

ИНСТРУКЦИЯ К МАЛЫШУ

Книги для начинающих родителей

АЛЕКСАНДРА СТРОЦКАЯ

кандидат биологических наук

100 МАМИНЫХ ВОПРОСОВ,

на которые педиатр
не успел ответить

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 37.01
ББК 74.9
С86

Строцкая, Александра.

С86 100 маминых вопросов, на которые педиатр не успел ответить. От 0 до 6 лет / Александра Строцкая. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с.

ISBN 978-5-04-196254-8

Эта книга — настоящая энциклопедия для молодых родителей, которые впервые заботятся о малыше и ищут простые, понятные и надежные ответы на самые важные вопросы. Александра Строцкая, мама двоих детей, кандидат биологических наук и создатель платформы «Нейромама», собрала реальные ситуации из жизни, с которыми сталкиваются мамы и папы: от грудного вскармливания до физического, речевого, психического и эмоционального развития ребенка. Здесь нет скучных медицинских терминов и абстрактных советов — только проверенные советы, лайфхаки и поддержка, которая поможет вам быть уверенным родителем. Книга станет вашим надежным другом и помощником с рождения малыша и до школьного возраста.

УДК 37.01
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-196254-8

© Строцкая А., текст, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	9
-----------------------	---

ЧАСТЬ 1

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Родился — вот и гипертонус пригодился. Про подъем головы у малышей	15
Переворот на живот, на спину... ну хоть куда-нибудь!	27
Сидеть с опорой и без	35
Ползти или не ползти — вот в чем вопрос	48
Встал и пошел... а затем убежал	58
Прыжки и переломы позвоночника	69
Самокаты и беговелы — злейшие враги стоп (или нет?)	75

ЧАСТЬ 2

МОЙ РЕБЕНОК НЕ ГОВОРIT — ЧТО ДЕЛАТЬ?

Мир зовет: ребенок поворачивает голову на звук	85
Гуление: что это такое и когда уже пора	88
Да это же просто детский лепет какой-то!	92
«Свободу попугаям! Сво-бо-ду по-пу-га-ям!» — переходим к словам	100
«Дай мне!» — переходим к словосочетаниям	111
Я к вам вот с каким предложением...	116
Ландан из ээ кэпитал, или растить ли билингва?	121

ЧАСТЬ 3

ПИТАНИЕ И ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Война грудного и искусственного вскармливания — а за кого вы?	130
Чем раньше прикорм, тем лучше?	136
Запоры. Не съел всю банку — не поел	146
Это есть я не хочу — завтра в космос полечу! И буду есть одни макароны	154
Убрать грудное вскармливание и выжить	166

ЧАСТЬ 4

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоции больших и маленьких	176
От «А-А-А-А-А» до «Мама, я злюсь!»	182
Готовим обед с ребенком, орущим на ноги. Сепарационная тревога — выжить любой ценой	187
Первые истерики или конец света?	192
Кризис трех лет: наша лялочка больше не добрая и послушная	205

ЧАСТЬ 5

БАЮ-БАЮШКИ-БАЮ, СПИ, РЕБЕНОК...

Сколько младенец должен спать (и должен ли вообще). Нормы сна по табличке — чтобы все как у людей	218
«Просто дай ему проораться!»	232
Частые ночные пробуждения — ну за что же мне это	245
Соска на сон как типичный костыль	251
Выселяем ребенка из взрослой кровати	254

ЧАСТЬ 6

ДЕТКИ В СЕТКЕ

Как гаджеты влияют на мозг	260
----------------------------------	-----

ЧАСТЬ 7

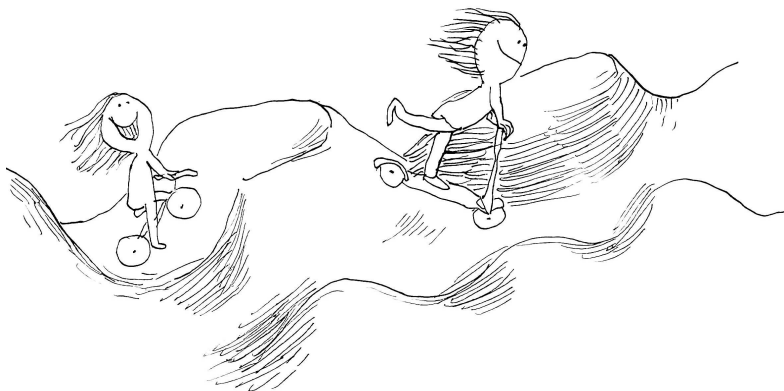
ЧТО РЕБЕНКУ ПОКУПАТЬ

Что купить новорожденному	274
Что купить ребенку 3–7 месяцев	283
Что купить ребенку 7–12 месяцев	289
Что купить ребенку 1–2 лет	292
<i>Заключение</i>	294
<i>Библиография</i>	295

ВВЕДЕНИЕ

Привет, я та мама, что с самого рождения детей слышала отовсюду:

- Ты отнимаешь у малышей детство!
- Хватит нагружать их нервную систему!
- Не надо заниматься с ними так рано!
- Из-за тебя дети не будут знать русского языка! Ты создаешь им искусственную среду!
- Они не будут физически развиты! Сколько можно нагружать малышей умственной работой!
- Вы слишком много гуляете! Ребята вырастут глупыми!



