В каком возрасте малыш самостоятельно держит голову

Развитие моторики ребенка происходит постепенно, и первым серьезным достижением на этом пути становится умение держать голову. Причем данный этап считается также достаточно ответственным, так как от «благополучного» его завершения зависит приобретение других двигательных функций. Обычно малыш осваивает этот навык к 3 месяцам, хотя точные сроки установить невозможно, поскольку на его рост и обучение влияют различные внутренние и внешние факторы. Но медики выделяют определенные возрастные рамки, несоответствие которым указывает на наличие патологии. Поэтому родителям важно знать, когда ребенок начинает держать голову, и как ему в этом помочь.

# Этапы развития

В норме к шестимесячному возрасту грудничок уже в состоянии прямо держать головку, свободно поворачивать ее в обе стороны из вертикального положения и наклонять вперед. Шейные, плечевые и спинные мышцы к этому времени уже хорошо приспособлены к подобным движениям. Овладению такими умениями предшествуют отдельные этапы развития, которые должны соответствовать следующей таблице:

* **Новорожденный.** Не в состоянии сам удерживать голову, поскольку мускулатура, ответственная за это, практически не развита.
* **1 месяц.** Поворачивает головку в одну сторону и уже пытается ее поднять из лежачего на животе положения (начинает это делать на 2-3 неделе). Если же положить малыша на спину, он должен самостоятельно поворачивать ее налево или направо, а также 10 секунд удерживать в центральном положении. Хотя в этом возрасте еще сложно наблюдать за такими движениями, ведь ребенок еще не всегда реагирует на звуки подобной активностью.
* **2 месяца.** Лежа на животе, поднимает голову, но делает это неуверенно и только на короткие промежутки времени. На спине уже свободно поворачивает ее в сторону источника звуков.
* **3 месяца.** При нормальных обстоятельствах развития должен вполне уверенно удерживать головку в вертикальной плоскости, а из положения на животе старается высоко ее приподнять и может продержаться так до нескольких минут.
* **4 месяца.** Мышцы малыша уже окрепли, поэтому он сам длительное время держит головку вертикально, причем в позиции на животе поднимает вместе с ней и верхнюю часть туловища.
* **5 месяцев.** Ребенок уверенно поднимает не только голову, но и верх туловища, а также может без особых усилий вращать ею из такого положения в обе стороны.

Некоторые дети осваивают эти навыки с небольшой задержкой, и здесь нет ничего страшного, поскольку каждый малыш развивается не по шаблону, а индивидуально. Но значительное отставание должно насторожить родителей, равно как и слишком быстрые темпы обучения. Так, считается отклонением от нормы ситуация, когда ребенок начинает держать голову уже в месячном возрасте, причем делает это самостоятельно. При обследовании у него, скорее всего, обнаружат высокое внутричерепное давление или мышечный гипертонус.

# Возможные причины отставания

Если грудничок уже старше 3 месяцев, но еще не научился сам держать головку, покажите его врачу. Из всевозможных причин такого отставания в развитии наиболее вероятными считаются следующие:

* **Ошибки родителей.** Чтобы ребенок быстрее освоил этот навык, требуется участие родителей. Но некоторые не кладут младенца на живот, поскольку он в таком положении сильно капризничает. В результате мышцы, удерживающие головку в вертикальной плоскости, оказываются недостаточно натренированными. Здесь стоит отметить, что детки, постоянно испытывающие дискомфорт в этой позе, также нуждаются в осмотре врача.
* **Недоношенный малыш.** Это вовсе не означает, что недоношенный ребенок должен с запозданием обучаться моторным функциям. Но вероятность этого у таких детей намного выше.
* **Неврологические патологии.** Чаще подобные нарушения выявляются только спустя 2-3 месяца после рождения, поэтому регулярное посещение невропатолога рекомендуется даже здоровым на первый взгляд деткам.
* **Сниженный мышечный тонус.** В этом случае обычно хватает нескольких курсов специального массажа, но предварительная консультация у врача обязательна.
* **Кривошея.** При таком нарушении младенец держит головку под некоторым углом. Здесь помимо массажа назначают ношение подушечки, помогающей выровнять ее положение. Еще одним способом является укладывание ребенка в манеж, причем каждый раз на другую сторону, чтобы стимулировать его изменять направление поворота шеи.

