

Татьяна Антулаева

# Мать и дитя

Энциклопедия гармоничной беременности  
и счастливого материнства



  
ЭКСМО

Москва, 2012

УДК 618:646/649(031)

ББК 57.16/3

А 77

Научные рецензенты:

*А. Д. Шибалева*, врач акушер-гинеколог высшей категории

*Н. А. Замаренов*, президент-председатель Совета Российской гомеопатической ассоциации, к.м.н., доцент фармакологического факультета Первого ММУ им. И.М. Сеченова

*В. В. Животов*, вице-президент Российского общества фитотерапевтов, доктор

*А. И. Курилова-Дремлик*, потомственная травница

Сотрудники кафедры педиатрии

Российской медицинской академии последипломного образования:

*И. Н. Захарова*, д.м.н., профессор, заведующая кафедрой, врач высшей категории

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

*С. Ф. Карабанова*, специалист по детскому массажу, педиатр

*Н. В. Дершинева*, медицинский психолог, специалист по детской и подростковой психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям  
Тушинской детской городской больницы

*Д. А. Калинин*, психолог, президент Международной Академии генной психологии

Иллюстрации *Натальи Кузнецовой* и *Ольги Подвильевой*

### **Аптулаева Т. Г.**

А 77 Мать и дитя. Энциклопедия гармоничной беременности и счастливого материнства / Аптулаева Т.Г. — М. : Эксмо, 2015. — 1216 с. : ил. — (Книги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-699-53365-7

Эта энциклопедия объединяет сразу две книги Татьяны Аптулаевой, автора супербестселлеров и психолога — путеводителей по беременности, родам и первому году материнства. Теперь будущие мамы могут не только внимательно наблюдать с ее помощью за своим здоровьем, физиологическим состоянием в течение беременности и тем, как развивается будущий малыш, но и заранее подготовиться к такому практическому и большому вопросу, как уход за ребенком в первый год жизни. Кроме того, вы узнаете о том, как наладить контакт с малышом еще до рождения и как общаться с ним, когда он уже родится, чтобы и вы, и ребенок получали удовольствие от этого занятия.

И еще — и это очень важно! — автор готовит читательниц к тому, что в этот период меняется вся жизнь женщины. Ведь мама — не только мама, но еще и женщина, супруга, невестка и личность, со своими талантами и способностями. Для того чтобы ваша жизнь стала гармоничной во всех этих сферах жизни, воспользуйтесь рекомендациями и советами этой энциклопедии. А это время как раз наступило!

**УДК 618:646/649(031)**

**ББК 57.16/3**

ISBN 978-5-699-53365-7

© Аптулаева Т.Г., текст, 2012

© Подвильева О.В., Кузнецова Н.А., иллюстрации, 2012

© Медведь М.С., художественное оформление, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

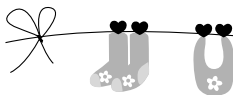
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ</b> .....	20
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА</b> .....	21

## Раздел 1

### БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

#### **ЧАСТЬ 1. ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ И БЕРЕМЕННОСТИ**

Новые принципы жизни .....	25
Возраст будущих родителей и рождение ребенка .....	27
Отдельное слово о мужском здоровье .....	29
<b>ПРИВОДИМ ОРГАНИЗМ В ПОРЯДОК</b> .....	29
Питание .....	29
Очищение организма .....	30
Еще раз о вреде алкоголя... ..	31
И курения... ..	32
Важность занятий физкультурой .....	33
Новый взгляд на лекарственные препараты .....	36
Мероприятия, способствующие зачатию .....	37
Жизнь без стрессов и волнений .....	40
<b>ВАШ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ — КОНСУЛЬТИРУЮЩИЙ ВРАЧ</b> .....	41
<b>ВСТРЕЧА С ВРАЧОМ</b> .....	42
<b>ПОДХОД ВРАЧА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ</b> .....	44
<b>ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ВРАЧУ О ВАС?</b> .....	46
<b>НЕОБХОДИМЫЕ АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ ДО БЕРЕМЕННОСТИ</b> . . . .	47
Обследования на выявление заболеваний мочеполовой системы .....	47
Анализы .....	52
<b>ПРИВИВКИ</b> .....	54
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОСЛОЖНЯЮЩИЕ ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	56



