

# Учебник для родителей. Как зачать, родить и вырастить здорового ребенка

**Автор:**

[Александр Шишонин](#)

Учебник для родителей. Как зачать, родить и вырастить здорового ребенка

Александр Юрьевич Шишонин

Доктор Блогер

Новая книга доктора Шишонина посвящена теме осознанного отношения к заведению детей, их здоровью и воспитанию. Автор рассказывает о том, что делать, если зачать никак не получается, как грамотно подготовиться к родам и не навредить собственному ребенку, когда тот уже появился на свет.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Александр Шишонин

Учебник для родителей. Как зачать, родить и вырастить здорового ребенка

© ООО «Издательство АСТ», 2022

© ООО «Детский доктор», 2021

От автора

Зачем написан этот учебник для родителей?

«Принимал я больных в кабинете,

Поздно ложился, вставал рано.

Пациенты при ярком свете

Раскрывали свои мне раны».

ОЛЕГ ГРИГОРЬЕВ, «ДУША»

Даже к самым простым приборам, типа флешки или пауэр-банка, порой прилагаются инструкция и документ о гарантии, не говоря уж о телевизорах и автомобилях, причем для машины инструкция представляет собой целую книгу! Человек устроен на много порядков сложнее машины, особенно человек маленький, потому что он растет. Не зря в мединститутах педиатрические факультеты считаются самыми трудными. Представьте себе, какой толщины была бы инструкция к автомобилю, если бы вам нужно было не просто освоить готовый «взрослый» автомобиль с конвейера, а вырастить его самому из игрушечного, вскармливая из ложечки особым легким эфиром, потом начать постепенную прикормку высокооктановыми бензинами, постепенно доходя до солярки, выгуливать, носить на ручках и играть с ним, учить ездить, водить в автосадик, чтобы ваша машинка пообщалась с другими малышами. А ведь там вашу легковушечку могут плохому научить! Особенно грубые грузовики.

А детей нам в роддоме выдают без всякой сопроводительной документации и гарантий – что родили, то и получите! Возврата не предусмотрено. Любой брак – ваш. Поэтому заботиться о своем будущем потомстве нужно задолго до его рождения, и не ослаблять воспитательного напора потом многие-многие годы. А инструкций к детям не прилагается. Считается, что помогать вам в формировании вашего маленького человека должны другие люди, особо обученные специалисты с соответствующими образованиями – воспитатели, педагоги, врачи... Но вы же знаете, своя рубашка ближе к телу, и если хочешь сделать хорошо, делай это сам, ваши дети чужим людям по барабану.

Положение усугубляется тем, что многие врачи, как ни странно, не вполне понимают некоторых вещей, о которых пойдет речь в этой книге. И мне даже трудно их винить, поскольку вся система медицинского образования за

последние сто лет медленно и незаметно, словно огромный корабль, повернулась по ветру фарминдустрии, заменив путеводный курс клинического мышления курсом «доказательной» медицины, при котором думать самому не нужно – за тебя уже подумали другие, проведя двойное слепое рандомизированное исследование. Куда уж лучше! Тебе, как роботу, нужно только исполнять протокол – прописать нужные таблетки в соответствии с полученными анализами.

Да и некогда современному поликлиническому врачу особенно думать-то: у него конвейер. Успевай только формуляры заполнять. Доказательная медицина своими протоколами занавесила собой конкретного больного. Не остается времени порой даже взглянуть ему в глаза, не говоря уж о том, чтобы подумать, что с ним не так и почему это происходит? Может, прежде чем таблетки прописывать, поинтересоваться, что этот ребенок ест, о чем он думает и почему, какая обстановка у него дома, как проходили роды, потом посмотреть на его папу, на маму?.. Но нет! Это всё пока еще недостижимая роскошь из далекого будущего, да и то, если человечество пойдет в правильном направлении а не запротезирует себя до состояния киборгов, окончательно обесчеловечив.

А ведь протезы, которые мы так не любим и себе не желаем, – это не только механические устройства для ущербного восполнения утраченной живой функции. Задумайтесь о том, что, например, таблетка, на которую гипертоника или диабетика сажают на всю оставшуюся жизнь, есть не что иное, как химический протез. Если нет ноги или зубов, без протезов не обойтись. Но если все внутренние органы на месте, может быть, лучше восстановить их работу, чем подсаживаться на химический костыль?

