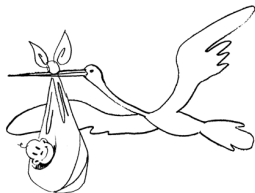


Предисловие

Если бы эта книга попалась мне на глаза во время беременности, то я бы ее обязательно купила...

В первый месяц жизни моей дочки у меня чуть ли не каждый день возникали вопросы, ответы на которые приходилось искать в разных источниках. На это уходило драгоценное для каждой молодой мамы время. А нужны были быстрые и четкие инструкции. Именно быстрые — некогда было листать многостраничные труды уважаемых авторов в поисках не терпящего отлагательств ответа. К тому же теория всегда остается теорией.

Педиатра, который был бы доступен все 24 часа в сутки, в то время я еще не выбрала, поэтому мучила звонками подруг, маму и Интернет. Полученные рекомендации далеко не всегда были информативными и полезными. В течение этого первого месяца после рождения моей крошки я приняла, что называется, «крещение боем», многие ответы находила у самой



Шпаргалки для родителей

себя и... у моей дочки. Да, да, да! Эти маленькие ангелы знают все! Надо только к ним присмотреться и научиться понимать их знаки.

Потом родила моя подруга, и теперь уже я стала источником информации на ее вопросы «а что делать, если...». В какой-то момент, когда я отправляла ей очередное электронное письмо, я вдруг подумала, а почему бы весь мой накопленный в этот первый месяц опыт не облечь в форму пошаговых инструкций и не опубликовать? Чтобы помочь вам, будущие и настоящие мамы, сберечь свое время, силы и нервы. Потому что, когда начинаешь свой полный и радостей, и трудностей путь материнства, нет ничего важнее именно этих первых хлопот.

И вот, каждый вечер, уложив Арину спать, я садилась за ноутбук и писала свои заметки, в надежде что сделаю жизнь любой мамы легче. Думаю, что этот небольшой сборник вам действительно поможет. Удачи!



Глава 1

Подготовка

Приданое

Выбор и покупка приданого для своего ребенка — это одно из самых приятных занятий для будущих мам. Но от обилия предложений на рынке и элементарного незнания того, что же действительно нужно, иногда начинает отчаянно болеть голова... В этой главе вы найдете некоторые советы, которые помогут составить оптимальный список необходимых покупок с минимальными временными затратами.

Советы

Поспрашивайте ваших подруг и знакомых, имеющих детей, что из купленного для ребенка реально пригодилось, а что нет. Качество каких производителей их устроило и где они покупали те или иные вещи. Ваши друзья уже прошли нелегкий путь выбора, и вы можете воспользоваться его результатами. Вы оцените этот совет, когда, просидев за монитором битых двое суток или пробыв



в магазине весь день, пытаясь выбрать коляску, вы так ничего и не купите. Глаза разбегаются, и, чтобы сделать выбор той же коляски, вам придется стать настоящим специалистом по системам амортизации, модулям-трансформерам и т. д. Мы же хотим купить для ребенка что-то если не самое-самое лучшее, что есть на рынке, то, безусловно, комфортное, удобное и красивое. А выбор по этим параметрам сейчас просто огромен. И кажется, что если вы посмотрите еще одну модель, то она может оказаться немного лучше той, с которой вы вроде бы уже определились.

Покупайте большую часть вещей заранее. Конечно, радионяня или шезлонг вполне могут подождать, но то, что вам наверняка понадобится в первый месяц, лучше приобрести до родов. Потому что, во-первых, неизвестно, сможет ли ваш муж или родственники купить то, что купили бы вы сами, во-вторых, установка кровати, пеленального столика, разбор одежды — достаточно хлопотное дело, а вам и малышу так нужно будет спокойствие в эти первые дни! Если вы все-таки убеждены, что до рождения покупать ничего не нужно, то составьте подробный список того, что и где ваши родные должны будут приобрести, чтобы потом не расстраиваться по поводу того, что было куплено что-то «не то».

