



# СОДЕРЖАНИЕ

## ДО ПОЯВЛЕНИЯ КРОХИ

<b>Подготовка будущих родителей к беременности</b> .....	14
Взвесьте все «за» и «против», прежде чем вы станете родителями ..	14
Полюбите своего будущего малыша .....	15
Лучший возраст для материнства и отцовства .....	15
Беременность и карьера .....	16
Оптимальное время для беременности .....	24
Защита от излучений и химических веществ .....	25
Отказ от вредных привычек — курения, алкоголя, наркотиков .....	26
Посещение врача .....	29
Изменение метода предупреждения беременности .....	31
Улучшение физической формы .....	32
Правила здорового питания .....	38
Секреты плодотворного секса .....	42
Как получить ребенка желаемого пола .....	45
<b>Астрология для будущих родителей</b> .....	53
Каким будет ваш ребенок .....	53
<b>Успокаиваемся и с радостью ждем</b> .....	66
Если вы не можете зачать .....	68
Как быть, если диагноз «бесплодие» оправдан .....	69
<b>Признаки беременности</b> .....	70
<b>Плод, о коем печется Господь</b> .....	71

## **В ОЖИДАНИИ ЧУДА**

<b>Жизнь до рождения</b> .....	72
Вы беременны! .....	72
Это интересно и важно! Теория базовых перинатальных матриц Станислава Грофа .....	75
Когда ваш ребенок появится на свет .....	78
Чего следует избегать будущей маме .....	82
Интересный исторический факт .....	83
Что следует будущей маме начать делать сейчас же .....	83
Некоторые проблемы будущей мамы и их решение .....	85
Собираем личную аптечку .....	101
Полезное питание будущей мамы .....	104
Гимнастика для будущей мамы. Йога: сила в покое .....	113
Прогулки будущей мамы .....	116
Учимся расслабляться .....	119
Учимся правильно дышать .....	121
Учимся правильно кричать .....	123
Как беременным жилось на Руси .....	124
Что делали греки и жители восточных стран, чтобы ребенок родился красивым и способным .....	127
<b>Чудесные превращения</b> .....	128
<b><i>Первый лунный месяц развития эмбриона</i></b> .....	128
Как развивается будущий ребенок .....	128
Что нужно делать будущей маме .....	129
Это чудесный дар — быть Женщиной! .....	129
Волшебство наших мыслей и слов .....	130
Найдите в себе волшебника .....	133
<b><i>Второй лунный месяц развития эмбриона</i></b> .....	134
Как развивается будущий ребенок .....	134
Что происходит с будущей мамой .....	135
Что нужно делать будущим родителям .....	136
Выращиваем любовь .....	137
Дородовое медицинское наблюдение за будущей мамой .....	137
У вас — близнецы! .....	143
Секреты отдыха .....	145
А как насчет секса? .....	146
<b><i>Третий лунный месяц развития плода</i></b> .....	147
Как развивается будущий ребенок .....	147
Что происходит с будущей мамой .....	148

Что нужно делать будущим родителям . . . . .	149
Как разделаться со стрессом . . . . .	149
Сон во время беременности . . . . .	152
<b>Четвертый лунный месяц развития плода . . . . .</b>	<b>153</b>
Как развивается будущий ребенок . . . . .	153
Что происходит с будущей мамой . . . . .	153
Что нужно делать будущей маме . . . . .	154
Волшебные прикосновения . . . . .	156
А как насчет секса? . . . . .	159
Путешествия . . . . .	160
<b>Пятый лунный месяц развития плода . . . . .</b>	<b>163</b>
Как развивается будущий ребенок . . . . .	163
Что происходит с будущей мамой . . . . .	164
Что нужно делать будущей маме . . . . .	164
Как общаться со своим чудесным ребенком . . . . .	165
Освобождаемся от тяжелого груза недовольства, обид, враждебности и сожаления . . . . .	166
Кто у вас: малыш или малышка? . . . . .	168
Беременность — отличный повод помодничать! . . . . .	169
Как быть счастливой каждый день . . . . .	171
<b>Шестой лунный месяц развития плода . . . . .</b>	<b>175</b>
Как развивается будущий ребенок . . . . .	175
Что происходит с будущей мамой . . . . .	175
Что нужно делать будущей маме . . . . .	176
Что нужно делать будущим родителям . . . . .	176
Целительная сила музыки . . . . .	177
Готовимся к родам. Делаем упражнения на растяжку и тренируем мышцы . . . . .	178
Мифы о беременности . . . . .	179
Будущий ребенок и старшие дети . . . . .	179
Создаем надежную защиту себе и будущему ребенку . . . . .	180
Обладаете ли вы сверхъестественными способностями? . . . . .	184
<b>Седьмой лунный месяц развития плода . . . . .</b>	<b>185</b>
Как развивается будущий ребенок . . . . .	185
Что происходит с будущей мамой . . . . .	186
Что нужно делать будущей маме . . . . .	186
Прогоните тревоги и страхи . . . . .	186
Как победить неприятные предчувствия и мысли . . . . .	188
А как насчет секса? . . . . .	189
Что нужно делать, чтобы роды стали праздником . . . . .	190