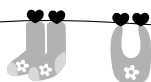
КОГДА И КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ . . . . .	58
Как определить благоприятные для зачатия дни. . . . .	58
Факторы, влияющие на зачатие . . . . .	59
Наука о рождении красивых детей . . . . .	60
Пол будущего ребенка . . . . .	61

## **ЧАСТЬ 2. ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ**

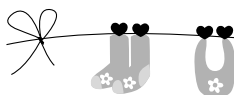
ПОЧЕМУ Я ХОЧУ РЕБЕНКА? . . . . .	65
ЧТО ПУГАЕТ БУДУЩИХ МАМ, ИЛИ СТРАХИ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ . . . . .	66
ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ. . . . .	69
Будущий отец: его поведение и чувства . . . . .	70
Если вы решили рожать без поддержки партнера . . . . .	72
Если беременность «вне плана»... . . . .	74
ШКОЛЫ И КУРСЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ . . . . .	75
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ . . . . .	77

## **ЧАСТЬ 3. БЕРЕМЕННОСТЬ — ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ**

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ В ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ . . . . .	80
Изменения в репродуктивной системе . . . . .	80
Изменения в других органах . . . . .	82
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ — НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ . . . . .	83
Кажется, это случилось, или Признаки беременности . . . . .	83
Проведение тестов на беременность . . . . .	84
Определение срока родов, или Когда ребенок появится на свет. . . . .	86
Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь. . . . .	87
Через неделю..... . . . .	89
ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4 НЕДЕЛИ) . . . . .	90
Гормональные перемены . . . . .	90
Физиологические изменения . . . . .	92
Психологические изменения. . . . .	94
Наиболее частые причины для беспокойства . . . . .	96
Медицинские обследования и анализы . . . . .	99



<b>ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5–8 НЕДЕЛЬ)</b> .....	104
Изменения в организме женщины .....	104
Поведение будущей матери .....	107
Медицинские обследования и анализы .....	111
<b>ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (9–12 НЕДЕЛЬ)</b> .....	112
Изменения в организме женщины .....	112
Поведение будущей матери .....	113
Медицинские обследования и анализы .....	116
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ (13–16 НЕДЕЛЬ)</b> .....	117
Изменения в организме женщины .....	117
Поведение будущей матери .....	118
Медицинские обследования и анализы .....	125
<b>ПЯТЫЙ МЕСЯЦ (17–20 НЕДЕЛЬ)</b> .....	125
Изменения в организме женщины .....	125
Поведение будущей матери .....	127
Медицинские обследования и анализы .....	129
<b>ШЕСТОЙ МЕСЯЦ (21– 24 НЕДЕЛИ)</b> .....	130
Изменения в организме женщины .....	130
Поведение будущей матери .....	132
Медицинские обследования и анализы .....	139
<b>СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ (25–28 НЕДЕЛЬ)</b> .....	140
Изменения в организме женщины .....	140
Поведение будущей матери .....	141
Медицинские обследования и анализы .....	147
<b>ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ (29–32 НЕДЕЛИ)</b> .....	147
Изменения в организме женщины .....	147
Поведение будущей матери .....	149
Медицинские обследования и анализы .....	155
<b>ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ (33–36 НЕДЕЛЬ)</b> .....	155
Изменения в организме женщины .....	155
Поведение будущей матери .....	157
Медицинские обследования и анализы .....	159
<b>ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ (37–40 НЕДЕЛЬ)</b> .....	160
Изменения в организме женщины .....	160
Поведение будущей матери .....	161
Медицинские обследования и анализы .....	166
<b>СОБИРАЕМ СУМКУ В РОДДОМ</b> .....	167



