

www.detkityumen.ru

## Как носить ребенка на руках и не вредить здоровью

По мере роста ребенка увеличивается его вес, вам все тяжелее становится поднимать малыша на руки, переносить и выполнять с ним некоторые упражнения. Более того, существует опасность получить травму при поднятии тяжести (особенно страдают в таких случаях мышцы рук и поясница).

**ПОДЪЕМ РЕБЕНКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ "СИДЯ"**

Этот способ поднятия на руки малыша обеспечит максимальную безопасность и поможет рационально расходовать ваши силы. Он основан на разгрузке поясничных мышц в момент поднятия тяжестей. Сначала проделайте все движения без малыша, поскольку данный метод требует тренированности ваших рук и ног (вся нагрузка переносится на конечности).

Перед началом приседания растяните позвоночник, поднимая прямые руки над головой и одновременно медленно сгибая колени. Спину держите прямо. Потом опустите руки и выпрямляя чуть раздвинутые ноги, наклонитесь вперед. Теперь согните колени, возьмите малыша за подмышки и стремительным движением поднимите его вверх (ваша спина остается прямой). Руки при этом проделывают то же движение, что и в начале упражнения (при растяжке позвоночника). Отличие только в том, что прибавляется нагрузка на руки – вес тела малыша при подъеме его вверх. Далее вы встаете при помощи разгибания колен, но (!) не наклоняетесь вперед.

Наклон корпуса вниз сопровождается медленным и полным выдохом; глубокий вдох начинается при подъеме ребенка вверх.

**ПОДЪЕМ РЕБЕНКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ "С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД"**

Если вам трудно подниматься с ребенком на руках, разгибая колени, то наклон вперед неизбежен. Попробуйте поднимать малыша с пола таким образом, чтобы избежать перенапряжения спины.

Сделайте широкий шаг вдоль лежащего на полу ребенка. Слегка согните ту ногу, что осталась позади, переместив на нее центр тяжести. Сделайте в таком положении несколько наклонов корпуса в сторону ребенка, чтобы почувствовать движение, которое собираетесь выполнить. Такая тренировка без малыша поможет вам выработать устойчивость при наклонах вперед-назад и приобрести уверенность.

Во время очередного наклона вперед обеими руками возьмите ребенка за подмышки, разгибая ногу, находящуюся сзади и сгибая ногу спереди при подъеме малыша на руки.

Выдохнув, начинайте подъем, двигаясь корпусом назад. Поднявшись с ребенком на руках и выпрямившись, глубоко вдохните.

**СОВМЕСТНЫЙ ПОДЪЕМ С ПОЛА**

Такой способ рекомендуется, когда ребенок достаточно тяжелый, чтобы служить противовесом. Ежедневное выполнение этого движения поможет увеличить вашу ловкость и гибкость, укрепит пресс.

Встаньте на колени рядом с ребенком. Затем одну ногу поставьте ступней на пол и выпрямите корпус. Возьмите младенца за подмышки, лицом к себе, посадите на колено и перенесите центр тяжести, наклонившись корпусом вперед. Держа ребенка на некотором расстоянии от себя, поднимитесь вместе с ним.

При наклоне вперед – вдох, при подъеме с ребенком на руках – выдох.

**НОШЕНИЕ РЕБЕНКА В РЕЖИМЕ РЕЛАКСАЦИИ**

Расслабленное состояние во время переноса ребенка не только бережет вашу спину, но и способствует ощущению уверенности и комфорта для вас и малыша. Совершенствуйте способ ношения ребенка по мере увеличения его веса, проверяя положение младенца и поправляя соответственно приспособления, которые вы используете для его переноски.

**НОШЕНИЕ НА БЕДРЕ**

Для того чтобы одна ваша рука оставалась при переноске ребенка свободной,

попробуйте посадить малыша на свое бедро, спиной к себе. Это лучше, чем распространенный вариант, заключающийся в сажании ребенка «верхом» на бедро, то есть лицом к вам. Такой способ ношения может вызвать у младенца тазовую асимметрию, нарушение осанки, проблемы при ходьбе.

Придерживайте ребенка, сидящего на вашем бедре, одной рукой в области груди. Для более надежной фиксации малыша чуть выдвиньте бедро, на котором он сидит. Так вы можете легко перемещаться и брать предметы свободной рукой, при этом ребенку не будет создано никаких препятствий для обзора. Максимально расслабьте плечо придерживающей руки-"перила".

Вес младенца должен приходиться в основном на выдвинутое бедро-"сиденье".

Если вы чувствуете, что при данном способе поддержки возникает неконтролируемое напряжение, это сигнал того, что при выполнении вами допущена ошибка. Правильная переноска малыша способом облегченной поддержки достаточно физиологична и не предполагает чувства дискомфорта.

**НОШЕНИЕ С ОПОРОЙ НА РУКУ**

Облегченная переноска ребенка таким способом является продолжением описанного ранее способа перемещения новорожденных детей на плече. Может потребоваться некоторое время, прежде чем ребенок научится расслабляться в данном положении, если вы не практиковались с младенцем ранее.

Положите ребенка грудью к себе на плечо так, чтобы его руки свешивались вам за спину. Рукой, одноименной с плечом, поддерживайте малыша. Задача малыша – научиться расслабляться в таком положении и при этом сохранять равновесие самостоятельно. Для достижения ребенком полной релаксации опустите головку младенца на ваше плечо, погладьте его спину и попробуйте убрать поддерживающую руку. В дальнейшем малыш сможет обходиться без страховки вашей руки.

Данный способ переноски детей удобен и физиологичен для взрослого. Его можно практиковать довольно долго – до 6 лет.

**НОШЕНИЕ В ПОЗИЦИИ "ПОД МЫШКОЙ"**

Из надежной поддержки, например "сидя на бедре", перейдите к другому варианту: приложите ребенка в горизонтальном положении к своей талии так, чтобы он лежал вниз лицом, а вы обхватили бы рукой его спину и грудь.

Попробуйте попрыгать и побегать трусцой вместе с ребенком, находящимся у вас под мышкой, и наблюдайте за его реакцией.

Если шея у малыша еще не совсем окрепла, следует использовать эту позицию только для совместной медленной, расслабленной ходьбы.

Растите здоровыми!

Источник: [www.allwomens.ru](http://www.allwomens.ru)

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category144/category145/2377/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category144/category145/2377/)