

i_larisa@mail.ru

ВОПРОС ПЕДИАТРУ

КАК УЗНАТЬ, КАКОГО РОСТА БУДЕТ РЕБЕНОК: 5 СПОСОБОВ

Еще до рождения крохи все родители думают о том, каким же будет долгожданный малыш. Характер угадать сложно, чего не скажешь про внешние данные. Генетики с легкостью нарисуют портрет ребенка, каким он будет даже через 20 лет.



Фото
Getty Images



МАРИНА ФЕДЮШИНА

педиатр

В первый год жизни дети растут в буквальном смысле не по дням, а по часам и вырастают на 25 сантиметров к первому дню рождени. Гормон роста вырабатывается в эндокринной железе, которая расположена в головном мозге. Происходит это, когда малыш спит, — вот почему так важен здоровый и спокойный сон.

«С года до трех лет ребенок в среднем прибавляет по 10 сантиметров в год, — говорит педиатр Марина Федюшина. — С трех до шести лет темпы роста снижаются: отметка на ростомере увеличивается примерно на 4-5 сантиметров. До 10 лет наблюдается некоторое замедление, а уже с 11 лет (у девочек) и с 13 лет (у мальчиков) намечается резкий скачок в темпах роста. После 40 лет мы начинаем немного уменьшаться. Это связано с потерей жидкости межпозвоночными дисками».

Место рождения имеет значение

Очевидно, что рост обусловлен наследственностью. Именно гены определяют, будут ли вашего сына дразнить Гулливером, а дочку — Дюймовочкой. Не все так просто.

«В 2014 году американскими учеными было проведено масштабное исследование по влиянию генов на рост человека, — рассказывает доктор биологических наук **Антонина Волкова**. — Проектом занимались специалисты из 300 институтов, а число участников доходило до 250 тысяч человек. Эксперимент доказал, что на рост человека влияют различные вариации генов, а их около 300 сотен. Важно, какими были ваши предки (не только родители), от которых вам досталась определенная внешность».

Также ученые выяснили, что северяне значительно выше жителей южных регионов. Впервые об этом рассказал миру немецкий биолог Карл Бергман, он заявил, что жаркий климат способствует замедлению процессов роста.



Формулы роста

Врачи составили несколько простых формул, по которым можно спрогнозировать, на каком месте в строю будет стоять ваш ребенок на уроках физкультуры.

1. Самая распространенная формула

Рост мальчика (см) = (Рост матери + Рост отца) * 0,54 — 4,5 (см)

Пример: (165 + 183) * 0,54 — 4,5 (см) = 183,4 (см)

Рост девочки = (Рост матери + Рост отца) * 0,51 — 7,5 (см)



Пример: $(159 + 173) * 0,51 - 7,5 \text{ (см)} = 161,8 \text{ (см)}$

2. Формула доктора Джона Хокера

Сотрудник одного из крупнейших частных медицинских центров мира — клиники «Мэйо» предложил такие расчеты:

Рост мальчика = (Рост отца + Рост матери): 2 + 6,4

Пример: $(183 + 165): 2 + 6,4 \text{ (см)} = 180,4 \text{ (см)}$

Рост девочки = (Рост отца + Рост матери): 2 — 6,4

Пример: $(173 + 159): 2 - 6,4 \text{ (см)} = 159,6 \text{ (см)}$

3. Формула Каркуса

Чешский ученый вывел собственную формулу:

Рост мальчика = (Рост отца + Рост матери * 1,08): 2

Пример: $(183 + 165 * 1,08): 2 = 180,6 \text{ (см)}$

Рост девочки = (Рост отца * 0,923 + рост матери): 2

Пример: $(173 * 0,923 + 159): 2 = 159,3$



4. Формула Смирнова-Горбунова

Авторы нашумевшей статьи «Низкорослость в детском возрасте» профессор Владимир Смирнов и эндокринолог Глеб Горбунов также задавались вопросом, какой рост будет у ребенка во взрослом возрасте. Эта формула допускает погрешность в целых 8 см:

Рост мальчика = $(\text{Рост отца} + \text{Рост матери} + 12,5) : 2 \pm 8$

Пример: $(183 + 165 + 12,5) : 2 \pm 8 = 188,25$ (см) или $172,25$ (см)

Рост девочки = $(\text{Рост отца} + \text{Рост матери} - 12,5) : 2 \pm 8$

Пример: $(173 + 159 - 12,5) : 2 \pm 8 = 167,75$ (см) или $151,75$ (см)

5. Формула по росту ребенка в год

По данным Всемирной организации здравоохранения, нормальный рост годовалого мальчика считается от 71 до 80,5 см, девочки — от 68,9 до 79,2 см. Если хотите узнать, каким будет ваша кроха к 20 годам, необходимо к тому росту, которого малыш достиг в 12 месяцев, прибавить 100 см (для мальчика) и 95 (для девочки).

Судя по этой формуле, мальчики могут дорасти лишь до 180,5 см, а девочки до 174,2. Как тогда быть с Иваном Ургантом, достигшим роста 195 см?

Профессиональный спорт тоже может изменить внешние данные. Если вы не желаете ребенку модельной карьеры, то смело отдавайте на гимнастику: серьезная нагрузка на суставы и кости, травмы позвоночника способствуют возникновению проблем с развитием скелета, дети растут плохо. Хотя прославленная гимнастка Ляйсан Утяшева выросла до 167 сантиметров — вполне нормальный рост для девочки. А вот плавание, футбол, хоккей, теннис, волейбол позволят стать выше, быстрее и сильнее.

Сами педиатры не особо доверяют этим способам расчета роста.

«Погрешности будут всегда, — продолжает Марина Федюшина. — На скорость роста, помимо наследственности, влияют различные факторы. В первую очередь это, конечно, состояние эндокринных желез. Не стоит скидывать со счетов питание и образ жизни. Нехватка витаминов, курение и алкоголь тормозят рост ребенка»