глажу его спинку от попочки к шее, (ты будешь, читать в протоколах дальше), я воздействую на рецепторы кожи. Кровь приливает к коже, мышцы теплеют, спазм уходит. Это фундамент. Без него здание не построить. А вот ЛФК — лечебная физкультура — это уже работа ребенка. Моя задача как специалиста — создать условия и показать дорогу. Частая ошибка родителей, о которой я писала в истории про запах молока после сеанса, — они слишком сильно помогают. Мама видит, что инструктор легко делает гимнастику ребенку. Дома мама берёт и делает гимнастику. Но если маму не предупредить, что к гимнастике нужно подходить осознанно, то она может часами делать эту гимнастику, - толку не будет. Своими действиями за малыша, она оказывает ему «медвежью услугу». Малыш привыкает, что за него всё делают. Его мышцы не учатся сокращаться. В конце массажа я провожу гимнастику по возрасту и подсказываю телу направление. Но я замру, и буду держать паузу до тех пор, пока не увижу, как у ребенка появилось сокращение мышечное, напрягся животик или прямые мышцы живота. Как только я ловлю этот импульс — его собственное сокращение — я лишь чуть-чуть помогаю довести движение до конца. Вот тогда формируется нейронная связь. Тогда появляется навык. Поэтому, когда вы приходите на курс, ваша задача — не просто отдать ребенка тете в белом халате. Ваша задача — смотреть, дышать вместе с ним и учиться чувствовать его микродвижения. Потому что после моего ухода именно вам предстоит быть его тренером каждый день.

Глава 6. Жизнь без вреда

Массаж и ЛФК, длятся, примерно час. И до следующего моего прихода к ребенку, длится двадцать четыре часа. И то, что происходит между моими визитами, либо закрепляет результат, либо разрушает его до основания. Позволь показать тебе бытовые ошибки, которые я вижу каждый день на своих выездах.

Ошибка №1. Сидение на бедре

Посмотри, как носят детей большинство мам: ребенок сидит на левом бедре, левая рука мамы локтем прижимает его к своему туловищу, а правая свободна для сумки или телефона. Что происходит с телом? Правое бедро малыша задрано выше левого. Таз уже перекошен. Мышцы поясницы слева растянуты, справа находятся в напряжении. Когда мышцы и соединения еще только формируются стать настоящими. К году у такого ребенка формируется функциональное укорочение одной ноги. Мы лечим плоскостопие, а оно возвращается, потому что фундамент (таз) стоит криво из-за маминых «приспособлений». Держать перед собой («столбиком»), лицом к миру, поддерживая равномерно грудку и прижимая слегка ягодицы к себе. Нельзя садить на руку малыша, т.к. тазовые кости (седалища) и соединение мышц с копчиком и тазобедренными суставами, еще не прошли свое формирование.

Ошибка №2. Тугие боди и неэластичная одежда

В магазинах сейчас много красивых слитных костюмчиков, комбинезонов, которые закрывают ножки целиком. Они шьются из плотного трикотажа, плохо тянущегося материала. Да, вещи сейчас красивые, но ... Когда малыш начинает активничать, ползать или пытаться встать в таком «скафандре», ткань работает как смирительная рубашка. Она спазмирует голеностоп и колени. Именно так рождается те самые Вальгус и Варус, о которых, я буду говорить позже. Нога должна дышать и свободно сгибаться. Ребенок начнет ползать охотнее, когда на нем шортики. Это для сцепления коленок и пола.

Ошибка №3. Мягкий матрас и раннее стояние

Кроватка-качалка с мягким поролоновым матрасом кажется уютной. Но когда ребенок начинает вставать в ней, держась за бортик, его стопа проваливается в ямку. Неокрепшие мышцы не могут удержать свод стопы на мягкой поверхности. Происходит завал. Под длительной компрессией связки растягиваются, и мы получаем плоско-вальгусную стопу еще до года. Стоять можно только на жесткой поверхности (пол, жесткий матрас).

Ошибка №4.

