

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 3 ЛЕТ

Р.И. Захаров¹, канд. мед. наук, **И.А. Уваров²**, докт. мед. наук, проф., **Г.Р. Иванова³**, канд. мед. наук

¹Российская медицинская академия непрерывного медицинского образования,
Российская Федерация, 125993, Москва, ул. Баррикадная, д. 2/1, стр. 1;

²Ижевская государственная медицинская академия,
Российская Федерация, 426056, Ижевск, ул. Коммунаров, д. 281;

³Московский государственный медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова,
Российская Федерация, 127473, Москва, ул. Делегатская, д. 20, стр. 1

E-mail: iauvarov@yandex.ru

Описаны особенности формирования здорового образа жизни у детей с рождения до 3 лет. Приведены сведения о механизмах научения, обучения детей адаптивным стереотипам мышления и поведения о том, что способствует формированию навыков самообслуживания, профилактики химических зависимостей, адаптации к дошкольному образованию.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, обучение детей адаптивным стереотипам мышления, механизмы научения детей, механизмы подражания у детей, воспитание детей.

Для цитирования: Захаров Р.И., Уваров И.А., Иванова Г.Р. Формирование здорового образа жизни от рождения до 3 лет. Медицинская сестра. 2020; 22 (2): 32–34. <https://doi.org/10.29296/25879979-2020-02-09>



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Считается, что ЗОЖ проявляется через адаптивные стереотипы мышления и поведения. При изменении окружающей обстановки здоровый человек легко изменяет стереотипы мышления и поведения. Попробуем разобраться в том, как эти стереотипы формируются, почему одни люди здоровые, а другие страдают нарушениями адаптации той или иной степени.

К 28-й неделе внутриутробного развития у ребенка полностью сформированы все рецепторы (ребенок видит, слышит, чувствует), проводящие пути и мозг анатомически и гистологически соответствуют таковым у доношенного ребенка и взрослого человека [1]. Все раздражители с рецепторов поступают в головной мозг и запоминаются. Эмбрион в 28 нед все видит, слышит, чувствует и запоминает. Народная мудрость: ребенка надо воспитывать, «пока он лежит поперек лавки», несколько устарела. Учиться воспитывать можно сразу после процесса зачатия, а с 28 нед внутриутробного развития процесс обучения-воспитания уже может быть полноценным. И когда папа закричал на маму (в третьем триместре беременности), и мама заплакала, как правило, в этот момент матка напрягается, и ребенок испытывает гидравлический, биохимический и гипоксический удар. Крик папы и плач мамы ассоциируются с дистрессом и фиксируются в головном мозге ребенка. Такой человек всю жизнь при соприкосновении с подобными звуками испытывает страх и тревогу [3].

Существует несколько классификаций механизмов научения [2]. Будем использовать самые простые и, с нашей точки зрения, самые эффективные. У новорожденного сформировано несколько врожденных рефлексов: сосательный, глотательный, защитный. Он может сосать и глотать сразу после рождения, а вот тому, как правильно взять в рот материнский сосок для кормления впервые, его надо научить. Механизм научения прост и называется оперантным (от лат. operatio – действие). Ребенка подносят к материнской груди и в момент прикладывания слегка оттягивают его нижнюю челюсть. После 2–3 повторов этого действия ребенок сам выполняет его, захватывая при этом ареолу. Тем самым он направляет нижней челюстью и языком молоко из млечных синусов в сосок и затем глотает. При этом маленький человечек не устает, и его мама не испытывает боли. А если ребенка просто прикла-

дывают к соску, он устает, матери больно, в ряде случаев отек соска гарантирован, а затем появляются трещины и мастит.

Эксперты ВОЗ считают нормой грудное вскармливание (ГВ) до 12–24 мес. В России, по статистике, ГВ до 6–12 мес наблюдается менее чем в 10% случаев. ГВ позволяет формировать усидчивость, прилежание, трудолюбие при выполнении рутинных движений и испытывать при этом удовольствие.

Или возьмем следующую ситуацию: мокрый и голодный ребенок испытывает дискомфорт и плачет. Его взяли на руки, перепеленали, покормили, и ребенок успокаивается. В 10–15 дней от рождения ребенок знает: чтобы взяли на руки, надо плакать. Его этому научили. Но плач при этом иной и, конечно, ребенка в это время надо отвлечь, покачать, поговорить с ним. Допускать длительный крик как элемент воспитания нельзя. Некоторые родители берут ребенка на руки, не различая характер плача, – конечно, на руках комфортнее. И затем этот механизм используется постоянно.

Важно понимать, какие требования предъявляет реальность человеку в 3 года, когда он идет в детский сад: спокойно обходиться без папы и мамы несколько часов, самостоятельно одеваться и раздеваться (возможно, зимой исключение – верхняя одежда). Кроме того, надо самостоятельно контролировать функцию опорожнения мочевого пузыря и кишечника, профессионально пользоваться туалетной бумагой, самостоятельно есть, вставать и ложиться (в том числе днем) по режиму детского сада, расстилать и застилать постель, собирать игрушки, общаться со сверстниками. Многие дети с дезадаптивным поведением, испытывая дистресс в первые недели посещения дошкольного учреждения, начинают болеть простудными заболеваниями, так как дистресс приводит к подавлению иммунной системы. Частые простудные заболевания способствуют задержке развития головного мозга. Налицо – угроза для здоровья и огромные экономические потери [4].