#### **ЧАСТЬ 4. КАК РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ БУДУЩИЙ РЕБЕНОК**

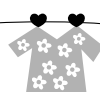
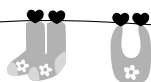
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4-я НЕДЕЛИ) . . . . .	172
ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5–8-я НЕДЕЛИ) . . . . .	173
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (9–12-я НЕДЕЛИ) . . . . .	176
ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ (13–16-я НЕДЕЛИ) . . . . .	178
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ (17–20-я НЕДЕЛИ) . . . . .	180
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ (21–24-я НЕДЕЛИ) . . . . .	182
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ (25–28-я НЕДЕЛИ) . . . . .	184
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ (29–32-я НЕДЕЛИ) . . . . .	185
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ (33–36-я НЕДЕЛИ) . . . . .	186
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ (37–40-я НЕДЕЛИ) . . . . .	187
ВИДЫ ПРЕДЛЕЖАНИЙ . . . . .	188

#### **ЧАСТЬ 5. ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ — ВАШ МАЛЫШ ДО РОЖДЕНИЯ**

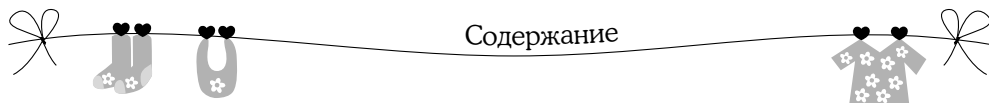
МАМА — ПЕРВАЯ ВСЕЛЕННАЯ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА . . . . .	193
ОБЩЕНИЕ С БУДУЩИМ РЕБЕНКОМ . . . . .	194
Вызываем на контакт: кто-кто в теремочке живет? . . . . .	195
Музыку — в студию! То есть в животик!!! . . . . .	196
Налаживаем отношения. . . . .	200
Уроки расслабления вместе с будущим ребенком . . . . .	201
Вкусы в еде. Чем кормит мама . . . . .	202
Медитация как способ общения с ребенком . . . . .	203

#### **ЧАСТЬ 6. ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ . . . . .	206
Ваше питание и развитие будущего ребенка . . . . .	207
Питание и состояние организма женщины во время беременности и родов . . . . .	208
Как контролировать свой вес . . . . .	210
ПОЛЕЗНЫЙ РАЦИОН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ . . . . .	218
Количество калорий для будущей мамы . . . . .	218



Рекомендации по триместрам . . . . .	219
Белки — главные строители нашего организма . . . . .	220
Жиры — наши великие защитники . . . . .	224
Витамины . . . . .	225
Минералы и микроэлементы. . . . .	228
Выбор напитков во время беременности . . . . .	237
<b>ВОЗМОЖНЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ</b>	
<b>НА БУДУЩЕГО РЕБЕНКА . . . . .</b>	<b>240</b>
Каких продуктов нужно избегать будущей маме . . . . .	241
<b>КАПРИЗЫ БЕРЕМЕННЫХ: ПРОСТО ХОЧЕТСЯ! . . . . .</b>	<b>242</b>
<b>НЕПРИЯТНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ . . . . .</b>	<b>245</b>
Токсикоз . . . . .	245
Изжога . . . . .	252
Частые мочеиспускания . . . . .	253
Запоры . . . . .	254
Геморрой . . . . .	255
Отеки . . . . .	258
<b>АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. . . . .</b>	<b>259</b>
Если у вас не хватает времени. . . . .	259
Питание и бюджет . . . . .	261
Питание вне дома . . . . .	261
Питание в дороге. . . . .	262
Безопасное питание: как отличить полезные продукты от вредных . . . . .	264
<b>ЧАСТЬ 7. ФИЗКУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ</b>	
<b>ВАЖНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ . . . . .</b>	<b>269</b>
<b>ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ . . . . .</b>	<b>272</b>
Двигаемся и соблюдаем правила безопасности . . . . .	274
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ВЛАГАЛИЩА . . . . .</b>	<b>277</b>
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОБЩЕГО ТОНУСА . . . . .</b>	<b>278</b>
<b>БЕРЕМЕННОСТЬ — ВРЕМЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ . . . . .</b>	<b>289</b>
Развитие гибкости с помощью упражнений йоги . . . . .	290
<b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОБЩЕЕ РАССЛАБЛЕНИЕ . . . . .</b>	<b>296</b>
<b>ПЛАВАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ . . . . .</b>	<b>297</b>



