

ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский  
центр здоровья детей» Минздрава России

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Первые движения вашего малыша:  
от рождения до 3 месяцев

*Г.С. Лунандина-Болотова, О.А. Ключкова*

Москва  
2019

УДК 613.952  
ББК 51.284  
Л85

## Содержание

**Лупандина-Болотова, Г.С.**

Первые движения вашего малыша: от рождения до 3 месяцев / Г.С. Лупандина-Болотова,  
Л85 О.А. Клочкова. – М. : б. и., 2019. – (Информационные материалы /ФГАУ «НМИЦ здоровья детей»  
Минздрава России).

ISBN 978-5-6042256-6-0

Как обращаться с новорожденным? Как держать на руках? Какие упражнения делать? Как помочь  
малышу развиваться гармонично с первых дней жизни?

На страницах этой книги авторы – детский врач-реабилитолог и детский невролог – не толь-  
ко ответят на многие вопросы молодых родителей, но и расскажут о естественных закономерностях  
развития вашего малыша в первые месяцы жизни, наглядно покажут, как брать ребенка на руки, как  
носить, как укладывать, как кормить. Вы узнаете о самых распространенных ошибках в обращении с  
новорожденным, а также о тех приемах и простых упражнениях, которые помогут поддержать гармо-  
ничное развитие малыша или максимально компенсировать имеющиеся у него проблемы.

Книга предназначена для широкого круга читателей, но особенно полезна будет родителям пер-  
венцев, первые месяцы жизни которых вызывают у взрослых столько вопросов и тревог.

ISBN 978-5-6042256-6-0

© Г.С. Лупандина-Болотова, О.А. Клочкова, 2019  
© Фотографии Г.С. Лупандина-Болотова, 2019  
© Дизайн ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, 2019

<b>ГЛАВА 1. Естественное развитие</b> .....	4
Первые движения малыша .....	5
Безусловные рефлексы .....	6
<b>ГЛАВА 2. На что обратить внимание?</b> .....	13
Симметричность положения и движений, понятие «ось» .....	14
Тонус мышц и свобода движений в суставах.....	15
«Индикаторы» нормы .....	16
<b>ГЛАВА 3. Чем мама может помочь своему малышу?</b> .....	19
Какие упражнения делать .....	28
<b>ГЛАВА 4. Самые частые ошибки</b> .....	36
<b>ГЛАВА 5. Ответы на самые частые вопросы</b> .....	38

# ГЛАВА 1. Естественное развитие

## Первые движения малыша

**М**алыш родился. Он кажется беззащитным и абсолютно беспомощным. Много спит, ест, слабо представляет, что происходит вокруг него, и может сообщить о своих переживаниях только плачем. На самом деле, именно в первые месяцы жизни происходит колоссальное развитие всего организма в целом и нервной системы в частности. Идет подготовка всех тех сложных движений и способностей, которые начнут одно за другим появляться чуть позже, радуя и восхищая родных и удивляя самого малыша.

Но пока ребенку совсем немного дней от роду, маме нелегко понять, все ли с ним в порядке? Как должно быть? Стоит ли беспокоиться? Как, в конце концов, обращаться с новорожденным, чтобы не навредить ему, а еще лучше — помочь развиваться гармонично и без ошибок?

Нервная система, как уже было сказано, активно развивается после рождения. Продолжаются рост и развитие разных отделов головного мозга,

формируются новые связи между нейронами, созревают проводящие пути к органам чувств и мышцам. Благодаря этому со временем малыш научится четко видеть, различать сложные звуки, знакомые и незнакомые голоса, запахи, движения его станут более осознанными и целенаправленными.

Развитие малыша запрограммировано с самых первых дней. Каждый этап определяется степенью зрелости нервной системы и ее готовностью к более сложным нагрузкам. Эти этапы последовательно сменяют друг друга — их невозможно и даже не нужно пытаться перескакивать. Лучше постараться понять их логику, чтобы не торопить события, не нарушать естественный природный механизм. Полноценное развитие на каждом этапе — залог гармоничных и здоровых движений человека в будущем.

Что же происходит в самом начале двигательного развития ребенка — в первые 3 месяца жизни?

