







УДК 646/649  
ББК 57.32  
А 77

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 — *Шibaева А.Д.*  
Медицинский психолог, специалист по детской и подростковой  
психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям  
Тушинской детской городской больницы — *Дерушова Н.В.*  
Психолог, президент Международной академии  
генной психологии — *Калинский Д.А.*

### **Аптулаева, Татьяна Гавриловна.**

А 77 Я мама первый год. Книга о счастливом материнстве /Татьяна Аптулаева. — Москва : Эксмо, 2015. — 800 с. : ил. — (Книги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-699-56271-8

Книга Татьяны Аптулаевой «Я мама первый год» — больше, чем обычная энциклопедия советов. Она, как и ее первая книга-бестселлер «Я скоро стану мамой!», отличается от многих других. Каждая мама маленького 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 646/649  
ББК 57.32

ISBN 978-5-699-56271-8

© Аптулаева Т.Г., текст, 2012  
© Медведь М.С., художественное  
оформление, 2012  
© Кузнецова Н.А., иллюстрации, 2012  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2015

# Содержание

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ ..... | 17 |
| ВСТУПЛЕНИЕ АВТОРА .....    | 20 |

## **РАЗДЕЛ 1**

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>МАЛЫШ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА .....</b> | <b>23</b> |
|----------------------------------------|-----------|

### **ЧАСТЬ 1**

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА .....</b> | <b>25</b> |
|---------------------------------------------------|-----------|

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ВМЕСТЕ .....</b> | <b>26</b> |
|-----------------------------------|-----------|

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Вес ребенка .....                             | 26 |
| Признаки адаптации малыша и уход за ним. .... | 29 |
| Потребности малыша в первое время .....       | 38 |
| Ваши первые семь дней .....                   | 40 |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ .....</b> | <b>53</b> |
|---------------------------|-----------|

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 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 |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>ВТОРОЙ МЕСЯЦ .....</b> | <b>90</b> |
|---------------------------|-----------|

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| 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 |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ТРЕТИЙ МЕСЯЦ</b> .....                                               | 116 |
| Физическое и моторное развитие вашего ребенка .....                     | 116 |
| Уход за ребенком .....                                                  | 118 |
| Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....                             | 120 |
| Эмоциональное развитие, общение,<br>знакомство с окружающим миром ..... | 126 |
| Развиваем и играем с малышом .....                                      | 129 |
| <b>ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ</b> .....                                            | 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 |
| <b>ПЯТЫЙ МЕСЯЦ</b> .....                                                | 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 |
| <b>ШЕСТОЙ МЕСЯЦ</b> .....                                               | 167 |
| Физическое развитие ребенка .....                                       | 167 |
| Уход за ребенком .....                                                  | 171 |
| Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....                             | 173 |
| Психоэмоциональное развитие .....                                       | 175 |
| Развиваем и играем с малышом .....                                      | 177 |
| <b>СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ</b> .....                                              | 183 |
| Физическое развитие ребенка .....                                       | 183 |
| Уход за ребенком .....                                                  | 185 |
| Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....                             | 188 |
| Психоэмоциональное развитие .....                                       | 188 |
| Развиваем и играем с малышом .....                                      | 191 |
| <b>ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ</b> .....                                              | 196 |
| Физическое развитие ребенка .....                                       | 196 |
| Уход за ребенком .....                                                  | 198 |
| Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....                             | 200 |
| Психоэмоциональное развитие .....                                       | 201 |
| Развиваем и играем с малышом .....                                      | 204 |
| <b>ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ</b> .....                                              | 212 |
| Физическое развитие ребенка .....                                       | 212 |
| Уход за ребенком .....                                                  | 216 |
| Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....                             | 220 |

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| Психозомоциональное развитие .....              | 221        |
| Развиваем и играем с малышом .....              | 223        |
| <b>ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ .....</b>                      | <b>232</b> |
| Физическое развитие ребенка .....               | 232        |
| Уход за ребенком .....                          | 235        |
| Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....     | 236        |
| Психозомоциональное развитие .....              | 237        |
| Развиваем и играем с малышом .....              | 239        |
| <b>ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ .....</b>                 | <b>244</b> |
| Физическое развитие ребенка .....               | 244        |
| Уход за ребенком .....                          | 247        |
| Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....     | 249        |
| Психозомоциональное развитие .....              | 249        |
| Развиваем и играем с малышом .....              | 251        |
| <b>ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ .....</b>                  | <b>261</b> |
| Физическое и психическое развитие ребенка ..... | 261        |
| Уход за ребенком .....                          | 264        |
| Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....     | 265        |
| Психозомоциональное 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

