



ТАТЬЯНА АПТУЛАЕВА

ПСИХОЛОГ, АВТОР БЕСТSELLERA «Я СКОРО СТАНУ МАМОЙ»

ПЕРВЫЙ ГОД с малышом

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ
ПРО ЕГО ЗДОРОВЬЕ И УХОД



МОСКВА

2020

УДК 613.953

ББК 57.32

A77

Научные рецензенты:

сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской

академии последипломного образования —

д.м.н., профессор, заведующая кафедрой,

врач высшей категории *Захарова И.Н.*,

аспирант кафедры, врач-педиатр *Дмитриева Ю.А.*

Специалист по детскому массажу, педиатр — *Карабанова С.Ф.*

Врач акушер-гинеколог высшей категории — *Шибаева А.Д.*

Медицинский психолог, специалист по детской и подростковой психоdiagностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям Тушинской детской городской больницы — *Дершиева Н.В.*

Психолог, президент Международной академии генной психологии — *Калинский Д.А.*

В оформлении обложки использованы фотографии:

denis kalinichenko, Gabriyel Onat / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:

Sofia Komarova / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

A77

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

Первый год с малышом. Все, что вам нужно знать про его здоровье и уход / Татьяна Аптулаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 800 с. : ил. — (Книги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-04-158758-1

Книга Татьяны Аптулаевой «Первый год с малышом» — больше чем обычна энциклопедия советов. Она, как и ее первая книга-бестселлер «Я скоро стану мамой!», отличается от многих других. Каждая мама малыша найдет в ней то, чего не хватает именно ей, чтобы получать удовольствие от своей новой роли. Вы научитесь лучше понимать и чувствовать ребенка, его потребности и желания; легче успокаивать его, когда он плачет; играть с ним и вовремя замечать первые недомогания; сумеете наладить отношения с врачами, примете решение делать или не делать прививки. Также вы поймете, что ухаживать за собой: высыпаться, поддерживать физическую форму и хорошо выглядеть — все это возможно.

Благодаря книге, а точнее доброжелательному отношению и заботливой поддержке Татьяны Аптулаевой, вы с большей легкостью и с меньшей тревогой войдете в новый для себя мир — мир материнства.

УДК 613.953

ББК 57.32

ISBN 978-5-04-158758-1

© Аптулаева Т.Г., текст, 2012

© Кузнецова Н.А., иллюстрации, 2012

© Оформление. ООО «Издательство

«Эксмо», 2020

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ	17
ВСТУПЛЕНИЕ АВТОРА	20
РАЗДЕЛ 1	
МАЛЫШ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА	23
ЧАСТЬ 1	
РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА	25
ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ВМЕСТЕ	26
Вес ребенка	26
Признаки адаптации малыша и уход за ним	29
Потребности малыша в первое время	38
Ваши первые семь дней	40
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ	53
Что важно для мамы в этот период?	53
Гигиенический уход за ребенком	62
Самочувствие ребенка	66
Каждому малышу нужны прогулки	69
Сон и биоритмы	70
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	72
Врожденные рефлексы новорожденных	74
Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие	80
Психологические вопросы общения с ребенком	83
Развиваем и играем с малышом	84
ВТОРОЙ МЕСЯЦ	90
Физическое развитие ребенка	90
Уход за ребенком	92
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	101
Психическое и эмоциональное развитие ребенка	103
Развиваем и играем с малышом	108

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ	116
Физическое и моторное развитие вашего ребенка	116
Уход за ребенком	118
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	120
Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром	126
Развиваем и играем с малышом	129
ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ	133
Физическое и моторное развитие ребенка	134
Уход за ребенком	135
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	140
Психоэмоциональное развитие ребенка	141
Развиваем и играем с малышом	143
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ	149
Физическое и моторное развитие ребенка	149
Уход за ребенком	151
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	157
Психоэмоциональное развитие	158
Развиваем и играем с малышом	160
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ	167
Физическое развитие ребенка	167
Уход за ребенком	171
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	173
Психоэмоциональное развитие	175
Развиваем и играем с малышом	177
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ	183
Физическое развитие ребенка	183
Уход за ребенком	185
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	188
Психоэмоциональное развитие	188
Развиваем и играем с малышом	191
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ	196
Физическое развитие ребенка	196
Уход за ребенком	198
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	200
Психоэмоциональное развитие	201
Развиваем и играем с малышом	204
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ	212
Физическое развитие ребенка	212
Уход за ребенком	216
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	220

Психоэмоциональное развитие	221
Развиваем и играем с малышом	223
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ	232
Физическое развитие ребенка	232
Уход за ребенком	235
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	236
Психоэмоциональное развитие	237
Развиваем и играем с малышом	239
ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ	244
Физическое развитие ребенка	244
Уход за ребенком	247
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	249
Психоэмоциональное развитие	249
Развиваем и играем с малышом	251
ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ	261
Физическое и психическое развитие ребенка	261
Уход за ребенком	264
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	265
Психоэмоциональное развитие	267
Развиваем и играем с малышом	268
ЧАСТЬ 2	
КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ	271
ОТБРОСЬТЕ ЛОЖНЫЕ ПОВОДЫ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	272
ОСОБЕННОСТЬ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА	272
Взаимосвязь между физическим и психическим развитием ..	273
ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	273
Материнское молоко — основа здоровья ребенка	
в настоящем и будущем	273
Состав грудного молока	275
Грудное вскармливание и психическое развитие ребенка ..	280
Роль грудного вскармливания	
для физического здоровья женщины	281
Бытовые преимущества грудного вскармливания	281
Как долго кормить ребенка грудью	282
Метод раннего прикладывания ребенка к груди	283
Роддом и первые кормления	284
Физическая готовность к кормлению грудью	286
Гигиена кормления грудью	287