## Безусловные рефлексы

На самом деле, появившийся на свет человек не такой уж беспомощный и уязвимый. Пока нервная система и органы чувств новорожденного продолжают с огромной скоростью «созреть» и совершенствоваться, природа дает ему самые необходимые инструменты для выживания — безусловные реакции (рефлексы). Именно ими в первые месяцы жизни определяются мышечный тонус, способности младенцев к питанию, безопасному положению тела, головы и конечностей. Многие из этих рефлексов кажутся нам чем-то естественным: например, сосание или поисковый рефлекс, когда голодный новорожденный активно поворачивает голову и ищет источник пищи при прикосновении к его губам или рту. Или защитный рефлекс, когда даже в первые дни жизни выложенный на живот ребенок способен повернуть голову в сторону, чтобы не задохнуться. И делает он это неосознанно, автоматически. Эти движения заложены природой для того, чтобы человек выжил. Их наличие

говорит о благополучии нервной системы новорожденного.

Позже, примерно к 3 месяцам, многие примитивные безусловные рефлексы будут угасать, сменяясь более сложными автоматизмами или встраиваясь в осознанные движения. Действия малыша будут становиться более координированными и целенаправленными.

Если безусловные рефлексы новорожденного не угасают вовремя, им на смену не приходят новые движения, а это значит, что произошло повреждение, сбой в программе двигательного развития. Бывшие когда-то жизненно необходимыми, сохранившиеся рефлексы будут мешать развитию малыша, провоцировать неправильные стереотипы движений, формировать патологические установки в суставах. Именно поэтому на наличие безусловных рефлексов в первые месяцы жизни и их постепенное угасание в первую очередь обращают внимание педиатр и невролог при осмотре малыша.

Давайте внимательно посмотрим, что же может делать малыш в первые недели и месяцы жизни, как он переходит от непроизвольных рефлексов к первым осознанным движениям.



**В первый месяц жизни** ребенок еще не способен координировать свои движения. После рождения его ручки и ножки чаще всего согнуты,



Физиологическое положение новорожденного младенца.

пальцы сжаты в кулачки. Это физиологическое (нормальное) положение из-за преобладания тонуса мышц-сгибателей над разгибателями.

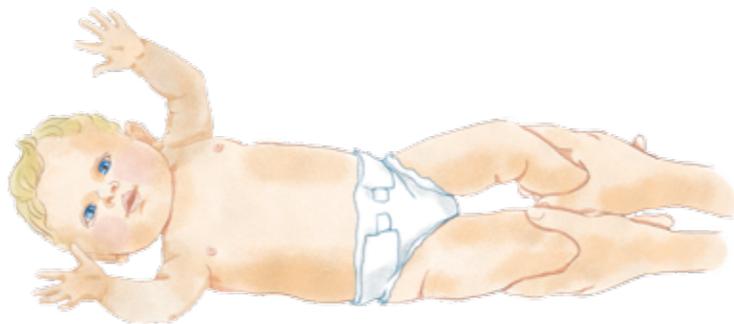
В положении на животе ребенок может повернуть голову на бок (защитный рефлекс) и даже приподнять и удержать ее несколько секунд в среднем положении. Это тоже рефлекс, а не обдуманное действие. К непроизвольным рефлексам относятся и способность ребенка захватывать в кулачок вложенные в него предметы, хвататься за палец мамы, иногда даже настолько сильно, что малыша можно приподнять за руки. Считается, что этот рефлекс (хватательный) достался нам от предков-обезьян. Способность ухватиться и удержаться за шерсть мамы спасала жизнь новорожденным детенышам. Существует не только верхний (с рук), но и нижний хватательный рефлекс: надавливание на подушечку стопы младенца приводит к сгибанию ее пальцев.

К безусловным рефлексам относят и способность ребенка к спонтанному и непроизвольному отталкиванию ногами в положении на животе (рефлекс ползания) и даже автоматической ходьбе,

когда поставленный на опору новорожденный может совершить несколько шаговых движений при наклоне тела вперед. Автоматическая походка в норме постепенно угасает к 1–1,5 месяцам, автоматическое ползание — к 4 месяцам жизни.

О спонтанном ползании важно помнить, чтобы избежать несчастных случаев, когда оставленный на краю столика или дивана на животе малыш может непроизвольно оттолкнуться ногами от опоры и упасть.