Ходунки, Прыгунки и Толокар

Я против них категорически. В ходунках ребенок идет на носочках, напрягается ахиллово сухожилие и все мышцы голени, т.е. они укорачиваются. Это же не нормально, когда ребенок ходит на носочках. Не правда ли, Родители. В «прыгунках» вся ударная нагрузка при приземлении уходит в незрелый позвоночник. Бабушки (люблю их очень), они готовы не выпускать ребенка из рук(понимаю, ведь малыши такие «сладкие» и смешные). Почему-то у всех одна и та же игра «Попрыгущки» на коленках. Малышу нравится, он радуется и просит еще, Объясняя, что получается: Опору ребенку делать нельзя, пока он сам не встал в кроватке! Никаких постановок и тем более «прыгунков» на своих коленках!!!!

Толокар (*машинка, которую нужно толкать перед собой*) заставляет ребенка ставить ноги в опоре, (на большие пальцы, которые еще не сформировались) опираясь на внутреннюю часть стопы. При этом большое напряжение идет на грудные мышцы и на переднюю часть туловища. А задняя поверхность туловища, соответственно расслабляется. Состояние как у «Боксеров». Это прямой путь к сколиозу. Природа придумала четвереньки. Ползание и самостоятельное вставание, формирует мышечный корсет лучше любого тренажера.

Помни: лучшая профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата — это ребенок на теплом полу, который имеет возможность развивать свои мышцы самостоятельно. Конечно, под нашим контролем, обязательно. И дайте ему время созреть.

Ошибка №5 «Родился, сел, пополз...»

Милые родители! Как я Вас понимаю. Когда приносили ко мне ребенка на массаж, (Маме одной трудно, раздеть в каждом кабинете и одеть, поэтому берут с собой бабушку) И со своим опытом бабушка всегда хочет помочь маме ребенка, подсказывая ей: «Учись дома, будешь делать сама». Тут так не проходит. Объясняю: у детей от рождения до 4-х месяцев идет физиологический тонус. Первый массаж направлен на снятие этого тонуса. В пять с половиной месяцев, массаж делается укрепляющий, т.к. ребенка нужно готовить к сидению. В 9 месяцев делается тоже укрепляющий массаж, он направлен на ноги, спину и ягодицы (центр равновесия) т.к. ребенок начинает ходить. Главная задача меня как массажиста чтобы ребенок правильно прошел эти стадии. Поэтому, запоминать и делать массаж, который соответствует определенному возрасту, в другой период развития малыша - можно навредить!

Привожу пример: Мамочка скооперировалась с другой мамочкой, и купили курс массажа для 3-х месячных детей. (Понимаю, финансовые трудности). Мало того они еще онлайн сдали экзамен на тему правильности выполнения массажа. Нет, я не против таких курсов. Вот что из этого получилось. Когда детям исполнилось 5 с половиной месяцев, (в это время надо делать упражнения на сидение), они начали делать тот курс, который купили. Они же умеют его делать...и делали курс для «3-х месяцев», т.е. снимали тонус у своих детей. Звонят мне проконсультироваться. «Почему же их дети не сидят и не ползают в 9 месяцев?» Как вы думаете?

Вот чтобы не было таких казусов, говорю, что курсы разные. Имейте это в виду!

Поймите еще одну вещь: Массаж — это пассивная работа мышц, а ЛФК — это активная работа мышц.

Запомните это правило, оно сэкономит вам месяцы нервов и сотни часов бесполезных занятий:

Массаж (Пассивная работа): Когда я, специалист, массирую мышцы ребенка, он лежит расслабленно. Всю работу делаю я. Моя задача руками снять спазм, убрать отек, улучшить кровообращение и подготовить мышцу к движению. Массаж всегда направлен либо на глубокое расслабление (при гипертонусе), либо на стимуляцию (при гипотонус). Это разовое внешнее воздействие. Как таблетки или уколы курсом — сняли острое состояние, создали условия для движения. Массаж это стимуляция, Сделали курс и все. А ЛФК делаем постоянно.