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Техника и правила кормления грудью .....                                      | 288        |
| Профилактика колик до и после кормления .....                                 | 294        |
| <b>КАК ЧАСТО КОРМИТЬ РЕБЕНКА.<br/>СВОБОДНЫЙ ИЛИ ЖЕСТКИЙ РЕЖИМ .....</b>       | <b>296</b> |
| Жесткое расписание кормлений:<br>как относиться к этой точке зрения .....     | 296        |
| Метод свободного вскармливания .....                                          | 298        |
| Некоторые закономерности в потребностях<br>кормления у ребенка .....          | 301        |
| <b>ПРАВИЛА ГАРМОНИЧНОГО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ .....</b>                            | <b>302</b> |
| Правило первое: комфорт .....                                                 | 302        |
| Правило второе: не отвлекайтесь на другие дела .....                          | 302        |
| Правило третье: длительность определяет ребенок .....                         | 302        |
| <b>БУДИТЬ ИЛИ НЕ БУДИТЬ РЕБЕНКА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ .....</b>                       | <b>305</b> |
| <b>СКОЛЬКО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПРИБАВЛЯТЬ В ВЕСЕ? .....</b>                        | <b>305</b> |
| Допаивать ли ребенка .....                                                    | 306        |
| <b>СОН РЕБЕНКА И КОРМЛЕНИЯ .....</b>                                          | <b>307</b> |
| Ночные кормления в режиме совместного<br>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        |
| Вскармливание ребенка искусственными смесями .....                            | 327        |
| <b>ЧТО ТАКОЕ ПРИКОРМ .....</b>                                                | <b>330</b> |
| Возраст ребенка для введения прикорма<br>и его готовность к новой пище .....  | 332        |
| Последовательность введения прикормов .....                                   | 333        |
| <br><b>ЧАСТЬ 3</b>                                                            |            |
| <b>УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА<br/>НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ .....</b>             | <b>338</b> |
| <b>ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ<br/>МЕЖДУ РЕБЕНКОМ И РОДИТЕЛЯМИ .....</b>               | <b>339</b> |
| Значение физического контакта для ребенка .....                               | 339        |
| Чем помогает родителям физический контакт<br>с ребенком? .....                | 340        |
| <b>МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША .....</b>                                                | <b>341</b> |
| 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<br>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 |
| <b>ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫША</b> .....                                    | 364 |
| Занимательные упражнения на мяче .....                                | 364 |
| <b>ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА</b> .....                                      | 394 |
| Правила закаливания .....                                             | 400 |
| Малыш умеет плавать! .....                                            | 401 |

## **ЧАСТЬ 4**

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ПЕДИАТР — ПЕРВЫЙ ВРАЧ ВАШЕГО РЕБЕНКА</b> .....                    | 418 |
| <b>КАК ПОСТРОИТЬ ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР С ПЕДИАТРОМ</b> .....               | 420 |
| <b>ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ<br/>ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ПЕДИАТРОМ</b> .....   | 422 |
| <b>КАК ОБЩАТЬСЯ С ПЕДИАТРОМ:<br/>ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ</b> ..... | 426 |
| <b>ПРАВИЛА ВЕЖЛИВОСТИ В ОБЩЕНИИ С ВРАЧОМ</b> .....                   | 427 |
| <b>ПРАВО СМЕНИТЬ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА</b> .....                         | 428 |
| Возможности частных клиник и реальность .....                        | 430 |
| <b>ГОТОВЬТЕСЬ К ВСТРЕЧЕ<br/>С СИСТЕМОЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ</b> .....     | 430 |

## **ЧАСТЬ 5**

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ПРИВИВКИ</b> .....                                                | 431 |
| <b>ПОЧЕМУ ТАК МНОГО СПОРОВ ВОКРУГ ПРИВИВОК?</b> .....                | 432 |
| <b>ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ:<br/>В ЧЕМ СМЫСЛ ПРИВИВКИ?</b> .....    | 434 |
| <b>ВАКЦИНАЦИЯ — ЭТО ТРИ ЭТАПА</b> .....                              | 434 |
| Первый этап — подготовка к прививке .....                            | 435 |
| Второй этап — проведение прививки<br>в медицинском учреждении .....  | 438 |
| Третий этап — проверка результативности<br>и возможные реакции ..... | 439 |