Как верно выразился известный детский врач Евгений Комаровский, вероятность того, что моторные функции разовьются с серьезными нарушениями, мала. Но если даже и присутствует серьезная патология, диагноз должен ставить педиатр, а не родители. И он обязательно заметит это, если малыш посещает плановые осмотры регулярно.

# Тест на оценку моторики

Бывают ситуации, когда ребенок уже почти достиг трехмесячного возраста, и сколько-нибудь серьезных признаков отклонений не проявляется, но у родителей все же есть на этот счет сомнения. Чтобы их развеять, проводят следующий тест:

* Уложите малыша на спину и аккуратно потяните за ручки, так чтобы он принял сидячую позу.
* В таком положении он должен самостоятельно удерживать головку на протяжении 30 секунд. При этом считается нормой, если ребенок делает это не совсем уверенно или покачивает ей то в одну, то в другую сторону.
* После опять опустите его на спину и таким же способом приподнимите так, чтобы позвоночник образовывал с кроватью линию с углом в 45°.
* Головка младенца должна 2-3 секунды находиться параллельно этой линии и только потом податься назад.

Будьте осторожны! У ребенка до 3 месяцев мышцы еще слишком слабые, поэтому необходимо поддерживать ему голову и не делать резких движений, иначе можно повредить позвонки шейного отдела.

# Как обучить малыша

Существует множество статей о том, как научить ребенка держать голову. Некоторые из них предлагают целый комплекс сложных методик, не столько полезных, сколько утомительных для малыша. За них «хватаются» родители, усиленно пытаясь привить крохе этот навык. Отчасти такое поведение обусловлено постоянным поиском возможных отклонений и сравнением с другими детьми. Отметим, что научиться всему этому ребенок может только самостоятельно, а в задачу мамы входят исключительно помощь и поддержка, хотя они также очень важны.

Ниже приведем несколько простых процедур, которые будут стимулировать малыша к двигательной активности, тем самым развивая его мускулатуру:

* **Выкладывание на животик.** Эта методика хорошо укрепляет мышцы шеи и спины, причем младенец заранее тренирует моторные функции, которые в будущем помогут ему ползать. Начинать такие процедуры можно уже с первых дней жизни, постепенно увеличивая время пребывания на животе. Новорожденный должен воспринимать их точно так же, как купание или пеленание. При этом необходимо выкладывать ребенка только на твердой поверхности и ни в коем случае не оставлять его одного.
* **Купание в большой ванне.** Поскольку вода благодаря своей плотности поддерживает тело малыша, в такой среде ему проще тренировать мускулатуру, при этом не перегружая ее.
* **Массаж.** Хотя подобные курсы массажа считаются лечебными, здоровому ребенку они также не повредят. К тому же это поможет нормализовать мышечный тонус, незначительные отклонения которого присутствуют всегда. Здесь следует учесть, что обращаться нужно только к профессиональному массажисту, предварительно проконсультировавшись с врачом и получив от него конкретные рекомендации относительно характера и интенсивности процедуры. Иногда родители делают массаж сами, но неправильная техника может навредить малышу.
* **Гимнастика.** Показания и предостережения при проведении гимнастики те же, что и в предыдущем пункте.
* **Игрушки.** В 1,5-2 месяца дети уже интересуются яркими игрушками и погремушками. С их помощью можно развивать и моторные функции шеи, заходя сначала за одну сторону от кроватки, а затем за другую. Здесь главное не переусердствовать, поскольку малыш может утомиться от еще обременительных для него поворотов головой и в следующий раз закапризничать.

Невозможно с точностью предугадать, во сколько месяцев (а тем более недель) ребенок научится сам держать головку, ползать, ходить. Если есть незначительные отклонения от нормы, родителям не следует беспокоиться. Но при существенных расхождениях с данными медицинских наблюдений или в случае обоснованных подозрений на патологию рекомендуется обратиться к врачу.

Когда ребенок начинает держать голову, и можно ли ускорить приобретение этого навыка. Таблица развития моторных функций, возможные причины задержек.