С резкой сменой положения тела младенца может быть связано проявление еще одного автоматизма — рефлекса Моро. При быстром разгибании ног ребенка или резком отпускании приведенных друг к другу рук можно наблюдать, как вначале ребенок раскидывает ручки в стороны и разжимает кулачки, а через несколько секунд возвращает руки в исходное положение. Рефлекс можно спровоцировать и ударом по поверхности, на которой лежит ребенок, или громким внезапным звуком (хлопком). Такая двигательная реакция малыша —



Проявление рефлекса Моро у ребенка при резком разгибании ног.

норма, ее рассматривают даже как своего рода защиту при резких и неожиданных сменах положения тела ребенка. Постепенно отдельные элементы рефлекса исчезают, и после 4–5 месяцев жизни рефлекс Моро медленно угасает.

В первые месяцы жизни на мышечный тонус и позу ребенка влияют и так называемые *тонические* (или *позотонические*) рефлексы новорожденных.



Асимметричный шейный тонический рефлекс.

Если внимательно наблюдать за малышом, можно заметить, что при повороте головы ребенка в сторону он принимает позу «фехтовальщика»: разгибает руку и ногу на той стороне, куда смотрит, и сгибает противоположные. Это называют асимметричным шейным тоническим рефлексом.

Если же согнуть (наклонить вперед) голову ребенка, то можно наблюдать сгибание в руках и разгибание в ногах. И наоборот: при разгибании

головы ребенка разгибаются руки и сгибаются ноги. Этот рефлекс называют симметричным шейным тоническим.



Симметричный шейный тонический рефлекс.



Лабиринтный тонический рефлекс.

Еще один *тонический рефлекс* — *лабиринтный*, при котором в положении ребенка на спине происходит напряжение мышц-разгибателей тела и конечностей: ребенок разгибает шею, выпрямляет туловище, руки и ноги. В положении на животе, наоборот, активируются мышцы-сгибатели: ребенок сгибает ноги, приподнимает таз, прижимает к телу согнутые руки и сгибает шею.

Смысл тонических рефлексов в том, чтобы адаптировать положение конечностей и регули-

ровать мышечный тонус в зависимости от положения тела и головы в пространстве. Это первый этап — подготовка малыша к дальнейшей самостоятельной способности держать голову, сидеть и стоять.

В норме тонические рефлексy выражены незначительно и постепенно угасают, начиная со второго месяца жизни. Длительное сохранение и выраженный характер данных рефлексов приводят к патологическим позам ребенка и нарушению следующих этапов двигательного развития.

К концу первого месяца жизни малыш начинает замечать предметы и даже кратко проследивать за ними взглядом. Но движения глаз еще несовершенны. Зрительное сосредоточение непродолжительное, не всегда соответствует общим движениям малыша. На резкие звуки малыш вздрагивает, но сами звуки еще плохо дифференцирует.

**На втором месяце жизни** у ребенка увеличивается объем активных движений. Уменьшается сгибательная установка в конечностях: малыш

чаще открывает кулачки, отводит руки в стороны, приподнимает их над опорой. С 1,5–2,5 месяцев ребенок начинает тянуть руки в рот — важный этап осознания и исследования границ своего тела. Лежа на животе, он все дольше произвольно удерживает голову, фиксирует взгляд на неподвижных предметах. В вертикальном положении удержание головы еще неуверенное, но начинают появляться содружественные движения глаз и головы: ребенок может повернуть голову, чтобы проследить за предметом. Находясь в вертикальном положении, он учится вначале фиксировать взглядом дальние предметы, постепенно переходя к более близким. Ребенок начинает распознавать звуки, в первую очередь человеческий голос, проследивать взглядом движение звучащего предмета, улыбаться в ответ на ласковое обращение. К концу второго месяца появляется гуление.

Рефлексы новорожденных еще сохраняют свое значение. Постепенно угасают лишь произвольная опора и автоматическая ходьба. На смену тоническим рефлексам приходят более совершенные выпрямляющие реакции туловища:

— поворот туловища в ту же сторону, куда повернулась голова (шейная выпрямляющая реакция). Благодаря этому автоматизму ребенок позже сможет переворачиваться со спины на бок. После 6 месяцев его заменит способность поэтапного поворота головы, плечевого пояса и таза, что даст возможность не только поворачиваться со спины на живот, но и возвращаться обратно, садиться и вставать на четвереньки;

— выпрямление головы при соприкосновении стоп с опорой (туловищная выпрямляющая реакция).