Содержание

Техника и правила кормления грудью	288
Профилактика колик до и после кормления	294
КАК ЧАСТО КОРМИТЬ РЕБЕНКА.	
СВОБОДНЫЙ ИЛИ ЖЕСТКИЙ РЕЖИМ	296
Жесткое расписание кормлений:	
как относиться к этой точке зрения	296
Метод свободного вскармливания.....	298
Некоторые закономерности в потребностях	
кормления у ребенка	301
ПРАВИЛА ГАРМОНИЧНОГО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ	302
Правило первое: комфорт	302
Правило второе: не отвлекайтесь на другие дела	302
Правило третье: длительность определяет ребенок	302
БУДИТЬ ИЛИ НЕ БУДИТЬ РЕБЕНКА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ.....	305
СКОЛЬКО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПРИБАВЛЯТЬ В ВЕСЕ?	305
Допаивать ли ребенка	306
СОН РЕБЕНКА И КОРМЛЕНИЯ	307
Ночные кормления в режиме совместного	
или раздельного сна с ребенком.....	308
Как распознать, хватает ли малышу молока.....	310
Можно ли увеличить количество молока.....	312
Кормление в общественных местах	318
Если кормящей маме нужно выйти на работу.....	320
Процесс сцеживания и хранение молока.....	323
Вскрмливание ребенка искусственными смесями	327
ЧТО ТАКОЕ ПРИКОРМ	330
Возраст ребенка для введения прикорма	
и его готовность к новой пище.....	332
Последовательность введения прикормов	333
ЧАСТЬ 3	
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА	
НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ	338
ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ	
МЕЖДУ РЕБЕНКОМ И РОДИТЕЛЯМИ	339
Значение физического контакта для ребенка	339
Чем помогает родителям физический контакт	
с ребенком?	340
МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША	341
Массаж и физическое развитие малыша	342
Массаж и эмоциональное развитие малыша	343

Какие прикосновения правильные?	343
Как маме подготовиться к массажу?	343
Важные условия: настроение мамы, малыша и зрительный контакт	344
Виды массажных движений	347
Когда начинать массаж?	349
Сеанс маминого массажа	350
Массаж ладоней для развития мелкой моторики рук	362
Массаж для профилактики гипертонуса	362
ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫША	364
Занимательные упражнения на мяче	364
ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА	394
Правила закаливания	400
Малыш умеет плавать!	401
 ЧАСТЬ 4	
ПЕДИАТР – ПЕРВЫЙ ВРАЧ ВАШЕГО РЕБЕНКА	418
КАК ПОСТРОИТЬ ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР С ПЕДИАТРОМ	420
ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ПЕДИАТРОМ	422
КАК ОБЩАТЬСЯ С ПЕДИАТРОМ: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ	426
ПРАВИЛА ВЕЖЛИВОСТИ В ОБЩЕНИИ С ВРАЧОМ	427
ПРАВО СМЕНИТЬ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА	428
Возможности частных клиник и реальность	430
ГОТОВЬТЕСЬ К ВСТРЕЧЕ С СИСТЕМОЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ	430
 ЧАСТЬ 5	
ПРИВИВКИ	431
ПОЧЕМУ ТАК МНОГО СПОРОВ ВОКРУГ ПРИВИВОК?	432
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ: В ЧЕМ СМЫСЛ ПРИВИВКИ?	434
ВАКЦИНАЦИЯ – ЭТО ТРИ ЭТАПА	434
Первый этап – подготовка к прививке	435
Второй этап – проведение прививки в медицинском учреждении	438
Третий этап – проверка результативности и возможные реакции	439

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ПРИВИВКИ ПРОВОДЯТСЯ ПОВТОРНО	441
ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ: ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ	442
Как повысить общий иммунитет у ребенка первого года жизни?	443
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИВИВОК	443
КАКИЕ ПРИВИВКИ ПРЕДСТОЯТ РЕБЕНКУ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ	444
БЦЖ (вакцинация против туберкулеза).....	444
АКДС (вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка)	446
Полиомиелит.....	455
Вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита	456
Прививки против гепатита В	461
 ЧАСТЬ 6	
ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ	464
РОДИТЕЛЬСКАЯ СЛЕЗА НАД БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ	464
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫЗВАТЬ ВРАЧА	464
На что нужно обратить внимание?	466
КОРМЛЕНИЕ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА	470
СКОЛЬКО НУЖНО ЛЕЖАТЬ БОЛЬНОМУ РЕБЕНКУ?	471
КОГДА НЕОБХОДИМО ЛЕКАРСТВО	471
Как правильно давать лекарство	473
Как помочь ребенку проглотить лекарство	474
Если вы даете лекарство в одиночку, а ребенок сопротивляется	476
ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ У РЕБЕНКА	478
Как обычно меняется температура тела в течение дня?	478
Измеряем температуру	479
Что делать при фебрильных судорогах	488
Чего не следует делать, если у ребенка температура	491
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ РЕБЕНКА	492
Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), или простуда	493