# ДНЕВНИК МОЛОДОЙ МАМЫ

От рождения ребенка до его первых шагов

## РАСТИМ МАЛЫША И НАСЛАЖДАЕМСЯ КАЖДОЙ МИНУТОЙ НОВОЙ ЖИЗНИ

СЕКРЕТЫ ФРАНЦУЗСКИХ ЛЕНТЯЕК

ФРЕДЕРИК КОРР-МОНТАГЮ,
СОЛЕДАД БРАВИ

ФРЕДЕРИК КОРР-МОНТАГЮ, СОЛЕДАД БРАВИ

# ДНЕВНИК МОЛОДОЙ МАМЫ

От рождения ребенка до его первых шагов

## РАСТИМ МАЛЫША И НАСЛАЖДАЕМСЯ КАЖДОЙ МИНУТОЙ НОВОЙ ЖИЗНИ

ОДРИ®
Москва
2015

ФРЕДЕРИК КОРР-МОНТАГЮ, СОЛЕДАД БРАВИ

# ДНЕВНИК МОЛОДОЙ МАМЫ

От рождения ребенка до его первых шагов

## РАСТИМ МАЛЫША И НАСЛАЖДАЕМСЯ КАЖДОЙ МИНУТОЙ НОВОЙ ЖИЗНИ

ОДРИ®
Москва
2015

УДК 618(093.3)
ББК я92
К 66

Frederique Corre-Montague
Le Cahier Jeune Maman Des Paresseuses
Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2012

К 66 **Корр-Монтагю, Фредерик.**
Дневник молодой мамы / Фредерик Корр-Монтагю ; [пер. с фр. А.П. Золотовой]. — Москва : Эксмо, 2015. — 128 с. : ил. — (Секреты французских лентяек).

ISBN 978-5-699-76549-2

С появлением ребенка ваша жизнь сильно изменилась. Но кто сказал, что молодые мамы не имеют права полениться? Книга-гид поможет вам сориентироваться в самое непростое время — сразу после рождения малыша. Период, когда любой маме кажется, что она ничего не знает и не умеет, когда поддержка нужна ежеминутно. Дневник разделен на 24 главы, охватывающие большие и малые события, которые вам придется пережить от выписки из роддома до момента, когда малыш заговорит. Вы узнаете: как ухаживать за ребенком; кормить и организовать его сон; что делать, если малыш заболеет; что брать с собой на прогулку, а что в дальние поездки и путешествия. Вы научитесь: понимать, почему кроха плачет, играть с ребенком и снова спать всю ночь. Вы справитесь с надоедливыми советами окружающих, вернете себе форму и формы, сохраните отношения с любимым и станете потрясающей мамочкой!

УДК 618(093.3)
ББК я92

© **Золотова А.П., перевод на русский язык, 2014**
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015**

**ISBN 978-5-699-76549-2**

## Примечание издателя

Все медицинские советы, даже если в этой книге они даны с великой осторожностью, никогда не заменят консультации старого доброго педиатра.

Научно-популярное издание

СЕКРЕТЫ ФРАНЦУЗСКИХ ЛЕНТЯЕК

**Фредерик Корр-Монтагю**

**ДНЕВНИК МОЛОДОЙ МАМЫ**

Директор редакции *Е. Капьёв*
Ответственный редактор *Ю. Демиденко*
Младший редактор *К. Будкова*
Художественный редактор *Е. Гузнякова*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Л. Кузьминова*
Корректор *Н. Гайдукова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания
согласно законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: http://eksmo.ru/certification/

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 24.09.2014. Формат 80x100 $^{1}/_{16}$.
Гарнитура «GalsLightC» . Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,85.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-76549-2
9 785699 765492

Знак информационной продукции согласно Федеральному закону от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ
16+

# СОДЕРЖАНИЕ


4 • Вступление

12 • Глава 1 • Возвращение домой. Переживешь.

16 • Глава 2 • Нормально жить, кормя грудью. Попытаешься.

20 • Глава 3 • Бутылочка без угрызений совести. Дашь.

24 • Глава 4 • Твой малыш. Полюбишь...

28 • Глава 5 • Уют. Ты ему предоставишь.

34 • Глава 6 • Твои страхи. Успокоишься.

38 • Глава 7 • Правильная организация. Сообразишь.

42 • Глава 8 • Усталость. Не поддашься.

48 • Глава 9 • О себе. Позаботишься.

52 • Глава 10 • Малыш весь грязный. Отмоешь.

56 • Глава 11 • Красив, как бог. Добьешься.

60 • Глава 12 • Плач ребенка. Расшифруешь.

64 • Глава 13 • Прогуляться. Возьмешь с собой.