<b>Восьмой лунный месяц развития плода</b> .....	193
Как развивается будущий ребенок .....	193
Что происходит с будущей мамой .....	193
Что нужно делать будущей маме .....	194
Подготовка груди к будущему кормлению малыша .....	195
Как избежать разрывов во время родов .....	196
Профилактика кровотечений при родах .....	197
«Приданое» для крохи .....	197
Аптечка для малютки .....	204
Соски и соски-пустышки .....	205
Недоношенные дети .....	208
<b>Девятый лунный месяц развития плода</b> .....	210
Как развивается будущий ребенок .....	210
Что происходит с будущей мамой .....	210
Что нужно делать будущей маме .....	211
Как подготовить детскую комнату .....	211
Где лучше рожать — в доме родильном или родном? .....	215
Выбор роддома .....	218
Домашние роды .....	220
<b>Десятый лунный месяц развития плода</b> .....	221
Как развивается будущий ребенок .....	221
Что происходит с будущей мамой .....	221
Что нужно делать будущей маме .....	222
Предвестники родов .....	223
Роды без боли .....	225
Ваши чудесные помощники. Заговоры .....	228
Как назвать ребенка .....	230

## **ЧУДО РОЖДЕНИЯ**

<b>Таинство родов</b> .....	248
<b>Роды начались? Да!</b> .....	249
Первый период. Дорога открыта .....	250
Прибытие в роддом .....	254
Переходный период .....	257
Второй период. Выход .....	258
Заключительный период родов .....	259
Некоторые акушерские операции .....	260
Как рожали в старину на Руси .....	263

## **ЗАБОТА О МАЛЫШЕ В ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА**

<b>Первое знакомство с крохой</b> .....	266
Оценка состояния ребенка по шкале Апгар .....	266
Нормы развития новорожденного .....	268
<b>Первые дни самостоятельной жизни вашего ребенка</b> .....	268
Малыш приспосабливается к новым условиям жизни .....	269
Появление молока .....	274
Распорядок дня .....	275
Почему ребенок плачет. Как его успокоить .....	275
Успокоительная соска-пустышка .....	277
Как пеленать кроху .....	278
Как поднимать младенца .....	279
Как класть младенца .....	280
<b>Питание ... И воспитание!</b> .....	280
Грудное молоко — идеальная пища для младенца .....	280
Когда мать не может кормить ребенка грудью .....	281
Повезло: мама кормит грудью .....	281
Неприятности грудного кормления .....	288
Режим грудного вскармливания .....	291
Как часто надо кормить новорожденного .....	292
Как питаться маме во время кормления грудью .....	293
Нужно ли поить грудничка .....	294
Ваш малыш — на искусственном вскармливании .....	295
<b>«Чистим перышки»</b> .....	297
Умываемся .....	297
Ухаживаем за пупком .....	298
Пора менять подгузник .....	299
Пора заняться прической .....	308
Как подстричь малышу ногти .....	310
Волшебная водичка. Пора купаться .....	310
Пора спать .....	315
Как с умом одевать ребенка .....	317
<b>Давайте знакомиться с внешним миром!</b> .....	319
Зачем нужны прогулки .....	319
Летняя прогулка .....	320
«Кенгурушка» .....	320
Собираемся на прохладную прогулку .....	321
Как раздевать малыша .....	323

<b>Домашняя медицинская помощь</b> .....	324
Подружитесь с детским врачом .....	324
Когда срочно нужен врач .....	324
Как давать лекарства грудничку .....	325
Как измерить малышу температуру .....	325
Как собрать анализы .....	326
Некоторые проблемы, связанные со здоровьем крохи, и их решение .....	326
Чтобы ножки не были кривыми .....	328
Первая помощь вашему малышу .....	330
Как успокоить малыша .....	334
<b>Первые уроки счастья</b> .....	334
<b>Как развивается здоровый ребенок</b> .....	338
Развитие недоношенного ребенка .....	339
Что умеет малыш к концу 1-го месяца .....	339
Что умеет малыш к концу 2-го месяца .....	340
Что умеет малыш к концу 3-го месяца .....	341
Что необходимо малышу в возрасте до трех месяцев .....	342
Выпадают волосы? Спокойствие, только спокойствие! .....	342
Надо ли ограждать кроху от любого шума .....	342
Сон новорожденного .....	343
Игрушки .....	344
Игры .....	346
Волшебные прикосновения. Польза массажа .....	346
Вашему крохе — 1 месяц. Начинаем! .....	348
Массаж и гимнастика в возрасте от 1,5 до 3 месяцев .....	349
 <b>МАЛЫШ ДОМА. ПУСТЬ В ВАШЕМ ДОМЕ ВОЦАРЯТСЯ МИР И СЧАСТЬЕ</b>	
<b>Познакомьтесь: ваш ребенок</b> .....	351
Подсказки нумерологии .....	351
<b>Как праздновали рождение младенца на Руси</b> .....	356
<b>Очаровательная мама</b> .....	358
Мамочкины хитрости. Как все успеть .....	358
Рядом с вами нет отца ребенка... Но вы не одиноки! .....	362
«Baby blues» не для вас! .....	363
Волшебная музыка для мамы .....	366
Превращение в здоровую и красивую маму .....	367

