

17 ноября 2006 г.

Человек приходит в мир

Интервью руководителя реабилитационной компании Health in Motion Натана Гендельмана, опубликованное 13 октября, вызвало большой интерес у многих читателей. Оно и неудивительно: здоровыми хотят быть все, вот только далеко не каждый знает, какими средствами этого достичь.

Врач-остеопат Натан Гендельман подчеркивает: его методы профилактики и лечения не носят революционного характера. Они основаны на опыте предыдущих поколений, естественных законах развития всего живого и обычной житейской логике.

Сегодняшняя статья посвящена рождению человека, а если еще точнее – рождению здорового человека.

Кто из родителей не мечтает, чтобы его ребенок родился здоровым и жил счастливо? Но не все, к сожалению осознают, что развитие человека начинается еще до того, как наступила беременность. Необходимо усвоить простую истину – чем здоровее мама, тем здоровее малыш.

Готовясь к материнству, следует полностью исключить потребление алкоголя, отказаться от курения, критическим взглядом пересмотреть свой питательный рацион. Очень важно понимание, что когда женщина ест, она кормит своего ребенка. В период беременности придется обойтись без белого сахара, газировки, всех разновидностей колы, белого хлеба. Эти «жертвы» невелики, но, поверьте, они стоят того, чтобы пойти на них.

Питаться надо тем, что дает рост ребенку, укрепляет его костные ткани. Так, по мнению известного американского врача Д. Джарвиса, немалую пользу может принести яблочный уксус, содержащий в себе большое количество кальция – основы костной системы организма.

Рекомендуемый им рецепт прост, но он способен оказать положительное влияние на формирование ребенка: с каждым приемом пищи - одна чайная ложка яблочного уксуса на стакан воды, плюс две чайные ложки натурального меда.

О меде стоит сказать отдельно. Не случайно его называют кладовой витаминов: он содействует образованию защитных свойств организма, повышает жизненный тонус, благотворно влияет на пищеварительные органы. Известно, что натуральный (подчеркиваю – именно натуральный, желателен непосредственно с пасеки) является продуктом, обладающим активным противомикробным действием.

Еще совет от доктора Джависа: одно яйцо «вмятку» в день. Символом зарождения жизни яйцо стало еще и потому, что оно – хороший источник практически всех минералов, включая железо (важнейший компонент рациона будущей матери), фосфор, необходимый для укрепления костей и зубов, йода для производства гормонов щитовидной железы, и так далее. Нужно ли говорить, что всеми этими качествами наделены органические яйца, привезенные с фермы?

В понятие правильного питания во время беременности входит большое количество овощей, фруктов, орехов (обязательно!) а также морепродукты – в

сбалансированных пропорциях. И непереносимое условие – побольше находиться на свежем воздухе.

Кроме того, надо обязательно помнить, что любая таблетка, принятая будущей мамой, попадает в организм ребенка. Только крайняя нужда должна заставить это сделать: существует достаточно способов, чтобы обойтись без химических препаратов, вдвойне пагубных во время беременности.

В этот период крайне важно сохранять душевное равновесие. Все стрессы, испытываемые женщиной, отражаются на ее ребенке, может быть, даже в большей степени. Подвергать серьезным испытаниям только начинающую формироваться нервную систему, значит заранее «программировать» проблемы в будущей жизни человека.

На более поздних этапах беременности у женщин нередко возникают боли в спине. Это вполне объяснимо: плод растет, развивается, ему требуется все больше места. Дополнительная нагрузка на позвоночник, связанная и с увеличением собственного веса, может привести к его растяжению. Для снятия этой боли я бы очень не советовал прибегать к электропроцедурам или пытаться что-то исправить «силовыми» способами. Любое неосторожное прикосновение способно вызвать преждевременные роды. В арсенале остеопатии – методы щадящие, не связанные с преодолением боли.

Но вот подошло время плановых родов. Конечно, хотелось бы, чтобы этот отработанный тысячелетиями процесс протекал естественно, без вмешательства технических и прочих средств современной медицины. Советовать, конечно, легче, но если хватит терпения, лучше обойтись и без эпидуральной (анестезии). Как бы аккуратно не вводилась игла, она неизбежно приводит к микротравме, последствия которой не всегда прогнозируемы.

От того, как протекали роды во многом зависит дальнейшая жизнь человека. У остеопата есть возможности смягчить или вовсе ликвидировать негативное воздействие, например, присосков, примененных в трудных случаях, но каждый упущенный день существенно снижает шансы на успех.

Остеопаты говорят: то, что можно устранить у ребенка за три минуты после родов, через три дня устраняется в течение трех месяцев, а через месяц для этого не хватит и трех лет.

Одни из наиболее характерных жалоб молодых мам: ребенок плачет без причины, не берет грудь, часто просыпается по ночам. Без причины это не происходит! Чаще всего она кроется в перенапряжении малыша, который плачем пытается сообщить окружающим о своей беде. Ее источник нередко заключается в смещении в процессе родов мягких подвижных косточек, суставчиков. Опытный специалист нежными прикосновениями поставит их на место. А сколько «взрослых» болезней, в том числе и хронических, можно избежать таким образом!