А сейчас бывает так, что уже 12-летних детей приводят на прием и им ставят гипертонию. И сажают на таблетки. Это что же творится такое? Ребенка еще можно «починить», а не инвалидизировать с самого детства, ведь таблетки нас медленно разрушают.

В общем, эта книга для тех, кто предпочитает иметь максимально здорового ребенка при минимуме болезней и считает ответственным за него не только чужого дядю, но в первую голову себя, как родителя.

Респект таким и уважуха! А также эта книга в помощь.

## Часть 1. Пролог жизни

Природа щедра на сюрпризы – философское отвлечение

– Соседка, слышен голос твой:

Рыданья, стоны, крик и вой.

Ты что, рожаеть или как?

– Нет! Я беременю так.

### НАРОДНОЕ

Меня не зря называют философствующим доктором. Хорошо, что не идиотом с побочными ассоциациями, как друзья называли нобелевского лауреата Виталия Гинзбурга. До нобелевского лауреата мне еще далеко! Но поразмышлять о жизни я люблю и подобного рода отвлечения часто допускаю, заставляя знакомых их выслушивать. Они терпят. И вам придется. А кому сейчас легко?..

Вот вы, например, никогда не задумывались о корнях религии? Люди религиозные полагают, что нечто невидимое, но всеобъемлющее руководит нами, нашей жизнью. С другой стороны, практически все религии имели в своей основе культ вполне видимого невооруженным глазом Солнца. Оно считалось главным богом, то есть уже древним людям было ясно, что именно наше светило поддерживает жизнь на Земле. Сейчас мы это понимаем еще больше, знаем разные слова, типа «фотосинтез», но это никак не объясняет сложности процессов биологического развития – как растений, так и животных. Биология развития – это темная материя для науки о живом.

Как из семечка появляется дерево, а из яйцеклетки, слившейся со сперматозоидом, – человек? Понятно, что всё идет по определенной программе, но также ясно, что целиком эта программа в генах не прописана. Слишком уж

много нужно прописать на слишком ограниченном объеме ДНК – движение триллионов клеток, которое они должны осуществить, чтобы выстроить организм. Никакого ДНК не хватит! Да и как прописать в одной клетке согласованные действия всего их ансамбля? Откуда клетка знает, что делает другая клетка в данный момент и что в этой связи делать ей самой? Как одна клетка решает, что ей и всем, кто левее нее, нужно превращаться в нервную ткань, а соседняя с ней клетка зародыша «понимает», что ей, ее потомству и всем, кто расположен правее нее до определенного рубежа, нужно превращаться в мышечную, например, ткань или сосудистую? Кто проводит эту невидимую черту между клетками и отдает неслышимую команду на перестроение?

Как одна клетка решает, что ее потомству нужно стать в будущем головой, а другая – сердцем? А учитывая, что всё получается из одной-единственной клетки, как эта самая клетка решает, кто из триллионов ее потомков должен стать кишечником, кто пяткой, а кто апоптозно отмереть, ликвидировав эмбриональные жаберные щели или перепонки между пальцами?

Мы этого не понимаем. Зато мы знаем другое – как известно каждому добросовестному налогоплательщику, один вид животных или микробов, вынутый из биосферы, существовать вне биосферы, как сферический конь в вакууме, не может. Поэтому эволюционно биосфера возникала и развивалась вся целиком – она создавалась «синтетически», а не «аналитически», как единое холистичное целое. Целиком зависимое от внешних – планетарных и космических – обстоятельств. По аналогии можно предположить, что развитие конкретного организма также оркестрируется не только и не столько его внутренними потенциями, сколько внешними факторами. Начиная с каких-то совершенно очевидных вещей – типа доставки питательных веществ и кислорода через пуповину от матери к плоду – и заканчивая совершенно неочевидными: именно организм матери, будучи для плода внешним миром, каким-то таинственным образом руководит этапами его построения, порядком возникновения и роста тканей. Причем не исключено, что это делает не только один материнский организм, но и планетарное окружение в целом. Каков же конкретный механизм формообразования, наука пока себе не очень представляет. Зато, повторюсь, уже приходит понимание, что одних генов для этого мало.