Как носить ребенка на руках, не причиняя себе вреда . . . . .	369
Некоторые проблемы новоиспеченной мамочки и их решение. . . . .	370
Какая вы мама . . . . .	377
<b>Самый лучший папа на свете . . . . .</b>	<b>381</b>
Что нужно знать маме . . . . .	381
Особенности мужской натуры. Чего папа терпеть не может . . . . .	382
Специально для папы. . . . .	383
Почему хорошие отцы счастливы и всегда улыбаются . . . . .	384
Как стать самым лучшим отцом в глазах жены . . . . .	384
Какой он, ваш новоиспеченный папочка. . . . .	385
<b>Становимся романтичными и сексуальными родителями . . . . .</b>	<b>391</b>
Что надо знать папе . . . . .	391
Не забудьте про контрацепцию . . . . .	392
Интимная гимнастика Востока для мамы . . . . .	393
<b>Новорожденный и старшие дети . . . . .</b>	<b>393</b>
<b>Как выбрать лучшую няню для вашего малыша . . . . .</b>	<b>395</b>
Три варианта сэкономить силы и время . . . . .	395
Три способа поиска няни . . . . .	396
Три способа общения с няней. . . . .	396
Три варианта оплаты работы няни . . . . .	397
Анкета для няни . . . . .	397
<b>Как принимать гостей . . . . .</b>	<b>399</b>
 <b>ВАШ МАЛЫШ В ВОЗРАСТЕ 3–6 МЕСЯЦЕВ</b>	
<b>Питание . . . . .</b>	<b>402</b>
Переходим на взрослую пищу . . . . .	402
Учимся есть с ложки. . . . .	403
Чем прикармливать кроху. . . . .	404
Вашему малышу 5–6 месяцев . . . . .	405
Мамочкины хитрости . . . . .	406
Самые первые блюда для маленького гурмана . . . . .	406
<b>Как развивается здоровый ребенок . . . . .</b>	<b>407</b>
Что умеет малыш к концу 4-го месяца . . . . .	407
Что умеет малыш к концу 5-го месяца . . . . .	408
Что умеет малыш к концу 6-го месяца . . . . .	409
Что необходимо малышу в возрасте 3–6 месяцев. . . . .	410
Учимся сидеть . . . . .	410

«Плоды цивилизации» .....	411
Игрушки .....	412
Игры .....	413
Массаж и гимнастика в 3 месяца .....	415
Массаж и гимнастика в возрасте 4–6 месяцев .....	417

## **ВАШ МАЛЫШ В ВОЗРАСТЕ 6–9 МЕСЯЦЕВ**

<b>Питание</b> .....	421
Вашему малышу 6–9 месяцев .....	421
Учимся есть руками .....	422
Как сделать так, чтобы у малыша всегда был отменный аппетит . . .	423
Самые первые блюда для маленького гурмана .....	423
<b>Малыш становится зубастиком!</b> .....	425
Когда начинают появляться первые зубы .....	425
Как это происходит .....	425
Как помочь крохе .....	426
В каком порядке появляются зубки .....	426
Как сохранить чистоту детских зубов .....	427
<b>Как развивается здоровый ребенок</b> .....	428
Что умеет малыш к концу 7-го месяца .....	428
Что умеет малыш к концу 8-го месяца .....	429
Что умеет малыш к концу 9-го месяца .....	430
Расстаемся с пустышкой .....	431
Новый режим сна .....	431
Почему малыш плачет .....	432
Учимся слушать и говорить .....	432
Безопасная свобода .....	433
Учимся ходить .....	438
Игрушки .....	439
Игры .....	440
Массаж и гимнастика до 9 месяцев .....	441

## **ВАШ МАЛЫШ В ВОЗРАСТЕ 9–12 МЕСЯЦЕВ**

<b>Питание</b> .....	445
Вашему малышу 9–12 месяцев .....	446
Самые первые блюда для маленького гурмана .....	447
Мамочкины хитрости .....	449