Одежда

- лучше покупать одежду на размер больше. Во-первых, малыш может оказаться крупнее, чем вам обещали УЗИ и врач-акушер, и будет очень обидно, если прекрасные маленькие вещи так и не будут надеты. Во-вторых, младенцы так стремительно растут! Лучше подвернуть рукавчики, чем покупать новую кофточку через неделю. Или же купите по паре вещичек двух размеров: 56 и 62.
- размер детской одежды определяется по возрасту ребенка. Каждый последующий размер отличается от предыдущего на 6 см. Чтобы легче было ориентироваться, приведу табличку с усредненными значениями роста и веса в зависимости от возраста.

Возраст	Рост (см)	Вес (кг)	Размер одежды	Степень двойных размеров	Размер головного убора
новорожденный	50—54	3—3,5	56	50/56	35
3 месяца	58—62	5—5,5	62	56/62	40
6 месяцев	63—68	7—8	68	62/68	44
9 месяцев	69—74	8—9	74	68—74	46
12 месяцев	75—80	9—11	80	74/80	47

Западные производители часто указывают в качестве размера возраст ребенка: 0—3 мес., 3—6 мес. и т. д. Иногда ставится только последняя цифра: 3, 6, 9. Это означает, что одежда рассчитана, соот-



Шпаргалки для родителей

ветственно, на возраст от рождения до трех месяцев, от трех месяцев до шести и т. д.

- если вы решите одевать малыша сразу во «взрослые» вещички, то покупайте не распашонки, а боди (маечки или футболки с коротким или длинным рукавом, застегиваются между ножками) или слипы (длинные рукава, длинные ножки, застежки на кнопочках по всему телу). Эта одежда не комкается и не задирается.
- одежда должна быть только из натуральных тканей.
- следите, чтобы одежда не застегивалась на спине — малышу, большую часть времени проводящему именно на спине, может быть очень некомфортно.
- швы наружу, как показывает практика, необязательны. Если одежда качественная, то швы очень маленькие и мягкие и не доставляют ребенку неудобств.
- купите хотя бы одну рубашечку с закрывающимися ручками. И для того, чтобы малыш не поцарапался, и для того, чтобы маленькие ладошки, если что, оказались в тепле.
- кнопки в качестве застежек удобнее, чем пуговицы.
- выбирая носочки, проверьте, чтобы резинка не была тугой, чтобы не перетягивать нежные цыпочки малыша.
- очень советую купить хлопчатобумажное одеяло «сеточкой». Оно достаточно теплое и за счет крохот-

ных дырочек является «дышащим». Да и смотрится стильно.

- если ребенок осенний или зимний и вы покупаете комбинезон, то купите такой, где ножки можно сделать и по отдельности, и застегнуть вместе, образуя «спальный мешок». В «мешке» удобно спать в коляске, «ножками» удобнее брать на руки и носить в слинге в положении «к себе».
- посмотрите, чтобы капюшон комбинезона смог плотно прилегать к головке малыша или имел для этого специальные завязочки.
- учтите, что одежда из флиса хорошо сохраняет тепло, но плохо пропускает воздух, поэтому для длительной носки ее лучше не использовать.
- рекомендую купить «спальник» для дома. В нем малышу на редкость комфортно. Ножки находятся в мешочке, а ручки свободны, что имитирует «свободное» пеленание. Такое «одеялко» не сбросишь.
- пеленки купите обязательно. И ситцевые, и байковые. Даже если вы привержены уходу за ребенком без пеленания. Они действительно могут пригодиться хотя бы как салфетки. Но думаю, что скорее всего вы их все-таки будете иногда использовать по назначению.
- если вы собираетесь носить малыша в слинге в холодное время, очень полезными окажутся толстенькие флисовые пинетки. Они и мягкие, и от холода защищают замечательно.



Шпаргалки для родителей

- в холодное время гораздо удобнее всяких шапочек замечательное изобретение «шлем».
- осенние и зимние комбинезоны должны быть с закрытыми ручками/ножками.
- теплую одежду лучшего всего покупать финского производства: лучшее соотношение цены и качества.

Мебель

Кроватка

Обязательные опции:

- два уровня (высокий для совсем маленького, и возможность опустить ниже, когда ребенок подрастет).
- одна съёмная стенка (вдруг вы захотите придвинуть кроватку к своей кровати).
- силиконовые накладки (на случай, когда малышу захочется поточить зубки).
- ортопедический матрас толщиной не менее 10 см, с натуральными наполнителями (кокос, гречиха, водоросли).