ЛФК (Активная работа): Когда мы переходим к гимнастике, правила меняются. Теперь всю работу делает сам ребенок. Я лишь создаю правильное положение, даю точку опоры или подстраховываю. Мой пальчик в его ладошке — это не я тяну его за руку, чтобы он сел. Это приглашение. Ребенок должен напрячь свой пресс, включить косые мышцы живота и сократить мышцы спины, чтобы совершить движение.

Если во время упражнения я сделаю всё *за него*, механически посажу его — мышцы ребенка даже не поймут, что от них требовалось. Они не получают сигнала из мозга. Это «медвежья услуга».

Пусть малыш пыхтит, кривится и пытается сделать это десять секунд вместо трех. Эти его самостоятельные попытки и есть настоящее развитие. Развиваются не только мышцы, развиваются нейронные связи, головной мозг, (Он развивается в первый год жизни послойно) нервная и психологические системы.

Как это работает в связке: Сначала массажист готовит почву (*пассивно снимает тормоза*), а затем вы с ребенком строите дом (*активно включаете моторику*). Именно поэтому бесконечный массаж без перерыва приводит к «разбитому» ребенку — его нервную систему перегружают внешним воздействием, не давая ей научиться работать самостоятельно. А чистая гимнастика без предварительного снятия тонуса часто невозможна — мышца просто не слушается команд мозга, потому что она зажата.

Ошибка №6. Кормление одной грудью.

Грудное вскармливание — это здоровье, но только если оно организовано правильно. Привычка мамы кормить ребенка преимущественно лежа на одном боку или всегда давать одну и ту же грудь, (потому, что больше молока), или когда держит младенца на привычной руке, (может казаться что молока в груди больше) - приводит к установочной кривошее:

Ошибка №7 Ношение на одной руке.

Механизм: Ребенок часами лежит щекой на предплечье мамы, голова повернута в одну сторону. Грудно-ключично-сосцевидная мышца со стороны поворота перерастягивается и слабеет, а с противоположной — спазмируется. Если ребенка выкладывать одинаково – головой в одну сторону.

Формируется установочная кривошея. Голова постоянно наклонена к одному плечу, подбородок не поворачивается в противоположную сторону. Или поворачивается, но только кратковременно. Это влечет за собой задержку переворотов, позднее сидение и хождение. Появляются на спине складки с одной стороны (бананчик), отсюда перекос таза.

Чередуйте руки при ношении. Лучше укладывайте ребенка в кроватке головой то в один конец, то в другой. Я понимаю, что расставаться с ребенком совсем не хочется. Ведь он такой сладкий, да и еще долгожданный! Но поймите правильно! Вы и себя сохраните, и ребенок будет самостоятельным.

При кормлении следите, чтобы малыш поворачивал голову одинокого, то в одну сторону, то в другую.

Ошибка №8 Прикорм. Жевание.

Раньше прикорм вводили с появлением первого зуба. Сейчас вводят раньше. Я считаю, здесь нет ничего криминального. Мама, которая кормит грудью, начинает вводить в свой рацион новые продукты или блюда – постепенно. При этом осознавая, что может быть реакция кишечника на новую пищу. Поэтому кушайте, что-то одно, чтобы отследить, на что среагировал ваш ребенок.

А теперь, про прикорм: Прошу, Вас родители, наберитесь терпения, и начните с половинки маленькой ложки. Ждите сутки, и если все хорошо, то дайте еще половинку ложечки. Опять ждите. Если нет беспокойства в животике, малыш чувствует себя прекрасно, нет высыпаний, то можете смело добавлять в рацион по схеме.

Важное: Берете баночки одной фирмы. Вроде состав одинаковый, но реакция на смену фирм существует. Берете Пюре одного компонента, чтобы знать, если что. А вообще, заморозьте себе в маленьких пакетиках овощей на приготовление ребенку. Осторожно вводите все красное. Аллерген имеет свойство накапливаться, помните об этом!

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.