

Содержание

Список сокращений и условных обозначений	10
Введение	11
В ожидании малыша	12
Что нужно сделать в доме перед появлением в нем малыша.....	12
О чем стоит подумать и что стоит узнать перед рождением малыша.....	14
Что нужно приобрести к появлению ребенка.....	15
Спальное место малыша.....	16
Выбор коляски.....	17
Слинг и рюкзак-переноска.....	18
Одежда.....	19
На выписку из родильного дома вам понадобятся.....	19
Нательная одежда для грудничка.....	19
Верхняя одежда.....	20
Особенности терморегуляции младенцев	20
Нормальная температура тела.....	20
Причины стойкого повышения температуры тела у детей.....	21
Как правильно мерить температуру тела.....	21
Доврачебная помощь при повышении температуры тела.....	22
Аптечка.....	23
Все для ванной.....	25
Молочные смеси.....	26
Пустышка (соска).....	26
Игрушки.....	28
Бытовая химия для дома, в котором живет ребенок.....	30
Гаджеты.....	30
Роды	33
Домашние роды.....	34
Вертикальные роды.....	35
Вакцинация	36
Чего не стоит делать	38
Если кормящая мама заболела	41
Когда и куда ехать отдыхать с грудничком	42
Как правильно брать малыша на руки	45

Как правильно держать ребенка на руках.....	47
Кормление	48
Женское молоко	49
Частота кормления детей грудного возраста.....	50
Причины требования еды чаще чем 1 раз в 2 ч	50
Продолжительность кормления	51
Лактация — не средство контрацепции.....	51
Что делать, если ребенок не берет грудь	52
Заменители женского молока.....	53
Расчет объема питания грудного ребенка.....	56
Как определить, сколько ребенок съедает молока при грудном вскармливании	56
Лучшая поза для кормления	58
Положение столбиком	60
Стимуляция лактации	61
Что делать с избытком молока	62
Лактационный мастит	63
Когда прекращать кормить грудью	64
Как прекратить лактацию.....	65
Допаивание.....	66
Питание кормящей мамы.....	67
Продукты, рекомендуемые для кормящих мам	67
Витамины для кормящих мам.....	69
Физиологические опрвления.....	71
Крик	73
Транзиторные (пограничные) состояния новорожденных.....	75
Желтуха новорожденных.....	76
Особенности грудничков, исчезающие до 1 года и позже	77
Повод для беспокойства	79
Микроклимат в квартире	80
Медицинское наблюдение.....	82
Порядок оформления полиса обязательного медицинского страхования.....	85
Уход за новорожденным	86
Купание	88
Купание в большой ванне	90
Купание в большой ванне с обливанием лица	91

«Плавание» для грудничка в большой ванне	92
Закаливание	92
Гигиена половых органов.....	93
Гигиена девочек.....	93
Гигиена мальчиков.....	93
Обработка пупка	94
Пупочная грыжа	95
Уход за глазами	95
Уход за ушами	96
Уход за полостью носа	98
Маникюр.....	99
Свободное пеленание.....	100
Прогулки.....	101
Помощники	103
Как действовать в экстренной ситуации.....	105
Режим	107
Занятия с ребенком до одного месяца.....	108
Упражнение «летание» (техника выполнения)	108
Ребенку три недели.....	110
Взвешивание.....	111
Измерение длины тела	112
Физическое развитие	112
Нервно-психическое развитие.....	113
Ребенку один месяц.....	114
Витамин D.....	116
БЦЖит.....	117
Ребенку два месяца.....	118
Новое о крике	119
Активная гимнастика с двух с половиной месяцев	120
Поворот со спины на живот	120
Поворот с живота на спину.....	121
Упражнение «подтягивание».....	121
Упражнение «ровная спинка»	122
Массаж	123
Ребенок тянет все в рот.....	126
Сосание большого пальца.....	127

Ребенок в три месяца	128
Провоцируемые опрвления	130
Ребенок в четыре месяца	131
Введение прикорма	132
Педагогический прикорм	134
Нимблер	135
Ребенок отказывается от еды	136
Ребенок в пять месяцев	137
Активная гимнастика с пяти с половиной месяцев	138
Прорезывание зубов	140
Прорезыватели	142
Медикаментозная терапия при прорезывании зубов	142
Причины раннего и позднего прорезывания зубов	143
Ребенку шесть месяцев	144
Не форсируйте вертикализацию	146
Что делать, если ребенок встал раньше, чем сел?	147
Чашка, ложка и тарелка	148
Ребенку семь–девять месяцев	149
Обувь для малыша	150
Ребенку девять–двенадцать месяцев	151
Диспансеризация в один год	152
Диагностика туберкулеза	153
Как безболезненно отлучить от соски	155
Таблица успехов	158
Приложение	161
План медицинского наблюдения детей от рождения до одного года	161
Национальный календарь профилактических прививок	163
Нормы показателей периферической крови у детей разных возрастов	165
Прикорм (Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ, методические рекомендации ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, 2019)	166

Сроки прорезывания зубов.....	167
Центильные таблицы, мальчики (масса тела)	168
Центильные таблицы, мальчики (длина тела)	169
Центильные таблицы, девочки (масса тела)	170
Центильные таблицы, девочки (длина тела).....	171

Введение

Первый год и особенно первые 3 мес. родительства для большинства семей — непростое испытание.