Некоторые родовые травмы врачами-педиатрами (роль которых я не умаляю, просто их функции несколько иные) могут быть пропущены, оставлены незамеченными даже на долгие годы. В итоге – «невесть откуда» взявшиеся проблемы опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, а иногда и психики.

Отсутствие сосательного рефлекса, колики в животе, не держание головки – все это тоже сфера деятельности остеопата и специалистов, работающих с ним. Порой, после одного-двух сеансов у малыша наступают положительные сдвиги.

Вот один из конкретных примеров. Здоровый ребенок плотно обхватывает сосок материнской груди или соску бутылочки. Вместе с молоком он не заглатывает воздух, который является причиной частого срыгивания у «проблемных» детей. Чаще всего это происходит в результате небольшой родовой травмы – асимметрии костей черепа. Остеопат без особого труда возвращает смещенные пластины на свои места, избавляет малыша от ненужных страданий, а родителей от волнений. Иными словами, идет не борьба со следствием, а поиск и устранение первопричин возникших проблем.

Проводя консультации, мы учим молодых мам внимательно наблюдать за ребенком, прогнозировать естественные процессы его развития и вовремя обращаться за помощью, если что-то происходит не так.

В частности, нужно понимать, что находясь в животе матери, малыш большую часть времени провел в так называемой позе эмбриона: она стала ему привычной, комфортной, и, выйдя «на волю» он стремится ее сохранить. Постепенно он должен выпрямить спинку – не случайно когда-то применяли жесткое пеленание. В этот период, во время бодрствования, не нужно бояться укладывать ребенка на животик. Это только укрепляет его мышцы.

Каждый последующий этап развития человека - следствие предыдущего. В каждом заложен свой смысл. Нельзя перескакивать через эти ступени жизненной лестницы. Так, ребенок не сядет, если он не научится самостоятельно поворачиваться, «тренируя» ткани туловища. И неправы те родители, которые пытаются ускорить этот процесс, обкладывая, например, малыша подушками.

Ребенок должен сам открывать для себя мир, он от природы способен чувствовать свою готовность к постижению следующих этапов развития.

Обратите внимание, как ползает он на четвереньках: природная интуиция заставляет его поднимать «нехоженые» пятки вверх. И встает он на них только тогда, когда нервная система готова к ориентации в пространстве.

Задача взрослых не опережать события, а способствовать естественному процессу развития. Большую роль здесь играет массаж, которому мы также учим молодых мам, приходящих к нам на консультации. Они должны уметь не только выполнять «правильные» движения, но и хорошо понимать назначение каждого из них.

Массаж – прекрасное средство для профилактики многих заболеваний, которые подстерегают ребенка на ранних этапах жизни. Он поможет выработать сосательный рефлекс, справиться с кишечными коликами, плоскостопием, избавиться от кривошеи и последствий детского церебрального паралича.

Кроме того, нежное прикосновение родительских рук – настоящая радость для малыша - благотворно влияет на его нервную систему. Даже простое растирание, поглаживание приносит ему массу удовольствия и ощущение физического единства с близкими людьми.

Успокоение, чувство защищенности как никогда важны в этом возрасте, и абсолютно не правы те родители, которые, исходя из мифических педагогических воззрений, не спешат вытащить малыша из кроватки и прижать к себе. А ведь прекрасные примеры дает нам природа: вспомните фильмы о животных,

понаблюдайте за поведением детенышей, ищущих и находящих родительское тепло.

Научные исследования показывают, что речь идет далеко не о простом удовольствии. Люди, выросшие в подобной атмосфере, в дальнейшем более уверены в себе, они, как правило, достигают высоких жизненных успехов.

Это вовсе не означает, что надо во всем потакать малышу, опережать его желания. Не спешите приблизить к нему понравившуюся игрушку, пусть он сам приучится дотягиваться до нее. Не стоит, приподняв его за ручки, делать вид, что он ходит: привыкание к этой процедуре может отбить у него охоту самостоятельно вставать на ноги, когда действительно подойдет для того время.

С рождением ребенка кормящей матери нельзя отказываться от рациона, который был у нее во время беременности (желательно только обойтись на время без чеснока и лука). Хочу повторить: то, что ест мама, ест и ребенок, разница лишь в том, что эта еда опосредована через ее молоко. В нем присутствует все необходимое для жизнедеятельности малыша, и до пяти-шести месяцев он не будет чувствовать себя «ущемленным» в еде.

Отвечая на вопрос, нужно ли подкармливать младенца кашей, я привожу следующий аргумент: зачем спешить, если природа еще не дала ему зубов для ее пережевывания.? А они, в свою очередь, появляются не раньше, чем его желудок окажется готовым переварить более грубую по сравнению с молоком пищу.

Это одно из основных положений остеопатии: организм человека – единая система, у которой все органы взаимосвязаны.

Взаимосвязанными должны быть и усилия специалистов, наблюдающих за развитием ребенка. Нередки случаи, когда его «ведут» сразу два врача, например, остеопат и физиотерапевт. Вместе с родителями, получившими основы медицинской грамотности, мы можем сделать так, чтобы ребенок был независимым от родовых проблем, рос здоровым и получал от жизни радость.

Адрес компании Health in Motion: 5927 Bathurst St.

Телефон: 416-250-1904