<b>Мамина грудь, прощай!</b> .....	449
Заговор на отнятие младенца от груди .....	450
Как прекратить лактацию .....	450
<b>Как развивается здоровый ребенок</b> .....	450
Что умеет малыш к концу 10-го месяца .....	450
Что умеет малыш к концу 11-го месяца .....	451
Что умеет малыш к концу 12-го месяца .....	452
Игрушки .....	453
Игры .....	455
Веселая зарядка и массаж .....	455
<b>На пороге новой жизни</b> .....	458
Несколько слов напоследок .....	460

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

<b>Колыбельные</b> .....	461
<b>Пестушки</b> .....	462
<b>Потешки</b> .....	464
<b>Пословицы и поговорки разных народов мира</b> .....	466
<b>Пословицы и поговорки русского народа</b> .....	467
<b>Стихи для вашего чудесного малыша (Фадеева В.)</b> .....	468
<b>Полезные афоризмы для родителей</b> .....	470
<b>Список использованной литературы</b> .....	474
<b>Записная книжка молодой мамы</b> .....	477

# ЗАБОТА О МАЛЫШЕ В ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА

## Первое знакомство с крохой

Мы уже говорили о том, что ребенок в первые часы своей самостоятельной жизни испытывает сильнейший шок.

Действительно, после девятимесячного пребывания в раю — теплом, укромном, надежном животе матери ребенок, появляясь на свет, сразу попадает совершенно в другой мир. Чтобы адаптироваться к этой новой обстановке, ему потребуется много сил. В первые минуты жизни малыша любая микроскопическая проблемка может привести к непоправимым последствиям, если не вмешаться сразу и должным образом. К счастью, большая часть всех возникающих после родов проблем решается медиками довольно быстро.

Первое обследование новорожденного происходит в родильном зале.

Пока мама отдыхает, акушерка приводит кроху в порядок: пережимает, а затем перерезает ему пуповину для того, чтобы отделить малыша от системы кровообращения матери; с помощью резинового шланга очищает его нос и зев от слизи.

### **ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА ПО ШКАЛЕ АПГАР**

Сразу после рождения врач обследует состояние новорожденного по шкале Апгар (см. таблицу).

Проверяется частота сердечных сокращений, состояние дыхательной функции, тонус мышц, рефлексы и цвет кожных покровов малыша.

Оценка состояния ребенка складывается из суммы пяти цифровых показателей: хорошее при показателе 8–10 баллов, удовлетворительное — 6–7 баллов, тяжелое — ниже 6 баллов.

<b>Признаки</b>	<b>0 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>
<b>Частота сердечных сокращений</b>	сокращения отсутствуют	менее 100 сокращений в минуту (замедление)	более 100 сокращений в минуту
<b>Дыхательные движения</b>	отсутствуют	редкие, нерегулярные	хорошие, крик
<b>Мышечный тонус</b>	вялый	конечности слегка согнуты	активные движения конечностей
<b>Реакция на носовой катетер или рефлекс на раздражение подошв</b>	отсутствует	grimаса	чихание и кашель
<b>Цвет кожного покрова</b>	белый	тело розовое, конечности синюшные	розовый

Полученные данные вносят в историю развития ребенка. Они имеют большое значение при диагностировании возможных поздних нарушений у малыша.

Затем измеряют длину ребенка от головы до пальцев ног и взвешивают его. Это — очень важные данные, так как впоследствии на них ориентируются для определения уровня развития малыша. Кроме того, измеряется окружность головы новорожденного. Она должна быть на 2–4 см больше окружности грудной клетки и составлять примерно 32–34 см. После этого глазки ребенка обрабатывают раствором, содержащим антибиотик. Это делают для профилактики воспалений слизистых оболочек.

Чтобы не перепутать ребенка, в роддоме принимают различные меры предосторожности. Сразу после рождения на ручку малыша надевают браслет, на котором указывают имя матери, пол ребенка, дату его рождения и, возможно, другие данные, такие как рост, вес, отпечаток пальца матери и отпечаток стопы ребенка непосредственно после рождения (такой способ отличается большей надежностью, поскольку линии стопы у каждого человека разные, они не меняются с годами, и подделать их невозможно).

После того, как будут завершены все проверки и мероприятия по уходу и выяснится, что никаких других мер принимать не надо, ребенка моют и тщательно вытирают. Затем его заворачивают в первые в его жизни пеленки. Если мама не спит и чувствует себя хорошо, ей показывают малыша, дают его подержать и приложить к груди.

Вот он, ваш чудесный младенец — лежит у вас на груди и с удовольствием ее сосет, смешно причмокивая.

На головке у малыша могут быть волосы. Но судить о том, какие они будут, рановато — волосенки заменятся новыми, а их цвет и качество изменятся.

