

Оглавление

От автора	9
Глава 1. У вас появился ребенок	10
Куда ехать при преждевременных родах?	10
Как оценивают состояние новорожденного: кратко о шкале Апгар	12
Глава 2. Что должна знать молодая мама о своем новорожденном	15
Что надо знать о новорожденном в роддоме	15
Желтуха новорожденных	18
Если что-то пошло не так	21
Что надо знать о кормлении грудью	22
Что надо знать о самой себе после родов	24
Глава 3. Дома с малышом	27
Как обеспечить ребенку комфорт	27
Оформление детской комнаты	31
Режим сна и бодрствования	37
Кормление	39
Уход за кожей новорожденного	43
Уход за кожей под подгузником	50

Купание	58
Стиральный порошок: что важно знать?	62
Гигиена	65
Как правильно ухаживать за пупочной ранкой?	69
Закаливание	71
Проветривание.	76
Прогулки	78
Здоровье.	78
Что важно знать о микробах	82
В чем носить малыша в первый месяц жизни?	84
Родничок	85
Массаж носослезного канала.	86
Стул ребенка	88
Ребенку исполнился месяц.	90
Колики	90
Осмотры и обследования	94
Развитие ребенка (психоземциональное)	95
Когда обращаться к врачу.	96
Мифы о детях и грудном вскармливании	97
Что носить дома?	112
Глава 4. Почему режим дня так важен	119
Бодрствование.	120
Приемы пищи	121
Сон.	123

Глава 5. Гулять ли с грудным ребенком в городе?	130
Правда или миф?	130
О чистоте современного воздуха.	132
Глава 6. О слингах, эргорюкзаках и кенгуру ..	138
Медицинские аспекты ношения ребенка на себе .	139
Как обеспечить ребенку безопасность	142
Прочие меры предосторожности.	143
Так в чем же носить ребенка?	146
Глава 7. Путешествия с детьми	154
О чем нужно позаботиться заранее	154
Пара слов о поездке в самолете	156
Что надо учесть при поездке на море	157
Как ездить с ребенком в автомобиле?	159
Глава 8. Как защитить ребенка от насекомых	165
Укус осы или шершня: что делать?	165
Как избежать укуса клеща.	168
Как уберечь детей от укуса насекомых	176
Глава 9. Как защитить ребенка от солнца, жары и мороза	179
О вреде и пользе солнца.	179
Средства для защиты от солнца	186
Как сделать солнце своим другом	191

Использование кондиционера	194
Какую обувь выбрать летом	198
Как уберечься от теплового или солнечного удара	199
Зимний уход за кожей ребенка	203
Что нужно знать про обморожение	207
Как гулять в мороз	211
Как одеть ребенка зимой?	212
Как одеть ребенка в межсезонье?	221
Безопасность зимой	223
Глава 10. Секреты детского сна	228
Что нужно знать о детском сне	229
Признаки дефицита сна	232
Как правильно организовать детский сон	232
Правила безопасного совместного сна	235
Нужен ли ребенку дневной сон?	236
Нужен ли маме дневной сон?	238
Когда пора переходить на один сон?	241
Проблемы со сном	242
Самостоятельное засыпание	248
Сон в особых ситуациях	253
Глава 11. Ребенок и экран	257
В чем опасность	257
Телевизор и мультки	261
Неужели все так плохо?	261

Что же делать?	262
Зрительная гимнастика.	263
Глава 12. Детским зубам — максимум внимания	268
Когда режутся зубки	268
Как сохранить зубы здоровыми	273
Глава 13. Нужна ли ребенку соска	280
Соска глазами врача	280
Какую соску выбрать	285
«Борьба» с соской: психологические аспекты	285
Глава 14. Правила проведения детских процедур	288
Учим ребенка плавать и нырять	288
Как делать ребенку массаж	289
Как приучить ребенка к горшку	291
Энурез у ребенка	293
Глава 15. Оценка роста и веса ребенка	295
Как оценить вес и рост ребенка по таблице	297
Вес и рост мальчиков до 2 лет	299
Вес и рост девочек от рождения до 2 лет	300
Глава 16. Проблемы, волнующие родителей подрастающих детей.	301
Как научить ребенка жевать?	301