Гены – это просто последовательность оснований, кодирующих последовательность аминокислот в белках, не более. Кирпичики, из которых

строится здание организма. Но где находится сам проект? Не в кирпичах же! Генетика изучает кирпичи. Анатомия и прочие разделы биологии изучают уже построенное «здание». Но никто пока не в курсе, как оно из этих кирпичей строится, где находятся чертежи и как осуществляется руководство процессом строительства.

Геном ведь работает не на уровне организма, а только на уровне клетки, внутри которой он, собственно говоря, и располагается. И потому геном реально кодирует только биохимию и поведение одной клетки. А кто же, какой невидимый науке фактор, выстраивает организм в целом? Какой дирижер стоит над делящимися клетками? Ведь клетки умеют только делиться да производить белки. Так почему из делящихся клеток образуется не бесформенный комок, а оформленный организм с дифференцированными клетками?

Как в этом растущем сборище клеток вдруг прописываются программы поведения и реагирования, которые биологи называют врожденными рефлексами (целого организма, а не отдельных клеток)?

Вот вам простейший пример с безответным вопросом. Когда клетки начинают делиться, первой образуется нервная ткань в виде плоского микроскопического листка, который потом начинает сворачиваться в нервную трубочку. Как клетки на краю плоского листка узнают, что им нужно начинать образовывать трехмерную структуру? Какая сила и по какому сигналу начинает заворачивать края этого листка по направлению друг к другу? Ведь переход из двумерной модели в трехмерную конструкцию требует некоего внешнего воздействия – поднять края «ковра» и свернуть его!.. Как клетка с помощью генов может делиться, я понимаю. Но как гены могут ориентироваться в пространстве без внешнего управления? Никак!

Поэтому начинаем искать это внешнее управление.

Мы видим, что, во-первых, над плодом есть структура материнского организма, частью которого он является и который каким-то образом руководит процессом. Во-вторых, над материнским организмом нависает вся биосфера, частью которой является материнский организм и без которой никакой организм существовать не может. Точнее, может, но очень-очень короткое время, как клетки убитого человека некоторое непродолжительное время еще живы после смерти организма.

И в связи с этим я бы вновь обратился к богу Солнца, а также солнечным и земным электромагнитным циклам. Известно, что зародыши, помещенные в клетку Фарадея, то есть в гипомагнитную среду, вырастают дефектными. Процесс вынашивания в условиях вне магнитного поля идет с нарушениями. То есть существует совершенно четкое внешнее оркестрирующее воздействие на нас со стороны всей Солнечной системы, включая длинные электромагнитные циклы больших планет, а также лунные, солнечные и земные магнитные циклы. (Скажем, менструальный цикл «сидит» на периоде обращения Солнца вокруг своей оси, к каковому периоду привязан и сидерический лунный цикл.) Тем, кому сейчас на ум пришло слово «астрология», а за ним сразу выскочило слово «лженаука», рекомендую прослушать в Ютубе пару лекций профессора С. Шноля, записанных когда-то для лектория телеканала «Культура». Называются они «Космофизические факторы в случайных процессах», а сам профессор работает на кафедре биофизики физфака МГУ и всю жизнь (ему уже за девяносто) занимается влиянием циклических космофизических факторов на биологические процессы. В свое время он открыл колебательную активность белковых молекул, зависящую от астрономических параметров, но всей жизни не хватило Шнолю, чтобы понять механизм влияния небесных светил на биообъекты. В чем он честно и признается...

Не то ли это невидимое, что мы принимаем за Бога и что нами управляет?..

Таким образом, вся информация о формировании жизни записана во всей системе жизни целиком. И потому беременная женщина (или желающая стать таковой) должна очень внимательно относиться не только к своему плоду, но и к себе, а также к окружающей среде. Ну, по меньшей мере, ей нужно уметь выбирать себе физическое окружение – воздух, питание, движение, обстановку, людей. Чувствовать свою вовлеченность в этот мир. Ибо на вас и на будущее вашего ребенка, на его социальную успешность могут влиять даже те факторы, про которые и не подумаешь. С некоторыми из них я вас попытаюсь познакомить в этой книге.