То же самое можно сказать и о цвете глаз крохи. У всех новорожденных они серовато-голубые. Это связано с тем, что радужная оболочка их глаз еще не содержит пигмента. Спустя некоторое время глаза приобретут свой «настоящий» цвет.

Возможно, вам не совсем понравится, как выглядит ваш малыш. Его глазки могут быть закрыты, на голове — родовая опухоль, а кожа покрыта серовато-белой сыровидной смазкой. Не огорчайтесь — все это быстро пройдет, и ваш кроха будет самым красивым малышом на свете. Иначе и быть не может: ведь этот ребенок — ваше самое родное существо.

Скажите ему, как вы его любите и как ему рады. Шепните крохе: «Добро пожаловать в этот удивительный мир!»

## НОРМЫ РАЗВИТИЯ НОВОРОЖДЕННОГО

*Доношенным* считается ребенок, родившийся спустя 38–42 недели после зачатия.

*Средняя масса тела* зрелого новорожденного — примерно 3400–3500 г для мальчиков и 3200–3400 г для девочек. Показатели вашего крохи могут отличаться от этих цифр, но не стоит паниковать, если они отличаются на 100–200 г.

*Средняя длина тела* зрелого новорожденного — 48–54 см, причем мальчики, как правило, длиннее девочек.

Зная рост родителей, можно вычислить примерный рост их будущего ребенка, когда он станет взрослым.

Рост будущего мужчины = (рост отца + рост матери)  $\times$  0,54 – 4,5.

Рост будущей женщины = (рост отца + рост матери)  $\times$  0,51 – 7,5.

## Первые дни самостоятельной жизни вашего ребенка

Если вы неплохо себя чувствуете, лучше, чтобы кроха был рядом с вами в отдельной палате — вам будет комфортно вместе. Там вы лучше отдохнете, чем в палате с десятком мамочек и их новорожденными детишками, и быстрее научитесь ладить друг с другом.

Ваш новорожденный кроха физически беспомощен, его движения хаотичны, он не может поднять голову. Впрочем, он уже кое-что умеет. Например, он обладает пищевым рефлексом, который проявляется в том, что ребе-

нок ищет мамину грудь и сосет ее. Хорошо заметны защитный и ориентировочный рефлексы. Защитный рефлекс проявляется миганием глаз, ориентировочный — движением глаз к источнику света. Ребенок недовольно реагирует на яркий свет и громкие звуки (морщит лоб, кричит). Однако малыш пока не в состоянии следить за предметами глазами. Если вы коснетесь внутренней стороны его ладонки пальцем, он схватится за него. В этом возрасте ребенок, захватив большие пальцы рук мамы или папы, хорошо удерживается в висячем положении. Спит он в позе лягушки: лежа на спине, с согнутыми в локтях и поднятыми вверх ручками, а его ножки согнуты в коленных суставах и раздвинуты в стороны.



**Вас должно встревожить, если малыш:**

- не сосет грудь;
- не реагирует на свет;
- спит с вытянутыми вдоль туловища ручками и ножками.

## **МАЛЫШ ПРИСПОСАБЛИВАЕТСЯ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ**

### **Сыровидная смазка**

Кожа младенца покрыта серовато-белой сыровидной смазкой, которая состоит из жира, экстрактивных веществ, углекислых и фосфорно-кислых солей, холестерина и других компонентов. В первые дни смазку не удаляют, так как она предохраняет тело малыша от переохлаждения, а кожу — от повреждений. Кроме того, в смазке содержится витамин А, и она обладает полезными биологическими свойствами.

#### *Что делать*

Этот слой удаляют стерильной марлей, смоченной в прокипяченном растительном масле, или при первом купании.

### **Желтовато-белые точки**

На носу новорожденного могут быть желтовато-белые точки. Причина их появления — избыточные выделения сальных желез в последние месяцы внутриутробного развития плода.

#### *Что делать*

Обычно эти точки исчезают сами уже к концу второй недели жизни малыша.

### **Раздражение кожи**

Кожа может покраснеть. Это происходит в течение первых двух суток. Затем покраснение сменяется шелушением, особенно выраженным на ладонках и стопах малыша.

2. На лбу и носу ребенка обнаружили маленькие белые точки. Обычно они возникают по вине гормонов беременности, которые вызывают закупорку выводных протоков потовых желез новорожденного.

*Что делать*

Не волнуйтесь, в течение нескольких дней они пройдут сами по себе.

## **В глазах ребенка стоят слезы**

По-научному это называют обструкцией слезно-носового канала (дакриостенозом). Причина в том, что к моменту рождения этот проток еще не полностью открылся и слезам, которые омывают глазки, некуда «уйти».

*Что делать*

Эта проблема требует внимания врачей, поэтому не откладывайте визит к офтальмологу.