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

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Воспаление среднего уха (отит) ..... | 497 |
| Диарея.....                          | 501 |
| Запор .....                          | 510 |

## **РАЗДЕЛ 2**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>ЖЕНЩИНА В ПЕРВЫЙ ГОД МАТЕРИНСТВА</b> ..... | 515 |
|-----------------------------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> ..... | 517 |
|-------------------------|-----|

### **ЧАСТЬ 1**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>ЖЕНЩИНА ПОСЛЕ РОДОВ</b> ..... | 518 |
|----------------------------------|-----|

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ<br/>ПОСЛЕ РОДОВ</b> ..... | 518 |
|----------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Нормальные физиологические проявления:<br>первые дни после родов ..... | 520 |
|------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| <b>ЕСЛИ У ВАС БЫЛА ОПЕРАЦИЯ КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ</b> ..... | 529 |
|--------------------------------------------------------|-----|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| <b>ВРАЧЕБНЫЙ ОСМОТР В РОДДОМЕ</b> ..... | 530 |
|-----------------------------------------|-----|

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВАЖНО ЗАДАТЬ ВРАЧУ<br/>ПЕРЕД ВЫПИСКОЙ</b> ..... | 532 |
|---------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ<br/>В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД</b> ..... | 532 |
|---------------------------------------------------------------|-----|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Психологическое состояние женщины ..... | 534 |
| В каких случаях обращаться к врачу..... | 535 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>НАИБОЛЕЕ ЧАСТОЕ ПОСЛЕРОДОВОЕ<br/>ОСЛОЖНЕНИЕ — ЭНДОМЕТРИТ</b> ..... | 537 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Проявления заболевания .....        | 538 |
| Основные признаки эндометрита ..... | 538 |
| Профилактика .....                  | 539 |
| Лечение.....                        | 539 |

### **ЧАСТЬ 2**

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| <b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ</b> ..... | 541 |
|-----------------------------------------|-----|

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| <b>ИММУНИТЕТ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ РОДОВ</b> ..... | 541 |
|--------------------------------------------|-----|

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Какие задачи выполняет наша иммунная система .....               | 541 |
| Что происходит с иммунной системой<br>во время беременности..... | 542 |

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| Иммунитет после родов .....                                | 544        |
| Закаливание организма .....                                | 546        |
| Сон как часть иммунной системы .....                       | 553        |
| <b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА .....</b>           | <b>564</b> |
| Почему менструальный цикл восстанавливается не сразу.....  | 565        |
| От чего зависят сроки восстановления                       |            |
| и регулярности цикла .....                                 | 566        |
| Некоторые закономерности в восстановлении цикла .....      | 566        |
| Как может измениться цикл после родов .....                | 567        |
| Если цикл не восстанавливается .....                       | 567        |
| Контрацепция после родов .....                             | 568        |
| <b>ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ И ДНИ ПЛАКСИВОСТИ ....</b>       | <b>575</b> |
| Дни плаксивости.....                                       | 575        |
| Послеродовая депрессия.....                                | 575        |
| <br><b>ЧАСТЬ 3</b>                                         |            |
| <b>ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ .....</b>                       | <b>587</b> |
| ГЛАВНЫЙ АКЦЕНТ НЕ НА КОЛИЧЕСТВО,                           |            |
| А НА КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ .....                                | 587        |
| ПРЕИМУЩЕСТВА ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ .....                 | 588        |
| СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НЕОБХОДИМО                                 |            |
| СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ .....                                      | 589        |
| <b>ДИЕТА ПЕРВОГО МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОДОВ .....</b>              | <b>590</b> |
| Принцип первый — разнообразие .....                        | 592        |
| Принцип второй — безопасность. Какие продукты              |            |
| следует исключить? .....                                   | 597        |
| Принцип третий: правильный питьевой режим .....            | 599        |
| <b>ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КОЛИЧЕСТВО</b>                     |            |
| <b>И КАЧЕСТВО МОЛОКА .....</b>                             | <b>602</b> |
| Что может сделать мама для увеличения молока .....         | 602        |
| Напитки для увеличения лактации .....                      | 602        |
| Витамины для мам .....                                     | 604        |
| Лекарства и материнское молоко .....                       | 604        |
| <b>ПИТАНИЕ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ.....</b>              | <b>604</b> |
| Всего понемногу и со временем! .....                       | 605        |
| Еда как способ снять тревогу — психологический фактор .... | 606        |
| Основные принципы питания для кормящей женщины .....       | 607        |
| Что можно сделать, чтобы организовать                      |            |
| правильный режим питания .....                             | 608        |