Проверьте, чтобы стенка кроватки опускалась легко и бесшумно.

Бортик в кроватку лучше сразу выбирать максимальной ширины и мягкости. Потому что, когда малыш подрастет и будет пробовать сидеть и ползать, падения будут неизбежны, и лучше, если они будут заранее подстрахованы.

Пеленальный столик (отдельный или в виде дополнительной опции на кроватку)

Многие мамы говорят: «Зачем нам столик, у нас все на диване получится!» Безусловно, получится, только вопрос, как на это отреагирует ваша поясница. А отреагирует она после недели диванного пеленания плохо. Гарантирую. Сама через это прошла. Так что лучше все-таки предусмотреть полноценное место для переодевания, гигиенических и массажных процедур, над которым вам не придется наклоняться в три погибели. Если позволяют габариты комнаты, покупайте большой столик. Иначе, когда малышу исполнится два месяца, на маленьком пространстве он может уже не поместиться.

На столик кладем мягкий матрасик. Именно мягкий, а не жесткий. Крики недовольства при переодевании малыши издают в том числе и тогда, когда их голенькими кладут на слишком жесткую поверхность.

При выборе пеленального столика обратите внимание, чтобы в нем было предусмотрено место для размещения всяких пузырьков и других предметов гигиены. Лучше, если это место будет сбоку, потому что если пузырьки придется устанавливать над головой малыша, то вполне вероятно, что один из них рано или поздно упадет.



Комод

Если вы хотите иметь отдельное место для пеленания, то логичнее сразу купить комод с доской. Обратите внимание на то, чтобы доска демонтировалась. Тогда после того, как доска станет ненужной и вы ее отсоедините, у вас останется симпатичный и нужный предмет мебели. Выбирайте комод с ящиками разного размера. В большие вы положите одежду и белье, в маленькие — подгузники и разные нужные мелочи.

Шезлонг — прогулочный блок от коляски — автокресло

Вы оцените необходимость подобного приобретения, когда вашему малышу захочется сначала всего несколько минут, а затем все дольше и дольше общаться с мамой. Или хотя бы держать ее в поле зрения и слуха. В этом случае ставите шезлонг на кухню, в гостиной, ванной, туалете, дачной веранде... и, занимаясь своими делами, общаетесь с ребенком. Шезлонг лучше покупать с несколькими уровнями регулировки спинки, чтобы ребенок мог там проводить время и в положении лежа, и в положении полужега, когда подрастет, а затем сидя. Шезлонг также удобен для кормления, когда вводится прикорм, а малыш еще не сидит, или пока не куплен детский стульчик.

Средства передвижения

Коляска

Мне нравятся коляски, в которых на одно шасси можно поставить и люльку, и прогулочный блок, и автокресло. Снимающаяся люлька послужит вам как на улице, так и на балконе. И, кстати, в ней можно при отсутствии автокресла транспортировать малыша (при покупке обратите внимание, чтобы это действительно была автолюлька). Прогулочный блок вам с успехом заменит шезлонг — налицо удобство и экономия.



Обязательно обращайтесь внимание на вес коляски. Некоторые замечательные модели, увы, очень тяжелы, а гулять с малышом большую часть времени придется вам.

Не поленитесь измерить ширину маленького лифта в вашем доме и купить коляску соответствующей ширины. Чтобы потом не стоять на площадке, ожидая, когда придет большой лифт, или, если он сломается, не иметь возможности выйти из дома вообще, потому что ваша коляска не проходит в маленький лифт.

Старайтесь покупать такую коляску, в которой



Шпаргалки для родителей

люлька имеет максимальный размер. Даже тогда, когда ваш малыш пересядет в прогулочную коляску, вы сможете использовать люльку для гуляния на балконе.

Очень удобна перекидная ручка — когда солнце светит в лицо ребенка или нужно быстро развернуть коляску и т. д.

Обязателен большой капюшон на люльке. Дело в том, что многие очень модные сейчас люльки очень красивы, но не функциональны. Часто в таких моделях капюшон еле-еле прикрывает лицо малыша, а должен давать большую тень, чтобы защищать ребенка от непогоды.