Ну, и чтобы завершить разговор тем, с чего мы начали, – религией, хочу поделиться следующей мыслью... Как в общественной жизни, так и в науке происходит движение в сторону измельчения и атомизации – в сторону анализа, а не синтеза. Это не приводит к целостному пониманию, а приводит к раздроблению знания в науке и разобщению в обществе. Социум затачивается на свою собственную клетку – человека. А общественно значимые мотивы уходят в сторону. И я сейчас не ратую за социализм, упаси боже, для меня самого это

неприемлемо, потому что я не понимаю, как подобная система может работать с точки зрения природы. Я говорю о том, что кроме личностного момента должно быть еще и понимание себя как части единого огромного организма. И потому мы должны друг к другу соответствующим образом относиться. Быть сонастроенными друг на друга. Тогда религиозные заповеди про «не убий» и «не укради» станут просто ненужными, если у людей будет это вот понимание общей взаимозависимости, причем не только людей от людей, но и нас от всей биосферы, от всей природы. Частично мы видим это сегодня в рождении экологического сознания, но хотелось бы большего. Например, понимания того, что от твоего личного здоровья зависит благополучие и здоровье всего организма цивилизации, поскольку мы – клетки этого великого организма.

Будьте здоровы!

Научная мистика в поле микроскопа

Я сам в мистику не верю. Я же врач. Прямо как Антон Чехов, Михаил Булгаков, Станислав Лем, Конан Дойл, Василий Аксенов, Викентий Вересаев. Много на свете было прекрасных врачей, естественников, близких к наукам и далеких от чудес. Но, как всякий образованный человек, я краем уха слышал про разные эзотерические дела, да и вы наверняка читали про всякие там «семь тонких тел», про «ауры», невидимые глазом, и тому подобное.

Так вот, спешу рассказать вам про то, как ученые однажды пронаблюдали «тонкое тело». Нет, я не про Кирлиан-эффект, который некоторые просветленные духовидцы называют способом фотографирования ауры и который являет собой просто коронный разряд вокруг объекта (живого или неживого) в высокочастотном электрическом поле. Красивые снимки «ауры» пальца или целиком человека даже пытались использовать для диагностики (так же, как, например, используют ириодиагностику), но потом это направление в медицине как-то заглохло... Однако я поведу речь совсем о другом, хотя научным и инженерным достижениям супругов Кирлиан, которые экспериментировали с генераторами Теслы, отдаю должное.

Итак...



В 2011 году в университете Тафтса (США) биологи изучали эмбриогенез головастиков. После чего с некоторым потрясением сообщили, что перед тем, как из неопределенного клеточного массива сформируется мордочка головастика, ей предшествует возникновение «электромагнитного призрака» этой мордочки, надетого на голову головастика словно маска. И вот на том месте, где у призрачного электромагнитного «оттиска», или, если хотите, «ауры» были глаза, нос и рот, потом образуются делящимися клетками реальные глаза, нос и рот. Причем электромагнитный призрак был даже снят на видео.

Что же это за «электромагнитный призрак» такой?

Это некий каркас или, как его называли исследователи, паттерн из биоэлектрических сигналов, то есть организованный поток ионов, образующий вокруг головки головастика определенный рисунок, который характеризуется разным электрическим напряжением и уровнем кислотности pH в разных местах. Если жидкость подкрасить специальным красителем, то области повышенного напряжения (высокой концентрации отрицательно заряженных ионов) начинают светиться, образуя в зоне видимости микроскопа то самое полевое «лицо» головастика – светящуюся маску будущего физического лица.

Исследователь Дени Адамс, первым увидевший это чудо природы, так охарактеризовал свое состояние в тот момент: «Я был совершенно потрясен. Теперь я знаю, что? буду изучать в течение следующих двадцати лет».

Ученые не были бы учеными, если бы не попытались помешать этому природному процессу, – они разными способами тормозили и «смазывали» полевой электромагнитный фантом, мешая ионным потокам. В результате без внешней индукции, то есть без полевого управляющего воздействия, сбивался процесс эмбриогенеза и начинали получаться головастики с уродливыми мордами.

То есть именно электромагнитная составляющая процесса здесь превалирует. Раньше генетики думали, что гены производят белки и в результате получают формы тела и органы. Но оказывается, именно задающее поле включает экспрессию разных генов.

Еще в 30-е годы прошлого века на полевой характер процесса клеточного деления обратил внимание русский и советский биолог Александр Гурвич,

открывший слабое свечение делящихся клеток в ультрафиолетовом диапазоне. Поскольку он знал несколько языков, большинство из его 150-ти научных работ опубликовано на немецком, английском и французском языках. Именно он вслед за физиками ввел в биологию незаслуженно подзабытое слово «поле».