КАК СОХРАНИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ .....	300
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФИГУРЫ ПОСЛЕ РОДОВ....	308

### **ЧАСТЬ 8. ОСОБЫЕ СЛУЧАИ**

БЕРЕМЕННОСТЬ И ВОЗРАСТ ЖЕНЩИНЫ .....	314
ПОД ЗНАКОМ БЛИЗНЕЦОВ: ЕСЛИ ВЫ ЖДЕТЕ ДВОЙНЮ... ..	317
ОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ НАС ПОДСТЕРЕГАЮТ... ..	321

### **ЧАСТЬ 9. ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ**

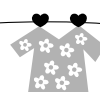
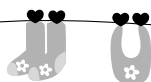
ВЫБОР МЕТОДА ТЕРАПИИ .....	339
Ароматерапия .....	340
Массаж .....	348
Траволечение .....	357
Гомеопатия .....	363
Остеопатия, акупунктура, шиатсу, рефлексотерапия .....	370
Работа с внутренними резервами психики .....	373
Цветотерапия .....	376
Гипнотерапия .....	378

### **ЧАСТЬ 10. ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

ПЕРЕЖИВАНИЯ И ВОЛНЕНИЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ .....	380
Страх перемен, или Осознание нового состояния .....	380
Ваши новые сновидения .....	391
БЕРЕМЕННОСТЬ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ	
С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ .....	396
Семья во время беременности .....	398
СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:	
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ .....	406

### **ЧАСТЬ 11. ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ДО РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА**

ПУТЕШЕСТВИЯ — ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ .....	417
ОТДЫХ НА КУРОРТЕ .....	420
ОТДЫХ ЗА ГОРОДОМ .....	422



АПТЕЧКА БУДУЩЕЙ МАМЫ .....	423
БУДУЩАЯ МАМА ЗА РУЛЕМ. ....	424
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ .....	425
ВАННА, БАНЯ, СОЛЯРИЙ, САУНА .....	427
БЕРЕМЕННОСТЬ — НОВЫЕ ПРАВИЛА КРАСОТЫ .....	428
Умение одеваться красиво и гигиенично .....	428
УХАЖИВАЕМ ЗА СОБОЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ .....	433
БЕРЕМЕННОСТЬ И ВРЕМЯ ГОДА .....	440
СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В БЫТУ .....	444
РАБОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. ....	447
График работы и состояние здоровья .....	448
КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ ДОМА И НА РАБОТЕ .....	452
ДОМ В ОЖИДАНИИ — ПРИДАНОЕ ДЛЯ МАЛЫША .....	453
Приданое для малыша .....	456
Первый гардероб вашего ребенка .....	457
Купание малыша .....	461
Коляска .....	461
ИМЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА .....	464
Имена старинные, модные, новые... ..	465
Магия имени .....	467
Что важно учитывать при выборе имени ребенка .....	469

## **ЧАСТЬ 12. РОДЫ**

ВАША ЛИЧНАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ .....	472
Необходимые знания .....	473
Вопросы, необходимые для составления плана родов .....	475
Научитесь правильно дышать .....	476
Тренируем позы для родов. ....	482
ПЕРЕД РОДАМИ .....	490
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИБЛИЖЕНИЕ РОДОВ. ....	490
Когда и как ехать в роддом .....	495
Вы приехали в роддом .....	497