## **ПОЯВЛЕНИЕ МОЛОКА**

После родов организм женщины начинает готовиться к кормлению. Как только вышла плацента, гипофизарная железа приступает к секретированию гормона пролактина, который способствует выработке молока. Если вы решили кормить ребенка грудью, его приложат к ней в течение первых часов, чтобы стимулировать гипофиз и тем самым приход молока.

В первые 48 часов после родов из груди женщины вытекает желтоватая жидкость, богатая витаминами и белками. Это — *молозиво*. В первые дни после рождения ребенок, как правило, не голоден. Необходимое ему количество пищи уместается в чайной ложке. Молозива, выделяющегося каплями, вашему ребенку вполне достаточно. Оно для него очень ценно, так как содержит необходимые антитела, которые еще не вырабатываются организмом крохи и которые помогают ему освободить пищевую тракт от слизи и послеродового кала.

На 3-й день в груди появляется настоящее, полноценное молоко.

Вы обнаружите, что груди набухли, став тугими и даже болезненными. Иногда немного поднимается температура. Это застой, который может продолжаться до 48 часов. Взять такую грудь малышу трудно из-за соска, втянутого в набухшую ареолу.

*Что делать*

- Смягчите грудь перед кормлением, приложив к ней теплую фланель или обмыв теплой водой из-под душа.
- Мягко массируйте грудь руками.

- Сцедите немного молока — это уменьшит набухание, и малышу будет легче ухватить сосок.
- Положите руку на грудную клетку и приподнимите немного грудь — сосок при этом выступит вперед, и ребенок сможет захватить его деснами.
- Малыш начнет сосать, и все будет в порядке. Застойные явления и дискомфорт пройдут.

Если вы не собираетесь кормить грудью, врач пропишет вам таблетки, тормозящие приход молока. Не перевязывайте себе грудь, носите бюстгалтер и поменьше пейте. Дело в том, что потребление жидкости увеличивает образование молока.

## **РАСПОРЯДОК ДНЯ**

Ваш новорожденный кроха спит практически все сутки напролет. Может проснуться для того, чтобы поесть и чуть-чуть поглазеть на мир, а потом снова погрузится в объятия Морфея. А что делать, работа у него такая.

Но не волнуйтесь, скучать вам не придется. Малыш достаточно часто писает и какает, поэтому ваша задача — сразу же отреагировать на это и вернуть малышу комфортное состояние. К тому же, если вы кормите кроху грудью по требованию, число прикладываний может составить 10–17 раз за сутки. Причем, учтите, что для малыша пока — что день, что ночь — все равно.

Не забывайте перед кормлением малыша помыть грудь с мылом и сполоснуть ее кипяченой водой. А потом вам будет нужно еще сцедить молоко, чтобы оно прибывало. Это достаточно трудоемкая процедура — она может занять 15–25 минут. Кроме того, надо позаботиться и о себе. Не забудьте о полноценном питании. Старайтесь аккуратно выполнять все рекомендации врача, чтобы восстановительный период прошел успешно. Помните о гигиене.

И еще. Когда малыш бодрствует, общайтесь с ним — разговаривайте нежным и ласковым голосом, включайте ему специальную музыку для малышей. Помните о том, что кроха очень чутко реагирует на ваше настроение, поэтому старайтесь быть спокойной. Чаще улыбайтесь. Думайте о хорошем.

## **ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ. КАК ЕГО УСПОКОИТЬ**

Плач — единственная возможность младенца добиться оказания ему жизненно необходимой помощи. Как иначе мог бы он сообщить, что голоден, что у него что-то болит или ему скучно?

Младенец плачет не просто так и не для того, чтобы позлить родителей. Плач есть выражение действительного дискомфорта. На все есть причина.

Ваша задача — ее установить и устранить то неудобство, которое заставляет вашего драгоценного малыша кричать. Независимо от причины возьмите малыша на руки, ласково прижмите к себе, скажите ему пару нежных слов и улыбнитесь, чтобы он почувствовал себя в полной безопасности. И только после этого попытайтесь ликвидировать причину плача.

Как же определить, что нужно ребенку, когда он плачет?