Считается, что базовым механизмом научения является подражание. В русском языке существует масса пословиц и поговорок, подтверждающих это («с кем поведешься, от того и наберешься», «яблоко от яблони далеко не падает», «что посеешь, то и пожнешь»). Ребенок с детства видит, что его адаптивное поведение сопровождается улыбкой на лице родителей. Хорошо кушает – мама улыбается, загулил, протянул руку, перевернулся на живот, пополз – на лицах родных – улыбка, и ребенок испытывает комфорт.

Когда в Новый год на столе стоит бутылка шампанского, а на лицах родных – улыбка, для ребенка во взрослой жизни праздник всегда ассоциируется с употреблением спиртного. Педофил тоже подку-

пает ребенка улыбкой; мелкий наркоторговец подростков – потребителей психоактивных веществ – улыбкой подталкивает к деструктивному поведению. В данном случае подражание усиливается еще одним механизмом научения – условным рефлексом, выработанной ответной реакцией на условный раздражитель. Как только ребенку понравилось состояние опьянения, психическая зависимость уже сформирована. Так формируется механизм влечения [5].

Адаптивно воспитанный ребенок может в 2 мес произвольно проситься на горшок для опорожнения мочевого пузыря, а к 4-м месяцам – и кишечника. Если ребенок в первые дни жизни проснулся сухим, его распеленывают, держат горизонтально над клеенкой или горшком и, в момент появления первой порции мочи произносят «пис-пис-пис». Если же ребенок проснулся мокрым, его порицают. Подобные манипуляции проводят постоянно. При таком воспитании-обучении ребенок к 2 мес жизни, проснувшись, начинает ерзать, требуя, чтобы его распеленали.

У мам, владеющих навыками воспитания, практически не развиваются послеродовые психические расстройства. Дети, выросшие в памперсах, длительное время не умеют контролировать функцию мочевого пузыря. При этом развитие высших психических функций замедляется.

В первые 3 года жизни закладываются базовые стереотипы ЗОЖ: трудолюбие, прилежание, усидчивость, опрятность, навыки самообслуживания, профилактика химических зависимостей, навыки адаптации к новой среде.

Формировать ЗОЖ в первые 3 года жизни без участия среднего медицинского персонала невозможно. Медсестра должна информировать молодых родителей о том, как правильно прикладывать ребенка к груди, как научить ребенка проситься на горшок для опорожнения мочевого пузыря и кишечника уже в первые месяцы жизни, как подготовить ребенка к детскому саду, а затем – и к школе. Сестринские вмешательства в первые 3 года жизни включают в себя первичную профилактику зависимостей от психоактивных веществ.

Рекомендуемая литература

1. Брехман Г.И., Федор-Фрайберг П.Г. Феномен насилия (от семейного до глобального). СПб – Хайфа: издательство ИПТП, 2005; 352.
2. Введенский А.И. Психология без всякой метафизики. М.: Книга по требованию, 2013; 391.
3. Дударь В., Лопатина Т. Необходимо сохранить репродуктивное здоровье женщин. Врач. 2017. № 12. С. 78-80.
4. Захаров Р.И. Особенности психических расстройств при гестозах: клиника, психотерапевтическая коррекция, профилактика. Автореф. дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2001; 17.
5. Захаров Р.И., Вебер М.А., Уваров И.А., Зеленина Е.А., Волгин С.А. Системная этиопатогенетическая психо-

терапия в лечении расстройств адаптации. Труды Ижевской государственной медицинской академии: сборник научных статей. Том 56. Ижевск, 2018; 140–1.

6. Захаров Р.И., Уваров И.А., Пакриев С.Г., Паньков В.П., Иванова Г.Р., Лекомцев В.Т. Основные методы психотерапии алкогольной зависимости в России. Ижевск: Издательство Анны Зелениной, 2019; 90.

7. Пшеничная Е. Оценка вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы мальчиков-подростков предпризывного возраста. Врач. 2018. Т. 29. № 1. С. 56-59.

8. Солопова А., Власина А., Никуленкова Ю. Современные подходы к реабилитации детей с онкогинекологической патологией. Врач, 2019; (9): 3-10

9. Эккерт О., Лопатина Т. Сочетанное применение логопедического массажа, криотерапии и глицина при лечении детей с дизартрией. Врач. 2017. № 10. С. 63-64.

10. Юдина В., Самойлова Д., Воскресенская О., Юдина Г. Поговорим о стрессе. теоретический минимум практического врача. Врач. 2019. Т. 30. № 8. С. 61-65.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FROM BIRTH TO 3 YEARS

R.I. Zakharov, Cand. Med. Sci.¹; Prof. I.A. Uvarov, MD²; G.R. Ivanova, Cand. Med. Sci.³

¹Russian Medical Academy of Continuing Medical Education,

2/1, Barrikadnaya St.; Build. 1, Moscow 125993, Russian;

²Izhevsk State Medical Academy, Ministry of Health of Russia,

281, Communards St.; Izhevsk 426056, Russian;

³A.I. Evdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry,

20, Delegatskaya, Build. 1, Moscow 127473, Russian

The paper describes the specific features of the formation of a healthy lifestyle in children from birth to 3 years. It gives information on the mechanisms of teaching children about the adaptive stereotypes of thinking and behavior, which contributes to the formation of self-care skills, the prevention of chemical dependency, and adaptation to preschool education.

Key words: healthy lifestyle, learning mechanisms, imitation mechanisms, child-rearing practices.

For reference: Zakharov R.I., Uvarov I.A., Ivanova G.R. Formation of a healthy lifestyle from birth to 3 years. Meditsinskaya Sestra. 2020; 22 (2): 32–34. <https://doi.org/10.29296/25879979-2020-02-09>