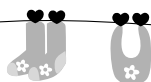
КАК ПРОХОДЯТ РОДЫ. . . . .	501
Как долго длятся роды . . . . .	502
Первая фаза родов: раскрытие шейки матки. . . . .	503
Вторая фаза родов: рождение ребенка . . . . .	510
Третья фаза родов: изгнание последа . . . . .	518
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВО ВРЕМЯ РОДОВ. . . . .	519
Присутствие мужа во время родов. . . . .	520
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВ ВО ВРЕМЯ РОДОВ. . . . .	525
Родовая боль и способы ее снижения . . . . .	526
ВЫНУЖДЕННОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО. . . . .	533
Операция кесарева сечения . . . . .	534
НЕСТАНДАРТНЫЕ РОДЫ . . . . .	541
Роды дома . . . . .	541
Роды в воде . . . . .	543
НЕОЖИДАННОЕ НАЧАЛО РОДОВ . . . . .	546

## Раздел 2

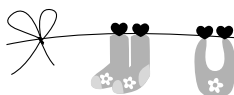
### МАЛЫШ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА И УХОД ЗА НИМ

#### ЧАСТЬ 1. РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА МАТЕРИ И РЕБЕНКА . . . . .	554
ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ВМЕСТЕ . . . . .	555
Вес ребенка . . . . .	555
Признаки адаптации малыша и уход за ним. . . . .	557
Потребности малыша в первое время . . . . .	566
Ваши первые семь дней . . . . .	567
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ . . . . .	578
Гигиенический уход за ребенком . . . . .	586
Самочувствие ребенка . . . . .	590
Каждому малышу нужны прогулки. . . . .	593
Сон и биоритмы . . . . .	594
Здоровье ребенка и медицинский осмотр . . . . .	597
Врожденные рефлексы новорожденных — для чего они нужны? . . . . .	599
Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие . . . . .	604



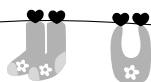
Психологические вопросы общения с ребенком .....	606
Развиваем малыша и играем с ним. ....	609
<b>ВТОРОЙ МЕСЯЦ</b> .....	613
Физическое развитие ребенка .....	613
Уход за ребенком .....	615
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	623
Психическое и эмоциональное развитие ребенка .....	625
Развиваем малыша и играем с ним. ....	630
<b>ТРЕТИЙ МЕСЯЦ</b> .....	636
Физическое и моторное развитие вашего ребенка. ....	636
Уход за ребенком .....	637
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	639
Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром. ....	645
Развиваем малыша и играем с ним. ....	647
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ</b> .....	651
Физическое и моторное развитие ребенка. ....	651
Уход за ребенком .....	652
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	657
Психозэмоциональное развитие ребенка. ....	657
Развиваем малыша и играем с ним. ....	658
<b>ПЯТЫЙ МЕСЯЦ</b> .....	663
Физическое и моторное развитие ребенка. ....	663
Уход за ребенком .....	664
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	670
Психозэмоциональное развитие .....	670
Развиваем малыша и играем с ним. ....	672
<b>ШЕСТОЙ МЕСЯЦ</b> .....	676
Физическое развитие ребенка .....	676
Уход за ребенком .....	680
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	682
Психозэмоциональное развитие .....	683
Развиваем малыша и играем с ним. ....	684
<b>СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ</b> .....	689
Физическое развитие ребенка .....	689
Уход за ребенком .....	691
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	694
Психозэмоциональное развитие .....	694
Развиваем малыша и играем с ним. ....	695