Сейчас слова «биополе» и «биологическое поле» оказались настолько истасканными и опороченными разными колдунами, экстрасенсами и лжеучеными, что произносить их в академическом обществе – всё равно что на званом ужине рыгать и пукать. Но Гурвич-то имел в виду совсем другое! То, что имели в виду под словом «поле» физики. У физиков ведь существуют не только реальные физические поля как особая форма материи, например, электромагнитное поле, но и поля нереальные, чисто математические, то есть абстрактные конструкты, например, поле вероятностей в квантовой механике. Вот и при описании биологических полей Гурвича, чтобы отделиться от колдунов и экстрасенсов, лучше называть их векторными полями, то есть полями «биологической напряженности», что, на мой взгляд, имело бы смысл при изучении процессов роста в ту или иную сторону клеточных ансамблей.

Если не получается забеременеть

Такое бывает. Причем всё чаще и чаще. Это настоящий бич современного вырожденческого общества. И современная медицина с этой проблемой справиться не может.

Мне возразят:

– Как это – не может? Да как два пальца!.. Велики успехи современной науки! ЭКО придумали. Из пробирки нынче рожают, как завещал великий Ленин!

А я отвечу:

– Экстракорпоральное оплодотворение – это не лечение. Это протез. Да, своего добились, ребенка получили, но женщину не вылечили. Она не получила способность забеременеть без ЭКО. Такой же больной и осталась. И если у нее не хватает энергии даже для зачатия, у нее с вынашиванием тем более будут

проблемы.

Мы сейчас по медицинской статистике видим буквально эпидемию – не может забеременеть, и баста! И вроде у мужика все нормально – спермограмму сдал, живчики шевелятся, – и у нее по анализам и в органике нет никаких проблем... а забеременеть не может! Чего-то не хватает. Чего?

Энергии ци, как сказали бы китайцы. Или, как сказал бы я, просто жизненной энергетике, овеществленной в кровотоке нужными веществами и кислородом. То, что нужно, не доставляется туда, куда нужно. Нарушена логистика, то есть омывание кровью органов малого таза. Застой в малом тазу! Вот и всё. Вместо того, чтобы копить деньги на дорогостоящее ЭКО, нужно взяться за себя и обновиться, поправить тело, омолодиться, то есть нормализовать кровоснабжение. И в этом вам никакие таблетки не помогут. Это можно сделать только движением, то есть специальными упражнениями и элементарной ходьбой в больших количествах. Правильным сном. Ну, иногда еще работой с психотерапевтом, потому что проблемы могут носить психосоматический характер. Порой застарелые эндометриозы и прочие неприятности по женской части проходят после нескольких сеансов у правильного специалиста по тараканам в голове. Но конечный результат работы психотерапевта всё равно тот же – снятие мышечных зажимов и нормализация кровоснабжения в вашем утробном котле.

Вывод, который каленым железом должна выжечь у себя в памяти каждая будущая мать: чтобы запустился и заработал завод по производству людей, расположенный в вашем тазу, необходимо очень хорошее кровоснабжение матки и яичников. Это вам не член с яйцами, который можно холодной водой облить, и он нальется кровью через полчаса. Здесь всё находится внутри и скрыто от глаз внимательного наблюдателя.

Чтобы вы поняли, насколько важно кровоснабжение именно для этих органов, приведу такой пример. Когда оперируют женщин, всегда боятся задеть матку или сосуд рядом с ней. Это будет просто смерть на столе от острой кровопотери – потому что природа конструктивно заложила на подходе к матке такие вот мощные пути доставки. Однако современный гиподинамичный мир этот транспорт блокирует. И чем более развита страна, тем более сидячий в ней образ жизни и, соответственно, тем больше там диабетов, гипертоний, невозможности забеременеть, аноргазмий, импотенций, атеросклероза, рака.

Борясь с бактериями, человечество приучилось мыть руки, выработав правила гигиены, а вот гигиены движения у нас по-прежнему нет. Она полностью утрачена, потому что некогда была естественной и оттого незамечаемой, так как являлась образом жизни. А теперь образ жизни изменился. Результаты налицо.