Как бы вы ни ждали малыша, как бы ни готовились к его появлению, скорее всего, без неожиданностей все равно не обойдется. Для того чтобы помочь вам с ними справиться, и существуют врачи-педиатры.

Врач-педиатр — это не просто доктор, который лечит болезни у детей, но и специалист, призванный помочь родителям предотвратить возникновение заболеваний и других проблем.

Сейчас в медицине, психологии и педагогике по одному вопросу существует огромное количество противоположных мнений. Каждое из них претендует на истину в последней инстанции. Это вводит мам и пап в замешательство, а иногда и смятение. Именно врач-педиатр призван помочь родителям разобраться и принять решение.

Задача детского доктора — не просто дать рекомендации, а все понятно объяснить и обосновать.

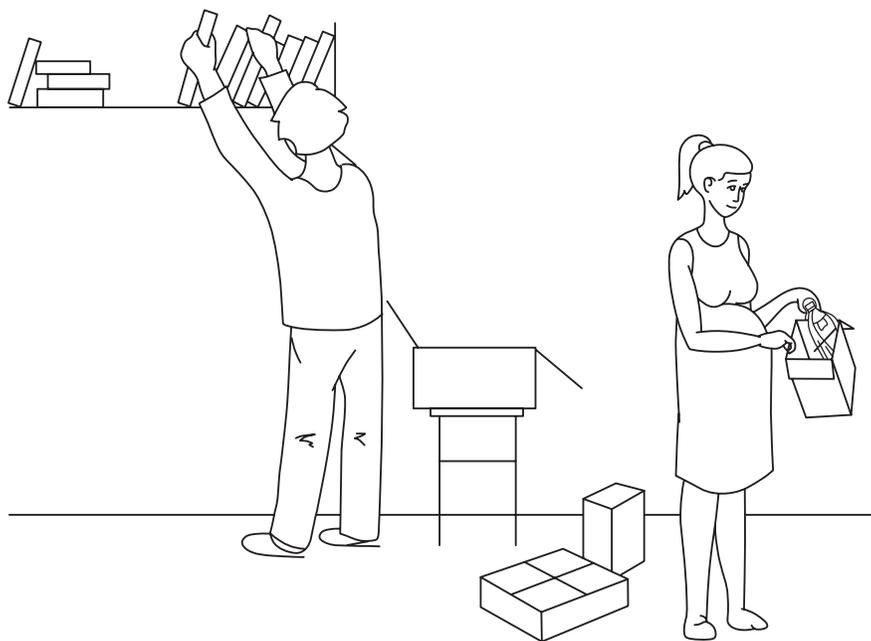
С 2002 г. я работаю с грудничками в амбулаторной практике по нарастающей: массажистом, педиатром и мануальным терапевтом. За этот период у меня сложилось более или менее четкое понимание, что интересует практически всех родителей. Я так часто отвечаю на одни и те же вопросы, что решил написать эту книгу, в которой изложил и аргументировал свою позицию.

Все утверждения, приведенные ниже, являются моим личным мнением, основанным на современных научных фактах, многолетнем опыте работы и здравой логике. Претворение или непретворение написанного в жизнь остается на ваше усмотрение и под вашу ответственность.

В чем я уверен на все 100% — здесь вы найдете для себя много интересного и полезного.

Я открыт для общения: провожу очные и дистанционные консультации, читаю лекции для родителей.





В ожидании малыша

Дети меняют нашу жизнь. Меняют основательно и надолго. Меняют приоритеты, ценности, привычки. К этому надо быть готовым, и не только морально.

Что нужно сделать в доме перед появлением в нем малыша

Оглянитесь вокруг, посмотрите на предметы интерьера и подумайте, зачем вам каждая из вещей, которую вы видите, как часто вы ей пользуетесь, готовы ли вы с ней расстаться или хотя бы убрать с глаз.

Присутствие в доме ребенка требует дополнительного пространства и обязывает к чистоте. Чем минималистичнее обстановка, тем больше свободного места и тем быстрее и проще уборка.

Подготовьте квартиру.

- ▶ Прежде всего, уберите все, что можно убрать: книги, которые не собираетесь читать в ближайшее время, статуэтки, вазочки, салфеточки, мягкие игрушки и прочее.

Если не готовы расстаться с ними навсегда (выбросить или раздать), сложите их в коробку и отправьте на балкон/антресоль/в гараж или на дачу.

- ▶ Обратите внимание на карнизы и шторы. Занавески должны легко сниматься и вешаться. Совсем скоро придется стирать их чаще.
- ▶ Проведите перестановку мебели. В вашей спальне должны поместиться: детская кроватка, пеленальный стол (удобно, если он будет совмещен с комодом для детских вещей).