Появляясь в конце первого месяца жизни, эти рефлексы обеспечивают установку шеи, таза, туловища и конечностей ребенка, его постепенную подготовку к переходу в вертикальное положение.

**На третьем месяце жизни** движения становятся все более сложными и разнообразными, полностью уходит прежняя сгибательная установка в конечностях. В положении на спине ребенок все чаще и выше поднимает руки, удержи-

вает и тянет в рот игрушки. К концу 3-го месяца он поднимает и удерживает ноги над опорой. В положении на животе уверенно держит голову и приподнимается на предплечьях. Учится поворачиваться со спины на живот, удерживать голову в этом положении. Уверенно прослеживает взглядом и поворотом головы за предметами, оживает, эмоционально и двигателью реагирует на знакомых людей, голоса.

Непроизвольные рефлексy все больше замечаются осознанными движениями. Вместо хватательного рефлексy появляется произвольный захват предметов рукой. На смену поисковому

рефлексy при прикосновении к губам приходит оживание и ожидание еды при виде груди матери или бутылочки. Полностью угасают позотонические рефлексy.

Первые 3 месяца жизни ребенка могут показаться скудными и скучными с точки зрения внешних проявлений, но именно на них приходится важный этап перехода от неосознанных примитивных движений к первым осмысленным действиям. Именно в этот период ребенок начинает осознавать и изучать свое тело. Он готов к переходу из плоскости опоры к первым вертикальным положениям.

## ГЛАВА 2. На что обратить внимание?

## Симметричность положения и движений, понятие «ось»

В первые несколько дней после рождения еще может сохраняться асимметрия позы и движений новорожденного в результате длительного пребывания в ограниченном внутриутробном пространстве. Но это состояние быстро проходит, и в норме основой гармоничного двигательного развития ребенка служит симметрия его положений и свобода движений относительно центральной оси «голова–позвоночник–таз». Структуры оси стабильны и фиксированы глубокими и поверхностными мышцами и связками. Движения внутри самой оси также подчиняются биомеханическим закономерностям: перерастяжение или ограничение подвижности в одном из звеньев непременно приводит к нарушению свободы движений в другой области. Именно вокруг оси строится каждое новое движение малыша. Новые движения появляются постепенно, взамен угасающих безу-

словных и тонических рефлексов. Положение оси имеет принципиальное значение в период новорожденности: важно, чтобы ось была симметрична, не было устойчивого поворота головы в одну сторону, перекоса таза, искривленной дуги оси. В противном случае движения с одной стороны будут затруднены, малыш будет предпочитать одну из сторон, больше пользоваться одной рукой, чаще отталкиваться одной ногой. Привычный поворот головы в одну сторону может привести к деформации быстро растущих и податливых костей черепа.

Асимметрия положения и движений ребенка чаще всего является результатом функциональных нарушений, когда нет никаких серьезных патологий нервной системы, повреждений мышц и костей, а только их негармоничная работа, которую легче всего исправить на самом раннем этапе. Однако иногда асимметрия положения и движе-

ний бывает симптомом более серьезного состояния, требующего консультации врача. Поэтому важно наблюдать за первыми движениями своего малыша и обращать внимание на то, не предпочитает ли он лежать, повернувшись только в одну сторону, или брать грудь (бутылочку) только с одной стороны? Симметричны ли движения ручек, одинаково ли часто малыш сосет оба кулачка? С одинаковой ли силой он отталкивается обеими ножками?

## Тонус мышц и свобода движений в суставах

Тонус мышц и свободу движений в суставах малыша. Но и позже, оказавшись дома, важно знать, что не должно быть как абсолютной гипотонии (вялости) мышц, так и их выраженного напряжения, особенно после 1–2 месяцев жизни, когда

Если ось симметрична, то именно вокруг нее ребенок вскоре будет выстраивать свои первые движения. Вначале случайно, а потом и осознанно найдет кулачком рот, будет сосать пальчики и игрушки. На середине оси — около рта — произойдет контакт двух ручек, запустится активное освоение частей и границ своего тела. И «середина» должна быть расположена симметрично, чтобы не исказить восприятие реальности и развитие малыша.

уменьшается физиологическая сгибательная поза младенца.