70 • Глава 14 • Напряжение. Превозможешь.

74 • Глава 15 • Форма и формы. Восстановишь.

78 • Глава 16 • Хорошие привычки. Привьешь.

82 • Глава 17 • Засыпание малыша. Научишься.

86 • Глава 18 • Твой любимый. Ты с ним пошушукаешься.

90 • Глава 19 • Доверить другим. Решишься.

96 • Глава 20 • От груди без травм. Получится.

102 • Глава 21 • Большие и малые болезни ребенка. Вылечишь.

108 • Глава 22 • Удовольствие за столом. Начнешь приучать.

114 • Глава 23 • Не вызывать у малыша стресса. Сумеешь.

118 • Глава 24 • Первые шаги. Поведешь.

122 • Глава 25 • Специально для молодого ленивого папы!

# вступление

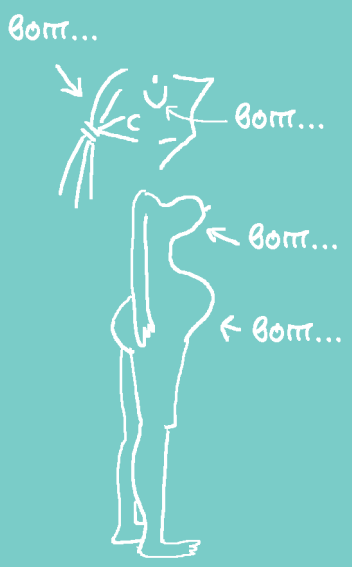
*«Ой, какой хорошенький! Поздравляем!». А теперь, как говорится, малышу нужно больше чем… больше чем любовь: его нужно кормить, мыть, одевать, забавлять, усыплять, успокаивать, увещевать, будить, ласкать, качать, воспитывать, научить есть, ходить, играть с ним… И за всеми хлопотами не забывать про себя. Мы бросили вызов и составили специальную тетрадь в помощь ленивым молодым мамам. Она разделена на 24 темы, охватывающие малые и большие события, которые вам придется пережить ближайшие 12 месяцев.*

*Эта исключительно практичная тетрадь является подобием сундука с полезными вещами, откуда вы в любой момент можете извлечь нужные вам советы, списки, таблицы, схемы и другую необходимую информацию.*

*Здесь мы детально или чуть обобщенно даем реальную картину обычного состояния молодой мамы, чтобы помочь вам лучше разобраться в том, что происходит с ее психикой. И это еще не все. Имеется также бонус: несколько страниц, посвященных папам, и, конечно, знаменитые «Трюки лентяйки», своего рода смесь юмора и легкой иронии, что поможет вам поднять настроение и улучшить самочувствие.*

*Итак, улыбнитесь! Все будет хорошо!*

Дорогие читательницы, вы увидите, что я нарисовала лишь худеньких и хорошеньких женщин… Может быть, вы предпочли бы, чтобы я показала действительность: мешки под глазами, раздутый живот, огромную отвисшую грудь и спутанные волосы…

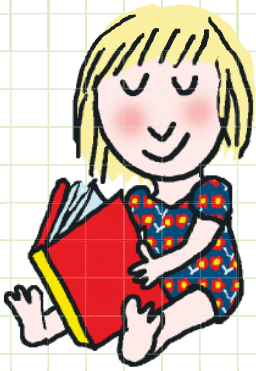



В общих чертах я это отобразила.

Соледад

## Зависимость от мифов!

*Небольшое упражнение для того, чтобы познакомить вас с образом мыслей «молодой ленивой мамы».* Надо свернуть шею мифам, которые только портят настроение, предлагая общепринятую модель безупречной семьи, поэтому я советую, прежде чем идти лечиться в дорогущую клинику, взглянуть на рисунок со стрелками или скатать шарики и воткнуть их в нос «совершенной мамаши, подающей пример другим» (да, да, вы такую найдете...). Короче, сделайте все, что может вас успокоить и вернуть к действительности, по версии лентяек!



*Всякое сходство с семьей звезд абсолютно случайно.*

# 8-е чудо света

*Приклейте сюда ваши первые фотографии с ребенком.*

Дата

Расскажите

Дата

Расскажите

# Свидетельство о рождении ребенка

*Чтобы ничего не забыть…*

Имя:

Имена, которые он мог бы иметь:

Дата рождения:

Час рождения:

Продолжительность родов:

Как это было?