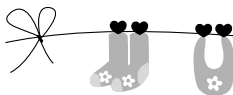
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ .....	700
Физическое развитие ребенка .....	700
Уход за ребенком .....	701
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	703
Психоэмоциональное развитие .....	703
Развиваем малыша и играем с ним .....	705
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ .....	711
Физическое развитие ребенка .....	711
Уход за ребенком .....	714
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	717
Психоэмоциональное развитие .....	718
Развиваем малыша и играем с ним .....	719
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ .....	726
Физическое развитие ребенка .....	726
Уход за ребенком .....	728
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	729
Психоэмоциональное развитие .....	730
Развиваем малыша и играем с ним .....	731
ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ .....	735
Физическое развитие ребенка .....	735
Уход за ребенком .....	737
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	739
Психоэмоциональное развитие .....	739
Развиваем малыша и играем с ним .....	741
ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ .....	745
Физическое и психическое развитие ребенка .....	745
Уход за ребенком .....	747
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	748
Психоэмоциональное развитие .....	750
Развиваем малыша и играем с ним .....	751

## **ЧАСТЬ 2. КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ**

ОСОБЕННОСТЬ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА .....	756
ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ .....	757
Материнское молоко — основа здоровья ребенка в настоящем и будущем .....	757
Состав грудного молока .....	758
Грудное вскармливание и психическое развитие ребенка .....	763
Бытовые преимущества грудного вскармливания .....	764



Как долго кормить ребенка грудью . . . . .	764
Метод раннего прикладывания ребенка к груди . . . . .	765
Роддом и первые кормления . . . . .	765
Физическая готовность к кормлению грудью . . . . .	767
Гигиена кормления грудью . . . . .	768
Техника и правила кормления грудью . . . . .	770
Профилактика колик до и после кормления . . . . .	775
<b>КАК ЧАСТО КОРМИТЬ РЕБЕНКА. СВОБОДНЫЙ ИЛИ ЖЕСТКИЙ РЕЖИМ .</b>	<b>776</b>
Жесткое расписание кормлений: как относиться к этой точке зрения . . . . .	777
Метод свободного вскармливания . . . . .	778
<b>ПРАВИЛА ГАРМОНИЧНОГО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ . . . . .</b>	<b>781</b>
Правило первое: комфорт . . . . .	781
Правило второе: не отвлекайтесь на другие дела . . . . .	781
Правило третье: длительность определяет ребенок . . . . .	782
<b>СКОЛЬКО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПРИБАВЛЯТЬ В ВЕСЕ? . . . . .</b>	<b>784</b>
Допаивать ли ребенка . . . . .	785
<b>БУДИТЬ ИЛИ НЕ БУДИТЬ РЕБЕНКА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ . . . . .</b>	<b>786</b>
<b>СОН РЕБЕНКА И КОРМЛЕНИЯ . . . . .</b>	<b>786</b>
Ночные кормления в режиме совместного или отдельного сна с ребенком . . . . .	787
Как распознать, хватает ли малышу молока . . . . .	790
Можно ли увеличить количество молока . . . . .	791
Кормление в общественных местах . . . . .	796
Если кормящей маме нужно выйти на работу . . . . .	798
Комплект для сцеживания и хранения молока . . . . .	800
Вскармливание ребенка искусственными смесями . . . . .	803
<b>ЧТО ТАКОЕ ПРИКОРМ . . . . .</b>	<b>806</b>
Возраст ребенка и готовность к новой пище . . . . .	807
Последовательность введения прикормов . . . . .	808
 <b>ЧАСТЬ 3. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ</b>	
Значение физического контакта для ребенка первого года жизни . . . . .	812
Польза физического контакта с ребенком для родителей . . . . .	814
<b>МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША . . . . .</b>	<b>814</b>
<b>МАССАЖ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША . . . . .</b>	<b>815</b>
Массаж и эмоциональное развитие малыша . . . . .	815
Какие прикосновения правильные? . . . . .	816