По мере угасания сгибательной позы малышу становится комфортно побыть в положении на животе, движения во всех суставах не должны быть затруднены.

## «Индикаторы» нормы

Существуют нормативные показатели для реализации двигательных навыков. Обычно их учет начинается после 3 месяцев, и один из показателей нормального развития ребенка — способность удержать голову при потягивании за руки, это так называемый тест на «тракцию» в возрасте 3 месяцев жизни. Дальше последуют повороты на бок, на живот и т.д.

Но как понять, что ребенок развивается правильно до этого момента?

Мы можем обратить внимание на мелкие движения — индикаторы.

**Первый важный «индикатор»** нормы вы уже знаете — это контакт рука-рот, симметричный с обеих сторон.

Если вы видите, что малыш использует только одну сторону — помогите ему в симметричном положении найти второй кулачок (упражнения см. ниже).



Индикатор нормы: контакт рука-рот.

**Второй важный «индикатор»**, как и первый, тесно связан с безусловным рефлексом. На этот раз с защитным — поворотом головы по оси в сторону от поверхности при укладывании на живот. Это активная работа собственных глубоких мышц шеи.

Наш «индикатор» — то же движение, только в другой плоскости, в положении на боку. Это движение можно наблюдать, если правильно брать малыша на руки — «через бок». Вы увидите, что в промежуточном положении — на боку — малыш поворачивает голову по оси вниз, к поверхности стола. Вот это микродвижение и есть наш «индикатор» нормы на данном этапе. Это движение появится у вашего ребенка в промежутке от 1 до 3 месяцев жизни.



Осевой поворот головы вниз, к поверхности, в положении на боку.



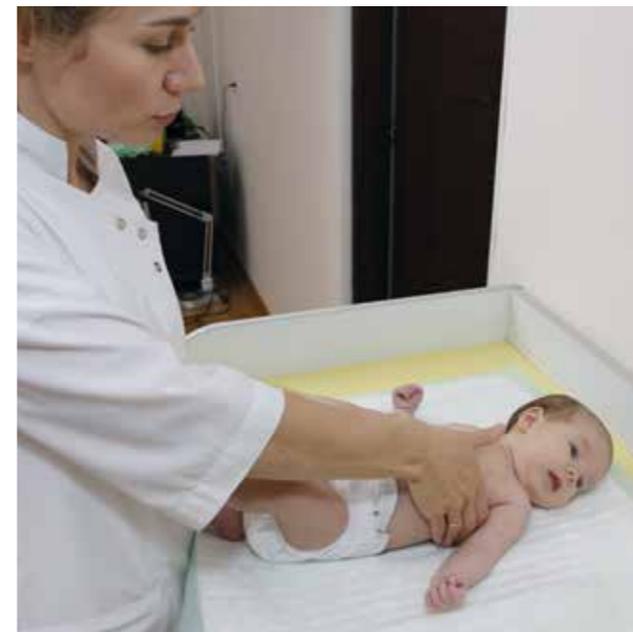
Предстартовая поза к 3 месяцам жизни.

**И третий важный «индикатор»** — принятие малышом предстартовой позы к 3 месяцам жизни. Состоялся контакт рука–рука, малыш рассмотрел свои руки, и теперь они обе у него во рту. Его ноги подняты над поверхностью и согнуты в коленях под углом 90 градусов. Ось симметрична. Ребенок готов повернуть голову в сторону, уронить свои ноги в эту же сторону и повернуться на бок. И здесь уже начинается этап осознания своих возможностей и целенаправленных действий.

## ГЛАВА 3. Чем мама может помочь своему малышу?

**М**ама проводит с малышом много времени: берет его на руки, носит, кормит, переодевает. За день с ребенком совершается столько манипуляций, что они не могут не оказывать влияние на двигательное развитие. Это влияние может быть как не совсем полезным, так и, напротив, не уступающим по значению профессиональным лечебным мероприятиям. Чем же можно помочь: как поддержать гармоничное развитие здорового малыша или максимально компенсировать имеющиеся проблемы?

■ ПРАВИЛЬНО БРАТЬ НА РУКИ



Кисть мамы лежит на грудной клетке малыша, большой палец расположен по центру, на груди.



За корпус поворачиваем малыша на бок — медленно, плавно.



Фиксируем на несколько секунд в положении на боку, даем малышу сориентироваться в изменяющемся пространстве.