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ,<br/>СНОМ И ИММУНИТЕТОМ .....</b> | <b>613</b> |
|-----------------------------------------------------------------|------------|

## **ЧАСТЬ 4**

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>ФИГУРА, ВОЗВРАЩАЙСЯ!!! .....</b> | <b>614</b> |
|-------------------------------------|------------|

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| <b>УЧИТЫВАЙТЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЕГО ОРГАНИЗМА .....</b> | <b>615</b> |
|------------------------------------------------------|------------|

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ!.....</b> | <b>617</b> |
|--------------------------------|------------|

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>КАК МАМАМ ХУДЕТЬ НЕ НАДО .....</b> | <b>619</b> |
|---------------------------------------|------------|

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| <b>ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИГУРЫ .....</b> | <b>620</b> |
|----------------------------------------------|------------|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Шаг 1. Личный график питания мамы ..... | 620 |
|-----------------------------------------|-----|

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Шаг 2. Сначала отдых, потом физкультура ..... | 623 |
|-----------------------------------------------|-----|

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Шаг 3. Питание и физические нагрузки..... | 626 |
|-------------------------------------------|-----|

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Шаг 4. Важное условие — получать удовольствие ..... | 628 |
|-----------------------------------------------------|-----|

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Шаг 5. Режим дня и занятия физкультурой ..... | 630 |
|-----------------------------------------------|-----|

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Шаг 6. Создайте свой желаемый образ ..... | 631 |
|-------------------------------------------|-----|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Шаг 7. Поддерживайте регулярность ..... | 633 |
|-----------------------------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Полезные уловки ..... | 634 |
|-----------------------|-----|

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ:**

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ .....</b> | <b>635</b> |
|-------------------------------------|------------|

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Шаг 1. Зарядка, не вставая с постели ..... | 635 |
|--------------------------------------------|-----|

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Шаг 2. Приступаем к восстановительной гимнастике ..... | 641 |
|--------------------------------------------------------|-----|

## **ЧАСТЬ 5**

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>ПСИХОЛОГИЯ МАТЕРИНСТВА .....</b> | <b>663</b> |
|-------------------------------------|------------|

### **МАМА — ЭТО ВАША НОВАЯ РОЛЬ:**

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>КАК ВЫ СЕБЯ В НЕЙ ЧУВСТВУЕТЕ .....</b> | <b>664</b> |
|-------------------------------------------|------------|

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Особый первый месяц: дайте время себе и ребенку ..... | 665 |
|-------------------------------------------------------|-----|

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| <b>КОГДА МАТЕРИНСТВО ПРИНОСИТ РАДОСТЬ .....</b> | <b>668</b> |
|-------------------------------------------------|------------|

### **ЧТО МЕШАЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО**

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>В РОЛИ МАМЫ .....</b> | <b>669</b> |
|--------------------------|------------|

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Какие чувства вызывает у вас роль мамы? ..... | 669 |
|-----------------------------------------------|-----|

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Неуверенность в себе и отсутствие материнской позиции..... | 670 |
|------------------------------------------------------------|-----|

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>КАК ВОСПРИНИМАТЬ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ .....</b> | <b>674</b> |
|----------------------------------------------------|------------|

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Советы и рекомендации — это всего лишь информация..... | 674 |
|--------------------------------------------------------|-----|

