

Olivia Toja

Préface du Dr Regottaz, pédiatre



Оливия Тожа и доктор Реготтаз

# СЧАСТЛИВАЯ МАМА

Настольная книга и добрый помощник  
для каждой современной мамы!

Москва, 2017

УДК 159.922.7

ББК 88.8

T50

*Ранее книга выходила в другом оформлении*

*Перевод с французского Э. А. Болдиной*

**Тожа, О.**

T50      Счастливая мама. Настольная книга и добрый помощник для каждой современной мамы! / О. Тожа, доктор Реготтаз ; [пер. с фр. Э. А. Болдиной]. — М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. — 254 с. : ил.

ISBN 978-5-519-50743-1

Вы держите в руках уникальную добрую книгу, которая станет незаменимым помощником для каждой современной мамы.

Рождение ребёнка — чудесное, волшебное, незабываемое событие! Быть мамой, конечно, не просто, а стать мамой иногда даже страшно, но автор этой замечательной книги в доступной форме расскажет о самых важных нюансах материнства, объяснит, как ухаживать за ребёнком от роддома до детского сада, познакомит с бесценными советами доктора Реготтаз, врача-педиатра с тридцатилетним стажем, и поделится собственными секретами, чтобы вы почувствовали себя по настоящему счастливой мамой и сделали своего малыша.

**УДК 159.922.7**

**ББК 88.8**

**BIC VFX**

**BISAC FAM011000**

Published originally under the title  
Maman débutante

© 2010, Editions First, Paris

© Перевод. Болдина Э. А., 2014

© Издание на русском языке, перевод  
на русский язык. ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2014

© T8RUGRAM, оформление, 2017

ISBN 978-5-519-50743-1

*Посвящается Антону*



# Предисловие

Рождение ребенка — чудесное, волшебное, незабываемое событие. Оно также вызывает множество вопросов, волнений и даже тревог в ближайшем окружении и особенно у мамы.

Оливия Тожа превращает свою невероятно практичную, полную юмора книгу в настоящее театральное представление, состоящее из сотни разнообразных действий, тысячи полезных советов на период до рождения, во время и после появления малыша.

Это руководство поможет начинающим мамам, юным и не очень, не растеряться, когда они окажутся наедине со своим малышом и его маленькими проблемами.

Я с особым удовольствием согласился написать это предисловие, поскольку сам наблюдал Оливию с младенческого возраста, а сейчас веду ее сына Антона.

*С сердечными пожеланиями  
автору и ее читателям,  
доктор Реготтаз, бывший интерн  
лечебных учреждений Ниццы,  
ныне врач-педиатр больницы Ланваль*

# Введение

Взрывы хлопушек, браво, ура!

Все приходят вас поздравить, целуют, дарят цветы, фотографируют. Судя по всему, вы были неподражаемы! На сцене вам не было равных! Какой захватывающий спектакль! Публика плачет, кричит, смеется, с трудом подбирая слова... настоящая комедия дель арте\* (впрочем, ваш муж-импресарио снял все на видео, чтобы сохранить в истории ваше выступление)! Еще бы, ведь вы обдумывали свою роль целых девять месяцев, готовили свой эффектный выход, репетировали мизансцену. И теперь... бой барабанов... **ВЫ СТАЛИ МАМОЙ!** Вы так давно мечтали об этой роли и чувствуете, что сможете отдаться ей целиком. Она словно создана для вас!

Но вам немного страшно...

Всю свою беременность вы не переставали задавать себе вопросы. Но вы даже не представляете, что ждет вас теперь, когда маленькое зернышко превратилось в красивую ягодку!

Единственный эффективный способ побороть страх — это как следует подготовиться к своей роли. Можете спросить об этом у любого актера!

Книга «Мама-дебютант» поможет вам узнать ВСЁ обо ВСЁМ: как ухаживать за ребенком после выписки из роддома, как противостоять всевозможным ситуациям,

---

\* Вид итальянского народного театра, спектакли которого создавались методом импровизации. — *Прим.пер.*



в чем заключаются хитрости и подвохи... Своим бесценным опытом и советами с вами поделится доктор Реготтаз, врач-педиатр с 30-летним стажем!

Благодаря этому новому изданию, вы сможете справиться с:

- бесконечными стопками подгузников,
- внезапным нашествием сыпи,
- невиданным разнообразием криков и плача,
- тысяча и одним наставлением вашей матери...

Вперед! И ничего не бойтесь. Вы не ошиблись с ролью! Вы прекрасно с ней справитесь. Быть может, однажды вы даже сможете сказать: «Мама — это главная роль в моей жизни!»

## ТЕСТ

# КАКАЯ ВЫ МАМА?

### 1. Когда приходит время ехать в роддом:

- а. Вы собираете вещи в последнюю минуту. ☹
- б. Вы все приготовили несколько недель назад. ☺
- в. Вы все приготовили несколько месяцев назад. ✨

### 2. Вы кормите ребенка грудью:

- а. До тех пор, пока он об этом просит. ☹
- б. До выхода на работу. ☺
- в. Всего несколько дней: вы беспокоитесь, что у вас мало молока. ✨

### 3. В 8 месяцев:

- а. Вы даете малышу детское питание, купленное в магазине. ☹
- б. Вы чередуете магазинное и домашнее питание. ☺
- в. Каждый раз вы сами готовите ему овощное пюре. ✨