Поменяйте образ жизни – и беременность наступит. Это я вам по опыту своей клинической практики говорю. Сколько женщин я таким образом «оплодотворил»! Я их просто заставил ходить. И всё. В большинстве случаев этого хватает. Я не сторонник лишних сложностей в решении проблем. Я чту Оккама. Глупо решать вопросы на клеточном уровне лекарствами, не попробовав более простого средства, то есть не устранив самый главный косяк – логистический на уровне организма. У нас же всё привыкли ставить с ног на голову – пытаюсь устранить проблему, начинают с клеточного уровня, с биохимии. И даже вопросом не задаются, что же приводит к подобной неактивности клеточного уровня. Ровно так же в случае «лечения» гипертонии просто сбивают давление, сажая человека пожизненно на химический протез и не интересуясь, а в чем же причина того, что организм это давление наращивает...

О чем еще должна знать каждая женщина? Конструкция, состоящая из двух сочлененных деталей – матки и влагалища, – имеет загиб вперед и вперед гнется хорошо. А назад – очень плохо. Это, простите за натурализм, знает каждый студент медик, посещавший анатомичку и державший конструкцию в руках.

В сторону легкого загиба она и растет в объемах, когда хозяйка конструкции становится беременной. При этом уменьшается давление от кишечника на маточные трубы и яичники. А если пытаться осуществить нефизиологичный загиб конструкции назад, тогда сразу и маточные трубы выворачиваются, и нарушается кровоток яичников. Поэтому я уже давно, исходя из наблюдений, даю молодым женщинам, которые не могут годами забеременеть, еще такой совет:

– Спи на животе!

Тогда матка будет в правильном положении, яичники разгружены, в этом состоянии они лучше кровоснабжаются, приходя постепенно в норму. И во многих случаях сей простейший лайфхак срабатывает – без всяких сложных

многолетних дорогостоящих лечений и накопления денег на ЭКО. Женщина беременеет. Слава великому Оккаму, да святится имя его!

Заметьте, что большинство млекопитающих спят на животе. Понятно, что когда женщина забеременеет, она спать на животе не сможет, но если у вас проблемы с зачатием, обратите внимание на мой бесплатный совет, который может дорогого стоить.

Ребенок начинается внутри

Что меня настораживает в современном стереотипе беременности? Совершенно безобразное отношение самих матерей к этому периоду!

Мне возразят:

– Да что вы такое говорите! Да в современном мире с беременной пылинки сдувают, отслеживают, обследуют, это вам не в те времена, когда бабы в поле рожали. Да и у самих беременных к себе совершенно иное отношение, нежели в крестьянском мире, когда в ходу была поговорка «дай бог скотину с приплодом, а детишек с приморцем». В современном мире, где человеческий ресурс дефицитен, а не избыточен, как это было в аграрной цивилизации, многие не могут забеременеть, копят деньги на дорогостоящее ЭКО. А вы нам тут говорите о плохом отношении беременных к самим себе и будущему ребенку!..

Да, говорю. Для того чтобы хорошо формировался плод, нужен хороший кровоток. Это, думаю, объяснять не надо. Если на стройплощадку не подвозят в достаточных количествах и по четкому графику стройматериалы, построено будет низкокачественное сооружение.

А откуда берется хороший кровоток? От движения! В природе вы разве наблюдаете, чтобы беременные самки лежали на сохранении и вокруг них бегали самцы с криками:

– Она захотела огурчик! Мы все побежали за огурчиком!

У нас теперь как? Не то что в поле не пустят работать, а, напротив, «этого не поднимай, того не делай, лучше отдыхай и никуда не ходи, а то еще упадешь, ты, кстати, не забыла, что тебе к врачу завтра?..»

Эта странная медицинская и бытовая придурковатость дошла до того, что беременная сейчас воспринимается почти как больная, как не совсем полноценная.

Почему мы до такого дошли? И как происходит это подспудное психологическое внушение? Незаметно. Беременная привыкает ходить по акушерским стационарам, привыкает к тому, что люди в белых халатах ее «ведут», она сидит в коридорах по очередям, сдает анализы, дышит запахами больницы – и привыкает быть больной, вместо того чтобы разобрать автомат Калашникова... Вместо того чтобы много гулять, работать, вести привычный активный образ жизни. И даже качаться – спину себе накачать, чтобы потом носить ребенка, живот подкачать, чтобы могла легче родить.