Задержка речи у ребенка: когда начинать беспокоиться?	302
Едем на море: как снизить риск заражения ребенка ротавирусной инфекцией?	304
Нужна ли профилактика глистов?	307
Безопасность фруктов и овощей	312
Прыгунки и ходунки — это плохо!.	316
Самокат и беговел	317
Чем вредна машинка-каталка	321
Какой вид спорта выбрать?	323
Как выбрать рюкзак ребенку.	327
Как выбрать стул и стол для ребенка	329
Прокалывание ушей	333
Как выбрать белье для ребенка?	337
Менструальный цикл девочки	339
Грудь девочки: что важно знать?	341
Заключение	343
Полезные телефоны	344
Алфавитный указатель	345

От автора

Идея книги родилась вместе с моими детьми. Несмотря на обилие и доступность информации о детях и об уходе за ними, четко структурированного и логически обоснованного руководства по этой теме до сих пор нет. После того как ребенок рождается на свет, у каждой мамы возникает миллион вопросов, и ей приходится постоянно совершать тот или иной выбор, за который она несет ответственность. К сожалению, в мединституте молодой врач не получает ответов на большинство практических вопросов, поэтому он вынужден добывать знания на рабочем месте. Но и этого мало! Настоящий опыт придет только после того, как врач пропустит все проблемы через себя: поймет чувства и страхи молодой мамы, узнает, каково это — кормить грудного младенца, понаблюдает за всеми этапами роста и развития малыша, опробует современные приспособления для материнства, которых сейчас продается великое множество, и убедится в их безопасности, а также разберется во многих других нюансах.

Я постаралась сделать книгу максимально простой и удобной для восприятия. А благодаря большому количеству подробных схем и наглядных иллюстраций вы без труда разберетесь в материале.

Приятного вам чтения!

Глава 1

У вас появился ребенок

Об уходе за ребенком нужно задуматься еще до его рождения: правильно подготовиться к беременности, вести здоровый образ жизни во время беременности и быть информированной о том, что делать, если что-то во время беременности пошло не по плану.

Куда ехать при преждевременных родах?

В последние годы частота преждевременных родов в России составляет примерно 7–9 %. Очень важно, чтобы будущая мама знала, куда ехать, если у нее появились признаки преждевременных родов.

Вы должны знать, что ребенку, рожденному раньше срока (до 37-й недели), понадобится помощь на трех этапах:

- **этап родильного дома (родблок);**
- **этап реанимации и интенсивной терапии недоношенных;**
- **этап выхаживания недоношенных.**

Сегодня реанимационную помощь недоношенному ребенку могут оказать в любом роддоме, однако, если есть возможность или если заранее известно, что существует риск рождения недоношенного малыша, лучше все-таки выбрать **больницу, в которой обеспечивают выхаживание недоношенных детей на всех этапах**. Тогда не понадобится перевозить его в другое учреждение для дальнейшего лечения и выхаживания. Если же малыш появился на свет в роддоме, где нет соответствующих отделений, то его сразу же придется доставить в соответствующее лечебное учреждение при помощи специализированной бригады реанимации новорожденных.

В роддомах, специализирующихся на оказании помощи недоношенным детям, созданы все условия для ухода за новорожденными: имеется современное оборудование для проведения респираторной терапии и прочих манипуляций, есть все необходимые препараты, работают штатные врачи-консультанты, в том числе неврологи, окулисты, эндокринологи и врачи УЗИ-диагностики.



Обязательно узнайте, где в вашем городе или районе находится ближайший к вашему дому перинатальный центр или роддом, в котором есть реанимация новорожденных.

