



*Сколько родителей мучались вопросами: «Каким вырастет мой малыш? Будет ли он таким же высоким как папа или пойдет в маму?» Не дай Бог ребенку быть ниже своих сверстников, особенно если это мальчик. Сразу привяжется какая-нибудь обидная кличка вроде «пигалицы» или еще похуже. Высоким девочкам грозит обидное прозвище «дылда», а в придачу и невроз на фоне депрессии. Кто в этом виноват и что с этим делать? Давайте разберемся вместе.*

Основы нормального роста закладываются еще до появления малыша на свет. Речь идет не только о генах. Будущая мама должна, в первую очередь, задуматься о своем питании. Пища должна быть калорийной (не менее 1500 ккал в день) и содержать такие микроэлементы как йод и железо, а также витамины (К, А, D, фолиевая кислота). Дефицит белка в питании беременной женщины может затормозить развитие будущего ребенка. Не кстати будут и хронические заболевания матери, такие как анемия, болезни сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ну, и, естественно, все вредные привычки.

Родители постоянно сравнивают своего ребенка с другими: насколько он ниже или выше своих сверстников. А зря. Бить тревогу, если ребенок ниже большинства одногодков, совсем не стоит. Здесь имеет значение не количество сантиметров в длину (к примеру, 140 см вместо 143 см), а то, насколько вырастает малыш ежегодно.

Чтобы было удобнее следить за развитием ребенка, записывайте с его рождения изменения роста и веса. В первый год это нужно делать каждый месяц, а потом - каждые полгода. Купите малышу забавный ростометр, и важное исследование превратится для него в любимое дело.

Беспокойство оправдано лишь, когда ребенок рос в привычном темпе, а потом начал резко от него отставать. В таком случае не стоит обращаться к народной медицине. Малыш не начнет «расти как на дрожжах», если вы будете заставлять его каждый день пить этот неприятный напиток. Да и молоко с яйцами, и отвар из шиповника вряд ли ощутимо помогут. Самый верный шаг - обратиться к врачу, в первую очередь, к терапевту. Он сделает необходимые замеры и определит, является ли задержка роста - нормой или все же есть проблемы со здоровьем.

### □ □ □ □ Кроха-сын к отцу пришел...

«Маленький рост» - это значительное отставание в росте по сравнению со средним значением для возраста человека, пола и национальности. Низкорослым считается тот, кто ниже 97% своих сверстников того же пола.

Гены маленького роста в большинстве случаев передаются по наследству. Дети невысоких родителей изначально ниже своих ровесников, но растут в нормальном темпе. Тут с генами не поспоришь. Наследственно маленький рост - это не заболевание и поэтому не поддается никакому лечению.

Нередко бывает такой вариант, что один из родителей высокого, а другой - низкого роста. В этом случае генетический рост ребенка можно элементарно посчитать. Для этого рост матери складывается с ростом отца и полученная цифра делится пополам. Потом к результату прибавляется 6,5 см (если у вас мальчик), или отнимается 6,5 см (если у вас девочка). С помощью таких нехитрых арифметических вычислений вы получите возможный рост вашего ребенка. Однако бывают исключения. К примеру, если малыш растет в более хороших условиях, чем его родители, он может их обогнать по росту.

Нередки случаи, что у детей, которые в раннем возрасте имели нормальный средний рост, происходит замедление конституционального развития. Это тоже заложено

генетически. Обычно замедление развития начинается в период от 6 месяцев до 2 лет, и приводит к отставанию от средних значений роста. После 3 лет нормальный темп роста у таких детей, как правило, возобновляется и они «догоняют» своих ровесников.

Кстати, еще один существенный момент. Мальчики обычно повторяют сценарий, по которому рос их папа или другие родственники по мужской линии - дядя или дедушка. Девочки растут по «женской линии», как их мама, бабушка или тетя. Так что если папа ребенка всегда стоял на физкультуре в конце шеренги, а потом за год «вымахал», скорее всего, сын со временем догонит, а может быть, перегонит ровесников.

### □ □ □ **Гормон роста.**

Если ребенок растет слишком медленно или совсем не растет, врач назначает тщательное обследование. Только после него можно выяснить возможные причины. Это могут быть хронические болезни сердца, легких, кишечника или почек у ребенка. Пагубно влияет на темпы роста неправильное или недостаточное питание в грудничковый период и в период полового созревания. Значительные психологические стрессы так же могут замедлить рост ребенка, особенно если они случаются в дошкольном возрасте. Дети, лишенные материнской ласки и внимания, отстают в росте.

Часто причиной замедления роста является недостаточная выработка гормонов. На рост влияют два вида гормонов: тироиды и так называемые гормоны роста. Нехватка этих гормонов выявляется только после тщательного обследования. В таком случае врачом назначается медикаментозное лечение.