Это же элементарно: забеременела – качай пресс, пока живот еще не вырос. Ноги надо подкачать длительной ходьбой, чтобы хорошо омывались кровью органы малого таза, чтобы во время родов таз хорошо раскрылся. А если она лежит всё время на сохранении, что у нее там откроется, если ребенок не давит постоянно на таз, как это происходит в вертикальном положении?

У меня беременные часто спрашивают:

– А можно мне у вас в клинике заниматься на тренажерах?

Нужно, деточка!

Мало движения – недоразвитый ребенок. Много движения – хорошая доставка питательных веществ с кровотоком к плоду, правильный тонус матки. Не ограничивайте себя в движении, иначе ваш организм будет не готов к родам!

Эта ватно-подушечная атмосфера, которая царит в обществе по отношению к беременным, поневоле угнетает, душит и лишает кислорода. Причем в самом буквальном смысле этого слова! Потому что тут беременной место уступят, там сумку поднесут, здесь скажут: лежи, лежи, я сам полы помою и в магазин сбегаю, тебе отдыхать надо. Где-то ее на машине подвезут до диагностического

центра, вместо того чтобы сказать: «Давай, дуй пешком!..» А что такое гиподинамия? Это второе имя тканевой гипоксии, то есть кислородного голодания тканей. Ведь кислород по ним разносится током крови. А он у гиподинамичной женщины никакущий. И дыхание поверхностное, потому что мышцы не работают. И лежит она, заботливо уложенная, ясное дело, не в клумбе на улице, а дома на диване, то есть в условиях недостатка свежего воздуха и избытка углекислого газа, в атмосфере выделяемых мебелью формальдегидов, в бытовой пыли и бельевых клещах. Завидная судьба!

Короче говоря, в современном мире вокруг беременных сложилась социальная аура гиперопеки, которая беременным и их будущим детям откровенно вредит. Врачи перестраховываются: если есть или могут быть проблемы, лучше простимулировать роды, дабы родила пораньше на недельку – чтоб голова была поменьше и ребенок легче прошел через родовые пути. Тем более система поточная и стоит задача побыстрее женщину выписать, чтобы померла вне стен лечебного учреждения, если чё[1 - Медицинская шутка с жизненным оскалом.]

К этому все уже привыкли. И относятся практически как к должному. Ну, подумаешь, всего несколько дней не доносила, какой пустяк! Однако, как показывают последние научные данные, в последний месяц беременности с мозгом ребенка происходят самые важные события – процесс нейрогенеза мозжечка (гипоталамуса, гипофиза), который обеспечивает созревание нервной системы и всего организма плода, вдруг гормонально притормаживается организмом матери. Для чего?

Это можно понять с помощью образной картинки. Когда школьник попадает в какую-то интересную для него секцию, ему хочется быстро освоить всё сразу. Но опытный тренер говорит: нет, сначала придется изучить базовую технику выполнения и правила безопасности, а уж потом начнешь кульбиты делать. Вот примерно то же самое осуществляет организм матери с нервной системой плода – он готовит ее к выходу наружу, заставляя образовывать больше нервных связей между клетками, замедляя ради этого процесс формирования новых клеток, который в последний месяц идет уже не так активно, как шел до этого. Зато процесс образования синаптических связей в мозгу активизируется. Это подготовка к будущей когнитивной функции, к познанию мира.

В этот последний месяц беременности процессы идут настолько активно, что буквально каждый час имеет значение. А теперь представьте, что беременную стимулировали и ребенок вылетел раньше, соответственно, у него не произошло

вот это вот «дообучение» коры. Значит, в дальнейшем у него будет проблема с мозжечковой функцией и с когнитивными функциями. Что естественно: у ребенка недостаточно сформировались нейронные связи. И связи эти «снаружи» уже не доформируются, поскольку оркестрируются организмом матери, а после родов гормональный фон матери для ребенка будет потерян.

Увы, об этой органической патологии никто не знает и не говорит. Никому не приходит в голову идея, например, такая: а может, подколоть этого младенца гормонами, которых ему не хватило? Нет, у педиатрии стоит другая задача – выживание. Выжил – и слава богу, за прочее никто не спросит. И даже не узнает. Нет стратегической цели, только тактические задачи. Вопросы дальнейшей жизни – как он будет развиваться, какой будет IQ у этого ребенка – не стоят, потому что просто не ставятся. Это уже не в компетенции педиатров. Этим потом займутся правоохранительные органы.