И с нашей извечной проблемой — дорогами — лучше покупать коляску с качественной системой амортизации. Тогда ребенка будет гораздо меньше трясти на ухабах и плохом асфальте.

Для зимних мам, выбирающих коляску: учтите, что спаренные передние колеса имеют обыкновение забиваться снегом.

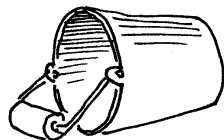
Автокресло

- *группа 0* — вес ребенка до 10 кг (до 9—12 месяцев).
- *группа 0+* — вес ребенка до 13 кг (до 12—15 месяцев).
- *группа 0+ и 1* — вес ребенка до 18 кг (до 4 лет).

Не экономьте на покупке автокресла. Посмотрите данные о том, насколько хорошо понравившаяся вам модель себя показала при краш-тестах. Не забудьте купить на окна машины защиту от солнца.

Остальные необходимые мелочи

Обязательно купите маленький контейнер для мусора и поставьте на пеленальный столик. Тогда вам не придется думать, куда кинуть использованную ватную палочку или салфетку.



Очень удобная вещь — подушка для кормления. Она пригодится и во время кормления, и для фиксации малыша во время сна, и в качестве валика, когда малыш будет лежать на животике.

Ночник — действительно нужен, особенно первое время. Ночью для удобства его можно не выключать вообще.

С весами можете особо не торопиться — сейчас достаточно много мест, где их можно взять напрокат.

Радионяня — очень облегчает жизнь, даже в маленькой квартире.

Простыни на резинке — не сбиваются и не мнутся.



Шпаргалки для родителей

Полотенца для купания лучше сразу покупать большого размера. Потому что они будут нужны долгое время, а если купите маленькие, то через два-три месяца малыша в них заворачивать будет уже неудобно.

Ванночку для купания покупайте самую дешевую или возьмите у знакомых, т. к. с трех недель малыша уже можно купать в большой ванне.

Где покупать

Сейчас расскажу вам про маленькую хитрость, позволяющую сэкономить солидную сумму денег. Если кто-то в вашей семье или среди знакомых имеет юридическое лицо (какую-либо фирму), то вы можете найти в своем городе детский оптовый центр-склад и, предоставив документы, подтверждающие статус юрлица, спокойно закупить все необходимое там по оптовым ценам. А значит, действительно дешево.

Если в вашем городе есть большие торговые центры, то в них обязательно представлены магазины, торгующие детской одеждой, часто достаточно дорогой. Но во всех этих магазинах бывают распродажи, и вы сможете купить замечательные вещи по вполне доступным ценам. Регулярные распродажи проходят в магазинах «Next», «Mothercare», «Sela», «Benetton»,

«Moonsoon», «Мехх» и т. д. Сориентироваться вам поможет вот этот сайт: <http://www.rasprodaga.ru/>.

Очень много, и иногда абсолютно новой детской одежды, можно найти в магазинах Second Hand.

Коляски, кровати, комоды и т. д. можно купить за полцены по объявлениям в Интернете и газетах. Причем иногда практически новые. Сегодня это не выглядит как покупка «от бедности». Наоборот, в условиях роста цен на детские товары такой подход к приобретению приданого выглядит очень разумно.

В заключение последний совет: распределите часть покупок по родственникам в качестве подарка вам и малышу. Таким образом, практически все, кроме одежды (ее приятнее выбирать самой), может быть вам просто подарено.

Предметы гигиены

1. Детское мыло — лучше наше, фабрики «Свобода».

2. Крем под подгузник — хороший, фирмы «Mustela».

3. Травки для купания: череда, ромашка, календула, пустырник, шалфей, липа, лавровый лист, мята.



Шпаргалки для родителей

4. Еще для купания пригодится морская соль (покупать в аптеках, а не в хозяйственном магазине), жидкий хвойный экстракт.

5. Влажные салфетки — советуем японские салфетки «Neria», они пропитаны натуральной минеральной водой и не содержат отдушек. К тому же их можно выбросить в унитаз.

6. Крем для личика увлажняющий — рекомендую «Mustela».

7. Масло персиковое, вазелиновое, виноградной косточки, детское — для гигиенических процедур.

8. Ватные диски.