Причина	Что делать?
Нежную кожу крохи щиплет кал	Проверьте, прежде всего, сухо и комфортно ли маленькой попке. При необходимости тщательно вымойте ее, промокните кожицу пеленкой, смажьте маслом, смените памперс (да, на наш взгляд, даже если вы и планируете в дальнейшем обходиться без него, в первые несколько дней, находясь в роддоме, лучше воспользуйтесь им. Иначе уже в течение часа перед вами будет ворох грязных пеленок)
Ребенок голоден	Покормите малыша, приложив к груди, или дайте ему бутылочку, если он находится на искусственном вскармливании
Малыша мучают газы в животике	Погладьте нежно животик по часовой стрелке. Поднимите согнутые ножки к животу, потом опустите их. Прodelайте это упражнение несколько раз
Ребенку необходимо почувствовать ваше тепло	Если после всех ваших предыдущих действий ребенок плачет, возьмите его на руки, прижмите к груди и нежно поговорите с ним. Возможно, малыш, начав сосать вашу грудь, сразу же успокоится
Кроха реагирует на ваше возбужденное состояние	Постарайтесь успокоиться! Дышите глубже. Улыбнитесь. Подумайте о том, что вот оно, счастье, рядом с вами — ваш чудесный ребенок. Все хорошо
Сыпь и зуд в промежности (опрелость)	Если дело в зуде — распеленайте малыша, вымойте, и пусть он полежит в кроватке голышом на махровом полотенце. Еще чаще меняйте подгузники. Используйте специальный крем. Как можно дольше оставляйте ребенка голеньким
Ребенок заболел	Малыш плачет не так, как всегда. Заметив что-то необычное, обязательно вызовите врача. Какое-нибудь легкое недомогание — простуда, заложенный нос причиняют ему неудобства
Нелюбимые занятия	Многие дети не любят одеваться, раздеваться, купаться, лечить насморк и т. д. Но эти процедуры отменить нельзя, как бы громко малыш ни выражал свое возмущение. Выход один — постарайтесь делать это быстро, а затем приласкайте ребенка, чтобы он успокоился

Причина	Что делать?
<p>Внешний раздражитель</p> <p>Малышу скучно</p>	<p>Возможно, ребенку холодно. Оптимальная температура в его комнате должна быть 18–21 °С. Если у малыша горячая, влажная спинка, значит, ему жарко. Переоденьте кроху. Ребенка также может беспокоить чересчур яркий свет: проверьте, чтобы лампа над местом, где он лежит, или солнце «не били» ему в глаза</p> <p>В совершенно немотивированных приступах хныканья и плача, которые обычно быстро прекращаются, как только на младенца обращают заботливое внимание, многие родители усматривают чистый произвол. Такие родители недооценивают грудничка. Уже в возрасте нескольких недель ребенок бодрствует минимум 8 часов в сутки, и ему не хочется смотреть только на белый потолок. Он хочет, чтобы мать и отец занимались им. Важнейшим и любимейшим стимулом остается доверительное общение с близким лицом. А ведь правда: какая игрушка может так замечательно реагировать на любое подмигивание?!</p>

## УСПОКОИТЕЛЬНАЯ СОСКА-ПУСТЫШКА

Ребенок испытывает удовлетворение и наслаждение во время сосания груди матери. А если мама не кормит грудью или в данный момент находится далеко от малыша?

На помощь нередко приходит специальный заменитель женской груди — соска-пустышка. Однако... Любой предмет, имитирующий материнский сосок, может оказать на ребенка отрицательное влияние, и особенно в период грудного вскармливания. Ребенок, привыкший к пустышке с самого рождения, отучается правильно сосать, что требует от него больших усилий. Как следствие — малыш может перестать брать грудь.

У детей, привыкших к пустышке, могут неправильно развиваться десны и зубы. Поэтому большинство педиатров рекомендует вообще обходиться без нее. И есть младенцы, которым это прекрасно удается! Но в некоторых случаях применение пустышки не только желательно, но и необходимо. Дети с повышенной возбудимостью успокаиваются; оправдано применение пустышки у ребенка с сильным сосательным рефлексом. Если выбор стоит между тем, сосать пустышку или палец, то предпочтительнее первое. К тому же, качество материала, из которого делают соски, улучшается с каждым днем, а их форма становится удобнее и удобнее. Также есть мнение, что рефлекс сосания стимулирует работу кишечника, что способствует выведению накопившихся газов.

Чтобы избежать проблем, связанных с использованием соски-пустышки, **соблюдайте правила:**

- пустышку можно предлагать ребенку лишь в самых крайних случаях: если малыш очень сильно возбужден, переутомлен или если у него слишком сильно выражен рефлекс сосания. Она не должна быть обычным средством для успокоения ребенка. Гораздо важнее выяснить причины расстройства малыша и найти решение проблемы. Вы должны помнить, что пустышка существует для удовлетворения потребностей крохи, а не для решения ваших проблем, поэтому сам ребенок должен решать, когда ему нужна соска. Не следует давать пустышку малышу в то время, когда он спокоен и может обойтись без нее;

- не смачивайте пустышку в чем-нибудь сладком (соке, меде, варенье), чтобы малыш быстрее успокаивался и засыпал. У крохи может возникнуть зависимость от определенного вкуса, что не только помешает отучить его от пустышки, но еще и будет способствовать развитию кариеса;

- сосок-пустышек в запасе должно быть несколько;

- прокипятите пустышку в течение 1–2 минут перед тем, как дать ее малышу. Грязная пустышка представляет опасность для здоровья ребенка;

- храните соску-пустышку перед использованием на чистом блюдечке под перевернутым стаканом;

- для того чтобы пустышка не потерялась, ее можно подвесить на ленточку со специальной клипсой. Некоторые родители надевают на шею ребенку веревочку с пустышкой. Так делать ни в коем случае нельзя: это может привести к удушью!

