



## Ходунки, прыгунки и несколько слов о переносках.

Д-р Лин Дэй

Дважды подумайте, когда в следующий раз решите посадить своего ребенка в прыгунки, ходунки или детский стульчик. Исследования показывают, что, если ребенок проводит в них слишком много времени, это мешает ему нормально развиваться. Если вы решили использовать детский шезлонг, прыгунки, автокресло или любое другое приспособление, ограничивающее свободу движений, ребенок должен находиться в нем непродолжительное время. У детей должна быть постоянная возможность упражнять свое тело и мозг, чтобы нормально развиваться. Они также должны проводить много времени с близкими людьми.

Посадить ребенка в автокресло во время путешествий разумно, но время его использования должно быть ограничено поездкой на автомобиле. Дети, которые проводят слишком много времени в автокресле и других приспособлениях, сковывающих свободу движений, могут страдать от задержки развития головного мозга.

Ходунки дают ребенку свободу передвижений, но могут тормозить развитие верхней мускулатуры тела. Ваш ребенок может также пропустить очень важный для его развития период переворачиваний. В ходунках ребенок может передвигаться очень быстро, и если за ним не следить, он может натолкнуться на предметы мебели, упасть со ступенек, на обогреватель или в камин. Ежегодно фиксируется 24 тысячи несчастных случаев, происходящих с детьми в результате использования ходунков. В Канаде продажа ходунков даже была запрещена.

Большинству детей нравится находиться в прыгунках, подвешенных в дверной проем. Тем не менее, их чрезмерное использование может привести к проблемам со спиной и позвоночником в более взрослом возрасте. От прыганья на носочках у детей могут также появиться проблемы со ступнями и суставами. Малыши должны самостоятельно учиться сохранять равновесие тела.

Рюкзаки-переноски, которые сковывают ребенка, ограничивая движение его ног, также могут быть опасны. Некоторые дети округляют в них спину и отклоняются вперед или назад, пытаясь из них выбраться. Ребенок может получить серьезную травму головы, если выпадет из рюкзака и ударится о пол.



Стульчики для кормления сегодня есть почти в каждом доме. Несмотря на использования ремней безопасности, возрастает риск травм головы и конечностей ребенка, когда он научиться вставать. Если ребенок выпадет из кресла, это может привести к сотрясению мозга и даже смерти.

Некоторые приспособления меньше других ограничивают свободу движений. В старой доброй коляске или манеже ваш ребенок будет в безопасности, пока вы заняты. Тканевые слинги-шарфы и слинги-карманы могут стать хорошей альтернативой старомодной переноске. В слинге ребенок плотно прижат к вашему телу и чувствует себя в безопасности. Он также может смотреть по сторонам, с высоты у него открывается более широкий угол обзора. Вы, в свою очередь, можете спокойно продолжать заниматься повседневными делами.

Последствия слишком долгого пребывания в приспособлениях, ограничивающих движения, - это лишь верхушка айсберга. Такие проблемы, как неразвитость мышц, неправильная осанка, проблемы со зрением и задержка в развитии моторики у детей, связаны с неправильным использованием этих средств.

Дети обладают врожденным стремлением к движению с самого раннего возраста. Если ребенок двигается, его мускулы становятся крепкими, а мозг получает способность контролировать сложные действия. Свобода движений исправляет проблемы со сном, снимает стресс и усталость, улучшает иммунную систему. Двигательная активность также позволяет избежать проблем с сердцем и ожирения в будущем.

Чтобы сохранить тело и мозг ребенка здоровыми, следует прибегать к помощи ограничивающих движения приспособлений только в крайнем случае. Если вашему ребенку неудобно, он волнуется, покрепче прижмите его к себе. В качестве альтернативы, когда вам некогда, можно использовать тканевый слинг. Тем не менее, лучше будет отказаться от всех приспособлений. Пусть ребенок проводит много времени на полу, это будет способствовать развитию его двигательных навыков и мозговой деятельности.