Завершаем поворот малыша, удерживая за корпус, кладем его на свою руку.



Поднимаем ребенка спиной к себе, сохраняя симметричным положение оси. Поднимаем стопы малыша к его пупку, удерживаем в положении «стопа-к-стопе». Если не получается поднять обе ноги сразу, поднимаем сначала одну.

Регулярное, симметричное использование данного приема позволяет мягко обучить малыша удержанию головы, положительно влияет на ориентацию малыша в меняющемся пространстве.

■ ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ



На плече. Носим непродолжительно, в том числе для отведения воздуха после еды.



На руке. Периодически меняю руку.



Лицом к себе. Контролируем положение головы: недопустимы ее отклонение назад и нарушение симметрии оси.

Это лучшее положение для ношения малыша по нескольким причинам:

- голова находится на одной линии с позвоночником, не запрокидывается назад;
- малышу предоставлена свобода движений руками, что очень важно для двигательного развития – малыш легко найдет свой рот как середину тела, а ближе к 3-м месяцам соединит две кисти, посмотрит на них и попробует на вкус;
- положение в тазобедренных суставах оптимальное для развития вертлужной впадины и профилактики дисплазии;
- малыш может свободно и без напряжения поворачивать голову в интересующую сторону.

## ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ



Классическое положение. Чередуем правую и левую грудь в течение дня, контролируем положение головы, чтобы не было запрокидывания.



Поза лежа: отлично подходит для мам и малышей, так как позволяет снять нагрузку с позвоночника мамы.

На начальных этапах ребенка надо укладывать только на бок.

После 1,5–2 месяцев жизни можно положить малыша сначала на спину, подождать, пока он повернет голову на бок, дать ему грудь, после чего повернуть его самого на бок. Ближе к 3 месяцам можно наблюдать, как малыш начинает активно и

сознательно «ощупывать» ногами вас, меняя положение ног.

Поза лежания не только позволяет маме отдохнуть, но также стимулирует двигательное развитие малыша: сначала он поворачивает только голову, а после 3х месяцев он уже будет поворачиваться на бочок самостоятельно в поисках груди.

## Какие упражнения делать

### УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЕНАХ У МАМЫ

Работаем с симметрией. Упражнение на коленях поможет легко восстановить симметричность оси малыша, чтобы он быстрее научился управлять поворотами головы в обе стороны.

### СТИМУЛЯЦИЯ ПОВОРОТОВ ГОЛОВЫ ИЗ СИММЕТРИЧНОГО ПОЛОЖЕНИЯ



На коленях симметрично: малыш лежит в ложбинке между бедер, его таз упирается в мамин таз. Голова расположена по центру.



Мама опускает одно колено вниз, малыш медленно поворачивает голову по оси.



То же в другую сторону.

### СУПИНАЦИЯ СТОП



Супинация стоп: располагаем стопы наружными краями друг другу.

Это важное положение стоп готовит малыша к будущим движениям.

Это упражнение позволяет облегчить физиологические движения малыша, необходимые для выработки таких навыков, как подъем ног над поверхностью, формирование контакта нога-нога.

### РАБОТА С КИСТЯМИ МАЛЫША



Раскрываем кисти рук

Еще у мамы в животе малыш прячет большой палец в ладошку, чтобы не повредить его при прохождении через родовые пути. Но в новом пространстве такой защиты не требуется, а даже наоборот – нужно больше контактов раскрытой кистью.

Отводим большой палец до угла в 90 градусов, начинаем движение с середины ладони и заканчиваем на 2-м суставе, не нужно держать за кончик пальца.

Очень важно по этой же причине как можно раньше снять «варежки-антицарапки».

### РАБОТА С О СТОПАМИ МАЛЫША



Положение ребенка лежа на животе, отведение бедра и супинация стоп. Бедро отводим в сторону, ногу в колене сгибаем и направляем пяткой к межъягодичной складке. Наружный край стопы при этом является продолжением этой складки.

Это упражнение позволяет продолжить начатое упражнение на коленях у мамы, но в более нагрузочном для малыша варианте. Готовит ребенка в будущем ползанию. Является анало-

гом разведения тазобедренных суставов из положения на спине, но более мягким, и при этом более эффективным за счет действия гравитации.