Вес:

Размер:

Волосы:

На кого похож:

Ваши первые впечатления при виде новорожденного:

# Ребенок так много ест!

*Не всегда легко запомнить, как и сколько ел ребенок, особенно когда кормишь то одной, то другой грудью или между бутылочками. Даем способ определения.*

**Кормление грудью** Если вы кормите грудью, эта таблица с колонками для записи вам поможет ответить на сакраментальный вопрос: «Какой грудью я кормила в последний раз?»...

| | | | | | | *Стул* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День | Час | 1-е кормление | Продолжи-тельность | 2-е кормление | Продолжи-тельность | Час | Вид |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |
| | | Л • П | | Л • П | | | |

**Бутылочка** Вы выбрали бутылочку? Нет смысла отказываться от собственной таблички. Пожалуйста:

| | | | | Стул | |
|---|---|---|---|---|---|
| День | Час | Количество | Продолжи-тельность | Час | Вид |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Развитие ребенка

*Ну когда? Когда он станет похож на примерного ребенка? Спать ночью? Громко смеяться. Радоваться прекрасному цвету погремушки? Даем ответы на ваши и другие вопросы.*

| Рождение | 3 недели | 3 месяца |
|---|---|---|
| Ребенок еще как плод | Ребенок новорожденный | |
| • Видит лишь на 20–30 см от себя (поле зрения составляет 1/20).<br>• Любит спокойные и тихие звуки.<br>• Лежит в том положении, в котором оставили.<br>• Любит состояние покоя. Если вокруг шум или суета, он «уходит в себя» и спит.<br>• Иногда вздрагивает в испуге, видя вокруг пустоту (рефлекс Моро).<br>• Его дни ритмично заняты сном и едой. | • Маленькие прыщики на коже.<br>• Пищеварение затруднено: запоры, колики.<br>• Часто (и много) плачет в конце дня.<br>• Настроение очень переменчивое, находится в зависимости от голода, усталости, дискомфорта или боли.<br>• Очень нуждается в комфорте.<br>• Узнает ваше лицо, а также лица тех, кто им часто занимается.<br>• Не устраивает драм.<br>• Приступы сильного голода (так как быстро растет). | • Остаются позади (спонтанно и чудесным образом) почти все предыдущие проблемы: запоры, колики, вечерний плач.<br>• Различает крупные предметы (острота зрения составляет 1/10).<br>• Распознает некоторые лица и голоса.<br>• Много наблюдает.<br>• Пытается управлять руками.<br>• Пробует голос.<br>• Улыбается осмысленно.<br>• Лучше держит головку.<br>• «Толкается» ручками и ножками.<br>• Начинает привыкать к «нормальному» ритму и может проспать ночью 7–8 часов подряд (но это уже очень много). |

| 6 месяцев | 9 месяцев | 1 год |
|---|---|---|
| *Ребенок наконец похож на всех детей* | | *Ребенок хочет (уже) независимости* |

- Различает мелкие предметы и чистые цвета (острота зрения: 2/10).
- Слышит те же звуки, что и вы.
- Поворачивает голову к источнику звука.
- Громко смеется.
- Если не видит предмета, ищет его.
- Хочет есть то же, что и вы.
- Начинает испытывать обычные чувства: гнев, радость, ревность, веселость, обиду.
- Управляет собой, переворачивается ночью.
- Самостоятельно садится.
- Хватает предметы и играет с ними.
- Тянет руки, чтобы его взяли.
- Начинает играть самостоятельно.
- Любит играть в ванночке.
- Повторяет простые звуки.
- Нет, на роликах пока не катается.

- Реагирует на имя.
- Обижается, когда вы уходите (или когда возвращаетесь).
- Боится посторонних.
- Начинает передвигаться.
- Хлопает в ладоши.
- Делает ручкой «пока».
- Пытается есть сам (все на одежде!!!).
- Любит играть в жмурки.
- Начинает понимать функционирование некоторых предметов.

## Предупреждение

**Каждый ребенок развивается в своем ритме. Ориентиры даны лишь для сведения. Зато каторга начальной стадии прекрасным образом заканчивается на 3 месяце. Аллилуйя, сестры мои, аллилуйя!**

- Видит в 8 раз лучше, чем при рождении.
- Различает пастельные тона, но пока не рельефы.
- Приходит, когда его зовут, из другой комнаты.
- Показывает пальчиком: предмет, место или куда хочет пойти...
- Самостоятельно пьет из бутылочки и ест печенье.
- Делает головкой да или нет (чаще нет).
- Ползает, ходит, хватает все подряд.
- Бегает (на двух или четырех лапах) за мячом.
- Любит собирать предметы и особенно... ломать их!
- Понимает простые слова: «на», «дай», «молодец», «лапонька».
- Говорит «папа» (но пока еще не «мама»).
- Начинает составлять простые фразы: «Де бибика?» (= «где машинка?»).