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Используйте разные источники |  |
|------------------------------|--|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| как возможность для вашего выбора ..... | 675 |
|-----------------------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Сочетайте интуицию и обучение ..... | 677 |
|-------------------------------------|-----|

|                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ .....</b>                      | <b>679</b> |
| Всплески гормональных бурь и инстинктов.....                                         | 680        |
| Инстинкт защиты своего ребенка .....                                                 | 681        |
| Нежелание расставаться с исключительными правами на ребенка и чувство ревности ..... | 683        |
| <b>МАМИНЫ СТРАХИ: В ЧЕМ ИХ ПОЛЬЗА .....</b>                                          | <b>684</b> |
| Учитесь справляться с чрезмерными страхами .....                                     | 685        |
| Ребенок как зеркало маминых эмоций и переживаний .....                               | 686        |
| <b>КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МАТЕРИНСТВА .....</b>                                        | <b>687</b> |
| Когда материнство поглощает... ..                                                    | 688        |
| Материнство и ваш возраст .....                                                      | 690        |
| <b>СЕМЬЯ В ПЕРВЫЙ ГОД ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА .....</b>                               | <b>690</b> |
| Смена привычных ролей и отношений между супругами .....                              | 690        |
| Какое место занимает ребенок в вашей семье .....                                     | 693        |
| <b>МУЖЧИНА КАК ОТЕЦ .....</b>                                                        | <b>694</b> |
| Время для осознания отцовства .....                                                  | 694        |
| Как помочь папе общаться с ребенком .....                                            | 695        |
| Папа может гораздо больше, чем вы думаете .....                                      | 698        |
| Создавайте позитивный образ папы! .....                                              | 699        |
| <br><b>ЧАСТЬ 6</b>                                                                   |            |
| <b>СЕКС ПОСЛЕ РОДОВ .....</b>                                                        | <b>701</b> |
| <b>ПАУЗА В СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ — ПОЧЕМУ ОНА НУЖНА? .....</b>                      | <b>702</b> |
| <b>ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ.....</b>                         | <b>703</b> |
| Изменение анатомического соотношения половых органов партнеров.....                  | 704        |
| Как улучшить ощущения во время секса .....                                           | 705        |
| <b>ЧТО МЕШАЕТ СЕКСУ — ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР....</b>                                 | <b>707</b> |
| Теперь можно, но почему-то не хочется... ..                                          | 707        |
| Невозможность отвлечь свое внимание от ребенка .....                                 | 709        |
| Обычные обиды на супруга .....                                                       | 710        |
| Ощущение своей непривлекательности .....                                             | 711        |
| Как преодолеть трудности: главное — начать .....                                     | 712        |
| <b>ПОЛОВОЙ АКТ КАК КУЛЬМИНАЦИЯ ЛЮБОВНОЙ ИГРЫ.....</b>                                | <b>717</b> |
| Расширяйте диапазон своих эротических игр .....                                      | 717        |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Если муж не проявляет знаков внимания .....           | 718 |
| Целенаправленно планируйте время друг для друга ..... | 718 |

## **ЧАСТЬ 7**

### **ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ: РОДСТВЕННИКИ, ДРУЗЬЯ, ПОСТОРОННИЕ ЛЮДИ .....**

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <b>ОТНОШЕНИЯ СО СВЕКРОВЬЮ: НОВЫЙ ЭТАП .....</b>   | 720 |
| Главный секрет конфликта .....                    | 720 |
| Поймите свою свекровь .....                       | 721 |
| Границы вашей семьи .....                         | 723 |
| Главный вопрос — как вы реагируете .....          | 725 |
| Формирование нового отношения к свекрови .....    | 726 |
| Простые правила вежливости способны спасать ..... | 730 |
| Не спешите ссориться со свекровью .....           | 732 |
| Отношения с собственной мамой .....               | 733 |

### **ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ ПОСЛЕ РОДОВ .....**

### **НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ: КАК НА НИХ РЕАГИРОВАТЬ .....**

## **ЧАСТЬ 8**

### **КАК НАУЧИТЬСЯ РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ И УСПЕВАТЬ .....**

### **РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ В ДЕЛАХ .....**

### **ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ .....**

## **ЧАСТЬ 9**

### **УХОД ЗА СОБОЙ В ПЕРВЫЙ ГОД МАТЕРИНСТВА .....**

### **ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ: ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА? .....**

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КРАСОТЫ: ЗДОРОВЫЙ СОН И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ .....**

### **УМЫВАНИЕ И СРЕДСТВА УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА .....**

    Маски для лица и нужные 20 минут отдыха .....

### **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА .....**

### **МАКИЯЖ ДЛЯ МАМ .....**