9. Ватные палочки с ограничителем и без.

10. Ватные шарики — ими удобнее подмывать, чем дисками.

11. Маленькая грелка — иногда малышам очень приятно (особенно зимой) с теплых маминых рук перелечь в теплую же постельку.

12. Ножницы детские с тупыми кончиками — хороши наборы «Chicco», сразу с пилочкой.

13. Впитывающие пеленки «Пелигрин».

14. Салфетки матерчатые — для вытирания срыгиваний, слюнок.

15. Ведерко для мелкого мусора.

16. Порошок «Ушастый нянь» и кондиционер для белья этой же марки.

17. Подгузники — сначала лучше купить нескольких марок, чтобы выбрать.

18. Подушка для плавания.

Аптечка

Аптечка должна быть максимально скомплектована уже до рождения ребенка. Многие мамы думают: «А зачем я буду покупать это сейчас, ведь рядом полно аптек, и ночных тоже». Но я вас уверяю, что, когда ребенку потребуется помощь, вы предпочтете спокойно достать нужное средство из шкафчика, чем пугать аптекарш криками «Дайте мне это!». Хорошо еще, если вы точно будете знать, что именно вам нужно. Еще лучше, если в аптеку сможет сбегать кто-то из родственников, а если вы будете дома одна? Доставка лекарств тоже, знаете ли, дело небыстрое... Еще один плюс такой запасливости: иногда нужного средства в аптеке может просто не оказаться! Несмотря на огромное количество аптек в округе, мой муж, например, ни в одной из них не смог найти маленькую клизмочку с мягким наконечником. В результате клизмочку привезли из соседнего района.

Что же должно быть в аптечке:

Настойка пустырника для мамы! (Кроме шуток, необходимейшее средство!)



Шпаргалки для родителей

А также:

При простуде

1. «Цефикон» или любые свечи, содержащие парацетамол, — от температуры и боли.

2. Свечи «Виферон» — повышают иммунитет, назначаются при простудах, инфекциях.

3. Свечи «Вибуркол» — гомеопатическое средство от высокой температуры, назначаются, когда режутся зубки.

4. Фурацилин — антибактериальные таблетки для приготовления полосканий, промываний.

5. Сухая детская микстура от кашля.

6. «Физиомер», или «Аквamaris», или «Аквалор» — растворы морской воды для промывания носика.

7. Аспиратор (лучше «Pigeon» или «Bebe Confort»).

8. Називин для младенцев — сосудосуживающее средство от насморка.

Для кожи

9. Перекись водорода (обрабатывать пупочек, царапины и т. д.).

10. Зеленка (для обработки пупочка в жидком виде, для царапин и т. д. — карандаш «Леккер»).

Оглавление

Предисловие.	5
Глава 1. ПОДГОТОВКА.	7
Приданое	7
Предметы гигиены.	19
Аптечка	21
Детская комната и преимущества совместного пробывания с ребенком в роддоме	27
Первый день дома	31
Глава 2. УХОД ЗА РЕБЕНКОМ.	36
Одеваем и пеленаем малыша	36
Как понять, что хочет сказать ребенок?	39
Стандартные и нестандартные способы утешения.	44
Как уложить ребенка спать	50
Режим как он есть.	70
Прогулки	74
Закаливание и выкладывание на животик	80
Пустышка	84
Правила техники безопасности.	88



Глава 3. ГИГИЕНА.	91
Подгузники.	91
Как умывать, чистить глазки, стричь ногти и т. д.	97
Чистим носик	103
Купание	107
Подсолнечное масло и детский крем	112
Глава 4. ЗДОРОВЬЕ	117
Первый взгляд на малыша.	117
Икота	120
Колики и газики	122
Какаем и писаем	130
Массаж, гимнастика, закаливание.	136
Как выбрать педиатра и о чем у него нужно спросить	139
Глава 5. РАЗВИТИЕ	143
Параметры развития	143
Что может уметь малыш к концу первого месяца?	144
Первые развлечения	147
Глава 6. МАМА	157
Чем могут помочь родственники?	157
Как оптимизировать сон	161
Уход за собой	166
Несколько рецептов вкусных и простых в приготовлении блюд	175
Как все успевать	178
О терпении	182
Заключение	188