- регулярно осматривайте пустышку и, обнаружив повреждение, сразу же выбрасывайте, потому что оторвавшийся от нее кусочек может попасть в дыхательные пути ребенка, что очень опасно!

- менять латексные соски-пустышки нужно один раз в 2–3 недели, силиконовые — после 4–5 недель постоянного использования;

- не давайте силиконовые пустышки детям с прорезавшимися зубами.

## **КАК ПЕЛЕНАТЬ КРОХУ**

Бытует мнение: пеленать грудничка надо туго, а то ножки будут кривыми. Но пеленание на форму ног не влияет.

Она передается по наследству. Искривление может возникнуть в результате рахита или дисплазии (недоразвития) тазобедренного сустава.

Многие педиатры советуют: пеленание должно быть широким, а не тугим.

Если вы пользуетесь одноразовыми подгузниками, выбирайте такие, которые помогут развести ножки крохи в стороны.

Используя марлевые подгузники, дополнительно прокладывайте между ними пеленку, сложенную прямоугольником.

Считается, что малыш лучше развивается, если его ручки остаются на свободе (не забудьте надеть на них рукавички, так как новорожденный может сильно поцарапать себя).

Учтите, что некоторые дети лучше спят, если их спеленать.

## Заговор

На первое пеленание младенца; при пеленании, если капризничает:

Спи по дням, расти по часам. То твое дело, то твоя работа, моя кручина и забота. Давай маме спать, давай работать. Не слушай, где птицы поют. Слушай звона церковного, пения ангельского. Аминь.

Чтобы ребенок лучше спал, с этим заговором нужно положить ему под подушку маленький пучок лаванды, зашитый в холщовую ткань.

## КАК ПОДНИМАТЬ МЛАДЕНЦА

Ласково разговаривайте с малышом, когда вам нужно его поднять или переложить, тогда он не будет пугаться.

Помните о том, что первые месяцы он не держит головку и не управляет своими мышцами. Поэтому, будьте осторожны. Поддерживайте его, чтобы голова не заваливалась и не свисали руки и ноги.

### Поднимаем со спины

1. Если малыш лежит на спине, подложите одну руку под нижнюю часть его тела.
2. Другую руку подложите под шею и голову.
3. Медленно приподнимите его, следя за тем, чтобы головка не запрокидывалась.
4. Осторожно опустите его на согнутую руку, так чтобы его голова легла в сгиб локтя.



### Поднимаем с бока

1. Подведите одну руку малышу под шею и голову, а другую — под нижнюю часть тела.
2. Убедитесь, что голова не запрокинется назад, потом подхватите кроху. Поднимайте не спеша.
3. Поднеся ребенка ближе к себе, переместите голову в локтевой сгиб.
4. Теперь его голова у вас на руке, и он чувствует себя спокойно.



## Поднимаем с живота

1. Подведите руку снизу так, чтобы в момент поднятия она служила опорой подбородку малыша. Другой рукой поддерживайте нижнюю часть тела.

2. Поднимайте малыша медленно, осторожно переворачивая. Прижмите его к себе, выводя руку вперед, так, чтобы голова крохи легла на сгиб вашего локтя. Другой рукой поддерживайте нижнюю часть тела и ноги ребенка.



## КАК КЛАСТЬ МЛАДЕНЦА

### Кладем на спину

1. Положите одну руку ему под голову и шею, другой рукой поддерживайте спину. Плавно и не торопясь опускайте ребенка и кладите на матрац.

2. Высвободите ту руку, которая поддерживала спину, затем, слегка приподняв ею голову малыша, высвобождайте другую руку. Не выдергивайте ее слишком быстро, рывком, чтобы голова, потеряв опору, не запрокинулась назад.



### Кладем на бок

1. Укладывая малыша спать, опускайте его в кроватку так, чтобы он не скатился у вас с рук. Поддерживайте его головку на локте.

2. Сначала высвободите руку из-под нижней части тела малыша.

3. Приподнимите голову, освобождая вторую руку, и мягко опускайте малыша.



## Питание ... И воспитание!

### ГРУДНОЕ МОЛОКО — ИДЕАЛЬНАЯ ПИЩА ДЛЯ МЛАДЕНЦА

Слово «воспитать» пришло в русский язык из старославянского, где оно является производным от *питати* — «воспитывать, кормить».

Это значит, что воспитание начинается... с питания!