Максимально эффективным лечение будет, если к врачу обратились до начала полового созревания (до 10-12 лет). Высокоэффективным - при обращении от 12 до 14 лет. Эффективным считается лечение при обращении от 14 до 16 лет. После 18 лет вряд ли стоит ждать результатов. Будет слишком поздно.

### □ □ □ **Борьба за сантиметры.**

Конечно, наследственность не изменишь. Да и социально-экономические условия не всегда возможно улучшить. Однако изменить питание и образ жизни - вполне реально.

Дети, которые плохо едят, обычно отстают по росту от своих сверстников. Для

нормального роста важна пища, богатая белком, молочные продукты, которые являются основным источником кальция, и витамины А, D, Е. Витамин А содержится в мясе, молоке, сливочном масле, свиной и говяжьей печени. Витамин D - в яйцах, осетровой икре, сливочном масле. Витамин Е - в хлебе, орехах, зелени, растительном и сливочном масле.

Родители, которые укладывают ребенка спать вовремя, не позднее 10 часов вечера, поступают мудро. Ученые уже доказали, что именно ночью в кровь выделяется гормон роста и именно в это время суток малыш растет.

Регулярные физические упражнения без сильных перегрузок и переутомления также важны для роста ребенка. Двигательная активность активизирует обмен веществ, а значит, улучшает работу гормональной системы.

Есть еще один «фактор роста» - это качество жилища. Обратите внимание на дом, в котором вы живете. В сыром помещении, без санитарных условий, вряд ли малыш будет нормально развиваться. Желательно, чтобы комната ребенка была светлой, просторной и чистой. А также, по возможности, его личной. Не стоит поселять малыша с бабушками, тетями и другими возможными родственниками.

Если, несмотря на все приложенные усилия, подрасти не удалось - огорчаться все же не стоит. Разве внешность - это главное? Неужели маленький рост может помешать устроиться на работу, если вы талантливы? Встречаться с любимым человеком, если вы безумно привлекательны? Вспомним хотя бы великих людей, которые поразили историю своими достижениями и открытиями: Наполеон, Ленин, Есенин... Их рост не превышал 160 сантиметров, однако, не помешал им добиться потрясающих побед.

### □ □ □ **Акселерация.**

Низкий рост - нередкое явление, но все же люди с каждым десятилетием становятся все выше. И, возможно, проблема маленького роста лет через сто будет уже не актуальна. Сегодня 1,80 м является нормальным показателем мужского роста. Хотя каких-то 200 - 300 лет назад мужчины с ростом 1,70 считались гигантами. А рыцарские доспехи средневековья были миниатюрны до смешного.

С чем это связано? Оказывается, за последние сто лет очень увеличилось потребление белка. Белок, как было не раз доказано, стимулирует и определяет скорость роста. Так, в кроличьем молоке содержится 10,4 % белка, а в человеческом 1,1%. Соответственно кролик растет намного быстрее человека.

В Европе в 1850 г. потребление мяса в среднем на одного человека в год составляло 17 кг. В 1970 г. потребление достигло 74 кг в год. С каждым годом эта цифра становится все больше.

Еще одна причина акселерации - большое потребление сахара. Сахар не только калориен, он способен стимулировать выделение инсулина. Инсулин в свою очередь активизирует работу гипофиза, выделяющего больше гормонов роста.

Интенсивно растущие дети часто жалуются на недомогания. Причина кроется в том, что когда ребенок слишком быстро и интенсивно растет, внутренние органы растут медленнее костной системы. Действительно может возникать некий дискомфорт, недомогание. Бывают мышечные боли, но, как правило, несильные. В это время нередко у детей определяются, например, так называемые физиологические шумы в сердце. Родителям не стоит паниковать, но в то же время нельзя совсем не обращать внимания на жалобы ребенка - необходимо внимательное и регулярное наблюдение врача, чтобы не пропустить начало действительно серьезного заболевания.

*Надежда БУГАКОВА, Ольга ФЕОКТИСТОВА, педиатр.*

□ □ □ **На заметку.**

Если рост доношенного ребенка укладывается в отрезок 45-55 см, а вес от 2,5 до 4,6 кг, значит поводов для тревоги нет. При нормальном развитии удвоение веса происходит к 4-5 месяцам и увеличение веса в 3 раза к году. Здоровый малыш за первый год прибавляет около 25 см роста. В два года отметка роста должна на 10-12 см выше. До подросткового периода ребенок прибавляет по 5-6 см в год. Потом происходит ростовой скачок. Девочки в 11-12 лет прибавляют в росте от 6 до 11 см в год и к 15 годам практически перестают расти. Половое созревание мальчиков происходит позже. В 13-14 лет они вырастают на 7-12 см и продолжают расти вплоть до 20 лет.

[Сайт](#) *Медицинский портал Пензы.*