В роддом можно приехать как вызвав бригаду «Скорой помощи», так и самостоятельно. При себе нужно иметь все стандартные документы из женской консультации и

страховой полис с паспортом. Следует как можно раньше попросить врача женской консультации выписать вам обменную карту и выдать на руки родовой сертификат (это можно сделать, начиная с 22 недель, то есть срока, когда женщина едет в роддом, а не в гинекологическое отделение), особенно если у вас существует угроза преждевременных родов.

Как оценивают состояние новорожденного: кратко о шкале Апгар

Вирджиния Апгар родилась 7 июня 1909 года. В 1952 году она предложила оценивать всех новорожденных детей по определенной шкале. С тех пор именно ее фамилию ежедневно произносят во всех родильных залах и роддомах мира, и каждого малыша — вашего тоже — оценивают по этой шкале. Ребенку дают две оценки, например 8/9 баллов.

В чем суть оценки, предложенной Вирджинией Апгар? Она разработала небольшой тест, позволяющий:

- **оценить состояние ребенка при рождении;**
- **принять решение о необходимости реанимации новорожденного;**
- **оценить эффективность проведенных мероприятий.**

Тест очень простой, он проводится **на 1-й и на 5-й минуте после рождения** и предполагает оценку пяти показателей по 3-балльной шкале:

- A** (Appearance) — цвет кожи;
- P** (Pulse) — частота сердечных сокращений;
- G** (Grimace) — рефлекс;
- A** (Activity) — мышечный тонус;
- R** (Respiration) — дыхание.

Каждый из этих показателей оценивается так:

«есть» / «средне выражен» / «нет»

или 2, 1 или 0 баллов соответственно.

Если состояние новорожденного тяжелое, его оценивают не дважды, а через каждые 5 минут проведения реанимационных мероприятий.

Для чего нужна эта оценка?

Оценка по шкале Апгар, как некий код, помогает любому врачу быстро понять, каково состояние ребенка. Она косвенно и довольно приблизительно указывает на перенесенную в родах или во время беременности гипоксию либо на ряд других состояний, при которых страдает плод.

Считается, что, если оценка по шкале Апгар на 1-й минуте составляет:

8–10 баллов	→	
4–7 баллов	→	асфиксия (гипоксия)
1–3 балла	→	асфиксия тяжелая

Вторая оценка (на 5-й минуте) важна, чтобы понять, насколько эффективно ребенок реагирует на лечебные мероприятия.

Если вторая оценка такая же, как и первая, значит, ребенок не восстановил какой-либо из пяти показателей, из-за которых набрал 8 баллов. Если в последующие часы с ребенком нет проблем (он сам берет грудь, сам дышит), то все хорошо.

Большинство детей, которые не испытали в родах серьезного кислородного голодания, после рождения кричат, у них хорошие рефлексы, быстро восстанавливаются дыхание и сердцебиение. Такие новорожденные получают оценку 8 баллов и более.

Дети с оценкой менее 7 баллов на 1-й минуте жизни нуждаются в наблюдении и лечении.



Матери обычно сообщают время рождения, вес, рост ребенка и оценку по шкале Апгар на 1-й и 5-й минутах жизни.

Глава 2

Что должна знать молодая мама о своем новорожденном

Что надо знать о новорожденном в роддоме

В родильном зале сразу после рождения ребенка выкладывают на живот мамы, не перерезают пуповину до окончания ее пульсации и прикладывают ребенка к груди. После выкладывания на живот ребенка забирает врач для осмотра и измерения (у мамы в это время рождается послед).

В родильном зале неонатолог оценивает состояние ребенка на 1-й и на 5-й минутах и выставляет ему две оценки по шкале Апгар. **Не забудьте спросить, сколько баллов по Апгар получил ваш малыш** (подробнее в предыдущей главе).

Врач называет время рождения, рост и вес ребенка, а маме говорит, кто у нее родился: мальчик или девочка.

Прямо в родильном зале у ребенка определяют группу крови.