- Уже с детства они возненавидят чтение и счет!
- Как только появится первый гаджет, то они сразу залипнут в него и забудут про маму!
- Они не будут самостоятельно готовить и убираться в комнате!
- С возрастом их истерики станут только сильнее!

А что получилось в итоге?

Мои дети бегло говорят на русском и английском, попутно изучая каталанский и испанский.

Они с удовольствием читают книжки и занимаются со мной самыми разными предметами — от математики до химических и физических экспериментов.

Они увлекаются МТБ-спортом¹, бегают со мной на гору, свободно плавают и ныряют, а еще просят записать их на бокс или тхэквондо.

Они совсем не боятся книг. Зоя читает сразу на четырех языках, а Макс пока осваивает простые тексты и звуки.

Они уже получили в качестве подарка гаджеты. Мы подарили Зое телефон с доступом в интернет и игры на ее семилетие, но дочь использует его от силы 1–2 раза в месяц.

Они сами делают домашние задания без напоминания: Макс у я пока помогаю, а Зое почти нет — с удивлением отмечаю, что она уже свободно берет на себя эту ответственность.

Они не боятся домашних хлопот. Зоя очень любит готовить завтраки самостоятельно, а Макс — фанат уборки и чистоты. Впрочем, оба не прочь помочь мне с нарезанием овощей и фруктов.

Они способны выразить чувства. Макс свободно говорит о своих эмоциях «я-сообщениями», Зоя доверяет нам секреты

¹ Маунтинбайк — катание на горном велосипеде по бездорожью (Прим. ред.).

и просит поддержки. Истерик у детей я могу насчитать совсем немного, они редкие гости в нашем доме — только из-за сильной усталости или болезни мои ребята плачут.

Меня зовут Саша, мне 36 лет, я кандидат наук в области молекулярной генетики, создатель платформы раннего развития «Нейромама» и содружества доказательных специалистов «НейроПрофи». За плечами — годы в науке, участие в международных конференциях, работа в разных странах и институтах: в США — в Институте биологии гена и молекулярной генетики, в Сколтехе в Москве, в Политехническом институте Санкт-Петербурга. Также я получила мощную девятилетнюю научную закуску в лаборатории нанобиотехнологий Константина Викторовича Северинова, а также Михаила Алексеевича Ходорковского. А еще у меня за плечами уже 11 лет личной и парной психотерапии.



С тех пор я все подвергаю сомнению. Не боюсь постоянно изучать исследования и воспитывать детей, следуя научной траектории развития. Но наука и психотерапия для меня как ориентир, а не жесткий свод правил. Моим детям уже 4 года и 7 лет: старшая дочка Зоя учится в испанской международной школе во втором классе и изучает 4 языка. Младший сын Макс — в том же учебном заведении, так что мне точно есть что сказать.

Именно мой профессиональный опыт и материнский путь вдохновили меня создать «Нейромаму» — первую в мире научно обоснованную систему раннего развития детей от 0 до 6 лет. Зачем? Сейчас расскажу.

Когда родилась Зоя, я столкнулась с парадоксом: как ученый, я знала о тысячах нейробиологических исследований развития мозга, но как мама — не находила практических инстру-

ментов, чтобы применить эти знания. Большинство методик раннего развития строились на устаревших теориях или коммерческих трендах (вроде «бежевых» игрушек, которые лишают детей сенсорного опыта). Мне нужна была система, которая:

- объединит 10000+ научных работ по нейробиологии, педагогике и психологии;
- включит в себя диагностику;
- будет индивидуальной — без шаблонных, одинаковых для всех детей программ;
- не потребует дорогих игрушек и инвентаря;
- потребует минимум временных затрат в течение дня с максимальной пользой;
- даст возможность получить консультацию узких доказательных специалистов — педиатра, невролога, ортопеда, консультантов по сну и грудному вскармливанию, нутрициолога, гастроэнтеролога и прочих;
- заложит основу не только для навыков (ходьба, речь), но и для психологического здоровья ребенка.

Таких платформ просто не было — вот я и решила ее создать. Годы кропотливого анализа научных исследований, разработки методологии и тестирования результативности — и вот в 2019 году родилась «Нейромама».

В этой книге я хочу познакомить вас с научно обоснованным подходом к детскому развитию. Мы вместе избавимся от иллюзий, стереотипов и предрассудков, которыми наш мир просто переполнен. Я дам вам примеры эффективных упражнений и развею устаревшие мифы о развитии детей — и все это в рамках науки.

Устраивайтесь поудобнее, начинаем с физического развития.



ЧАСТЬ

ФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ

РОДИЛСЯ — ВОТ И ГИПЕРТОНУС ПРИГОДИЛСЯ. ПРО ПОДЪЕМ ГОЛОВЫ У МАЛЫШЕЙ

ВАМ НУЖНО ПРОЧИТАТЬ ЭТУ ГЛАВУ, ЕСЛИ:

- ваш малыш родился раньше срока;
- он не хочет лежать на животе, возмущаясь и требуя его перевернуть;
- он уже пытался ползать в первый месяц жизни;
- вы боитесь выкладывать его на животик, потому что пупок еще не зажил;
- малыш так высоко поднимает голову, что запрокидывается на спинку;
- невролог или массажист говорят, что у ребенка гипертонус;
- у малыша выявлена кривошея.

«Принесла сына к ортопеду на плановый осмотр в 1 месяц, а он сказал, что у ребенка гипертонус и это очень опасно, потому что младенческие мышцы не должны быть словно камень. А затем он протянул мне листочек с „проверенным“