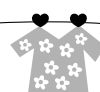
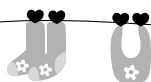
Как маме подготовиться к массажу? . . . . .	816
Важные условия: настроение мамы, малыша и зрительный контакт . . . . .	817
Помогайте массажисту. . . . .	818
Виды массажных движений . . . . .	819
Когда начинать массаж и сколько времени его проводить . . . . .	820
Сеанс маминого массажа . . . . .	821
Массаж ладоней для развития мелкой моторики рук. . . . .	827
Массаж для профилактики гипертонуса. . . . .	827
<b>ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫША . . . . .</b>	<b>829</b>
Занимательные упражнения на мяче. . . . .	829
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА И ПЛАВАНИЕ . . . . .</b>	<b>851</b>
Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья! . . . . .	851
Правила закаливания для маленького ребенка . . . . .	851
Занятия в домашней ванне . . . . .	854
Когда начинать учить плавать? . . . . .	854

#### **ЧАСТЬ 4. ПЕДИАТР — ПЕРВЫЙ ВРАЧ ВАШЕГО РЕБЕНКА**

КАК ПОСТРОИТЬ ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР С ПЕДИАТРОМ . . . . .	865
ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ПЕДИАТРОМ . . . . .	867
КАК ОБЩАТЬСЯ С ПЕДИАТРОМ: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ. . . . .	868
ПРАВИЛА ВЕЖЛИВОСТИ В ОБЩЕНИИ С ВРАЧОМ. . . . .	869
ПРАВО СМЕНИТЬ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА . . . . .	870

#### **ЧАСТЬ 5. ПРИВИВКИ. ПОЧЕМУ ТАК МНОГО СПОРОВ ВОКРУГ ПРИВИВОК?**

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ: В ЧЕМ СМЫСЛ ПРИВИВКИ? . . . . .	873
ВАКЦИНАЦИЯ — ЭТО ТРИ ЭТАПА . . . . .	873
Первый этап — подготовка к прививке. . . . .	874
Второй этап — проведение прививки в медицинском учреждении . . . . .	876
Третий этап — проверка результативности и возможные реакции. . . . .	877
ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ПРИВИВКИ ПРОВОДЯТСЯ ПОВТОРНО . . . . .	878
ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ: ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ . . . . .	879
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИВИВОК. . . . .	879
БЦЖ . . . . .	880
АКДС . . . . .	882



Полиомиелит .....	890
Вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита .....	890
Прививки против гепатита В .....	894

## **ЧАСТЬ 6. ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ**

РОДИТЕЛЬСКАЯ СЛЕЗА НАД БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ .....	897
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫЗВАТЬ ВРАЧА .....	897
На что нужно обратить внимание? .....	899
КОРМЛЕНИЕ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА .....	902
СКОЛЬКО НУЖНО ЛЕЖАТЬ БОЛЬНОМУ РЕБЕНКУ .....	903
КОГДА НЕОБХОДИМО ЛЕКАРСТВО .....	904
Как правильно давать лекарство .....	905
Как помочь ребенку проглотить лекарство .....	906
Если вы даете лекарство в одиночку, а ребенок сопротивляется .....	908
ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ У РЕБЕНКА .....	909
Как обычно меняется температура тела в течение дня? .....	910
ИЗМЕРЯЕМ РЕБЕНКУ ТЕМПЕРАТУРУ .....	911
Фебрильные судороги .....	918
Чего не следует делать, если у ребенка температура .....	919
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
СО ЗДОРОВЬЕМ РЕБЕНКА .....	921
ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ), ИЛИ ПРОСТУДА .....	921
ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА (ОТИТ) .....	925
ДИАРЕЯ .....	929
ЗАПОР .....	936

## **Раздел 3**

### **ЖЕНЩИНА В ПЕРВЫЙ ГОД МАТЕРИНСТВА**

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	943
-------------------------	-----

#### **ЧАСТЬ 1. ЖЕНЩИНА ПОСЛЕ РОДОВ**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ РОДОВ .....	944
Нормальные физиологические проявления: первые дни после родов .....	946