Раскрываем кисти в положении на животе, локти находятся под плечами.

Это упражнение обучает малыша опоре на верхние конечности с раскрытыми кистями.



После положения на животе возвращаем малыша на спину, выравниваем положение головы. Приподнимаем таз выше уровня грудной клетки.

Это упражнение актуально, если вы увидели, что малыш после пребывания на животе потерял симметрию, уронил голову на бок. Выполняем для выравнивания оси симметрии и восстановления баланса мышц.

## ГЛАВА 4. Самые частые ошибки

**1-я ошибка** — брать на руки из положения на спине с поддержкой головы. Можно использовать этот прием первое время после роддома, но недели через две с целью стимуляции удержания головы следует перейти к варианту «через бок».

**2-я ошибка** — асимметричное положение ребенка на руках, лицом к себе, с запрокидыванием головы. Как правильно? Варианты разобрали выше: необходимо контролировать симметричное положение тела и положение головы.

**3-я ошибка** — резкие перемещения малыша, особенно с захватом за руки и за ноги. Любое движение ребенка должно сопровождаться сохранением стабильной оси и по возможности стимуляцией самостоятельного движения. Когда вы берете малыша, важно удерживать его за корпус (грудную клетку), а не за руки-ноги.

## ГЛАВА 5. Ответы на самые частые вопросы

- **Нужен ли массаж здоровому ребенку?**

Двигательное развитие здорового малыша не зависит от назначения массажа. Здоровый ребенок реализует свои двигательные навыки самостоятельно, главное — не мешать ему в этом.

- **Когда делать первый массаж?**

Массаж проводят только по назначению врача, обычно не раньше 3 месяцев жизни.

- **Какие еще упражнения нужны?**

Перечисленных упражнений достаточно для новорожденного ребенка. Помните, много — не значит с пользой.

- **Можно ли использовать слинг?**

Слинг — «повторение маминых рук»: если мама соблюдает правила ношения, можно использовать слинг.

- **Обязательно ли выкладывать на живот сразу после рождения?**

Сразу после рождения ребенка обязатель-



но освоить правильную позу для его ношения и каждый раз правильно брать малыша. На живот выкладывайте так же — через бок, медленно. И позволяйте малышу побыть в этом положении столько, сколько ему комфортно. В первое время ему вполне достаточно пребывать в позе на жи-

от рождения до 3 месяцев

воте у мамы. Со временем, по мере созревания нервной системы и угасания тонических рефлексов, эта поза станет комфортной малышу, и вы сможете выкладывать его на твердую поверхность.

- **Можно ли использовать рюкзак?**

Только если есть фиксация за грудную клетку и ребенок прижат к маме (или к папе). Малыш не должен «висеть» на плечах и не должен сидеть на перекладине рюкзака.

- **Можно ли использовать кокон, шезлонг, качели?**

До 3 месяцев жизни ребенка эти приспособления использовать можно. После 3 месяцев малыш начинает активно группироваться из наклонного положения, поэтому необходимо исключить все наклонные поверхности, в том числе шезлонг и качели, пока ребенок не научится садиться самостоятельно.

Исключение — автокресло, которое используется каждый раз, когда перевозите ребенка в автомобиле.

ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России

Г.С. Лупандина-Болотова, О.А. Ключкова

**ПЕРВЫЕ ДВИЖЕНИЯ  
ВАШЕГО МАЛЫША:**

*от рождения  
до 3 месяцев*



ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский  
центр здоровья детей» Минздрава России

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ



**ПЕРВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВАШЕГО МАЛЫША:  
ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 3 МЕСЯЦЕВ**

**Г.С. Лупандина-Болотова, О.А. Ключкова**

Выпускающий редактор У.Г. Пугачева  
Корректор М.Н. Шошина  
Верстка Е.В. Зиновьева

ISBN 978-5-6042256-6-0



9 785604 225660

Подписано в печать 22.10.2019.

Формат 70x100/16. Усл. печ. л. 2,3.

Тираж 1000 экз. Заказ 190322

Отпечатано ООО «Полиграфист и издатель»

119501, г. Москва, ул. Веерная, 22-3-48

Москва, 2019

*Авторы выражают сердечную  
признательность Аргентовой Виктории  
и ее дочери Алёне за участие в съемках  
и информированное согласие на использование  
фото для этого проекта.*