В роддоме все просто: посмотрели по шкале Апгар[2 - Шкала оценки состояния новорожденного разработана американским анестезиологом В. Апгар для оценки состояния новорожденного с целью выяснения его состояния и оценки необходимости реанимационных процедур. Оценка проводится по пяти показателям – цвет кожных покровов, рефлекторная возбудимость, сердечный ритм, тонус мышц, дыхание. Если младенец кричит громко, розовый, двигается активно – значит, типа, здоров.] – самой дурацкой и примитивной – поставили новорожденному балл по этой шкале, и всё. Критерии простые: дышит или не дышит, орет или не орет, синий или не синий... Оценка идет только по внешним данным, как будто мы в восемнадцатом веке живем – никаких приборов и анализов!

А оценивать после родов нужно микроневрологию, мозжечковую функцию. И коль уж врачи этого не делают, советую родителям сделать это самим. Лучше, чем ты сам, о твоём ребенке не позаботится никто.

Но как это сделать и на что обратить особое внимание? Об этом – далее.

В атмосфере



Сейчас вся педиатрия, детская психология, дефектологическая работа направлены, как ни печально, на то, чтобы работать с симптомами. И это, как было сказано выше, ничуть не отличается от работы медицины со взрослыми гипертониками, диабетиками, холестеринщиками. Им дают таблетки, сбивающие давление, понижающие уровень сахара в крови, угнетающие работу печени. Целая многомиллиардная индустрия Большой Фармы работает на то, чтобы замести мусор под ковер – убрать вылезший симптом, не затрагивая самих причин болезни. А каковы же причины в нашем случае?

Абсолютно все дети, которых приводят ко мне в клинику с отставанием в развитии, имеют одну и ту же проблему в анамнезе – скрытую родовую травму. Микропедиатры[3 - Микропедиатры – специалисты по новорожденным и грудным, их сейчас чаще называют неонатологами, но мне больше нравится слово «микропедиатр». Такой маленький-маленький!.. А специалистов по экстракорпоральному оплодотворению, работающих с яйцеклеткой, я бы назвал нанопедиатрами.] и педиатры ее не видят по причинам, которые будут изложены позднее, а между тем следствием этой травмы является кислородное голодание ствола головного мозга и недоразвитие мозжечка. Что такое мозжечок? Боковые желудочки мозга, которые являют собой скопища стволовых нервных клеток, и дают тот пул клеток, которые формируют мозжечок.

Мозжечок, который входит в состав ствола головного мозга, – структура, которая формируется со второй-третьей недели беременности и «включается» в момент родов. Ствол с мозжечком – это половина всего мозга новорожденного по массе (у взрослого – пятая часть), именно поэтому у новорожденных такой огромный затылок. То есть кора мозга у младенца еще недосформирована, а большая и красивая мозжечковая структура уже есть! Она очень важна, поскольку будет руководить всеми дальнейшими процессами роста и развития точно так же, как руководила процессами развития в утробе матери.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Медицинская шутка с жизненным оскалом.

2

Шкала оценки состояния новорожденного разработана американским анестезиологом В. Апгар для оценки состояния новорожденного с целью выяснения его состояния и оценки необходимости реанимационных процедур. Оценка проводится по пяти показателям – цвет кожных покровов, рефлекторная возбудимость, сердечный ритм, тонус мышц, дыхание. Если младенец кричит громко, розовый, двигается активно – значит, типа, здоров.

3

Микрopedиатры – специалисты по новорожденным и грудным, их сейчас чаще называют неонатологами, но мне больше нравится слово «микрopedиатр». Такой маленький-маленький!.. А специалистов по экстракорпоральному оплодотворению, работающих с яйцеклеткой, я бы назвал нанопедиатрами.

----

Купить: [https://tellnovel.com/shishonin\\_aleksandr/uchebnik-dlya-roditeley-kak-zachat-rodit-i-vyrastit-zdorovogo-rebenka](https://tellnovel.com/shishonin_aleksandr/uchebnik-dlya-roditeley-kak-zachat-rodit-i-vyrastit-zdorovogo-rebenka)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)