Идеально, когда кроватка ребенка вплотную придвинута к родительской постели.

Ковры и мягкую мебель переместите из комнаты, где планируется пребывание ребенка, в другую.

- ▶ Определите в квартире место для детской коляски, если нет возможности держать ее вне дома.
- ▶ Найдите место в ванной комнате для детской ванны (имейте в виду, что есть складные модели) и стола (свободной плоской поверхности), куда можно положить малыша после купания. Последнее, естественно, по возможности.

Одним словом, минимизируйте список того, что надо будет делать, когда малыш уже окажется дома. Заранее максимально упростите выполнение всей домашней рутины.

К любой ситуации нужно быть готовым. Предупрежден, значит вооружен.

Запасайтесь этим «оружием»!

О чем стоит подумать и что стоит узнать перед рождением малыша

- ▶ Выберите врача-педиатра и познакомьтесь с ним — пройдите дородовый патронаж. Обсудите с доктором все беспокоящие вас вопросы, входящие в его компетенцию.
- ▶ Обзаведитесь действующим телефоном консультанта по грудному вскармливанию. Это специалист с медицинским образованием, к которому следует обратиться при возникновении любых проблем с молочными железами, то есть при появлении уплотнений, болезненных ощущений и других симптомов лактостаза. Время значит тут очень многое, важно как можно быстрее расцедить грудь, чтобы предотвратить развитие осложнений и прием антибиотика.
- ▶ Ознакомьтесь с процедурой получения свидетельства о рождении, СНИЛС, полиса обязательного медицинского страхования (ОМС) (в книге посвящена этому отдельный раздел «Порядок оформления полиса ОМС» на стр. 85). Узнайте, где, как и когда записывают детей в очередь в детский сад.
- ▶ Найдите и зафиксируйте рецепты блюд для кормящих мам из продуктов, рекомендованных в разделе «Питание кормящей мамы» на стр. 67.
- ▶ Сформируйте для себя практичный гардероб на любую погоду. Вас ждут долгие прогулки.
- ▶ Определитесь с алгоритмом спуска-подъема коляски. Если ваш подъезд оборудован пандусом, учитывайте его особенности и габариты при покупке коляски. Если нет, подумайте, как его можно сделать. Начните с письменного обращения в управляющую компанию дома.
- ▶ Выберите маршруты будущих многочасовых прогулок. В идеале они должны проходить в зеленой зоне, где есть туалет и место, где можно укрыться от внезапно начавшегося дождя.
- ▶ Ознакомьтесь с ассортиментом интернет-магазинов и интернет-аптек (списки необходимых покупок вы найдете в следующем разделе). Покупки с доставкой на дом экономят кучу времени, сил и денег.

Записывайте свои планы и вопросы, все произошедшие и ожидаемые события. Это позволит ничего не забыть, ничего не упустить, при необходимости достоверно восстановить ход событий, не держа все в голове.

Что нужно приобрести к появлению ребенка

Возможно, родственники и друзья захотят сделать подарок к рождению малыша.

Во избежание получения ненужных вещей заранее выберите в интернете конкретные модели и перешлите всем желающим ссылки на них.

Или оповестите всех, что принимаете подарки деньгами. Так проще всем: дарителям — не ломать голову, вам — получить то, что вам нужно.

Вот список того, что понадобится стопроцентно (ниже напишу подробно о каждом пункте).

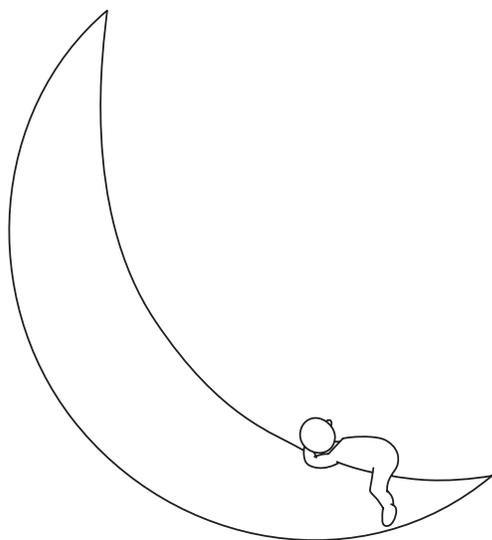
Итак:

- ▶ спальное место для малыша;
- ▶ коляска, слинг/рюкзак-переноска;
- ▶ одежда (на выписку, нательная, верхняя);
- ▶ аптечка;
- ▶ все для ванной;
- ▶ питание;
- ▶ соска (пустышка);
- ▶ детские игрушки;
- ▶ бытовая химия;
- ▶ гаджеты.

Важно! Все вещи должны быть не только красивыми, но и практичными. А самое главное, безопасными, изготовленными из экологически чистых, нетоксичных материалов.

Внимательно изучайте состав товаров, обращайтесь внимание на запахи и стойкость окраски.

Выбирая, всегда внимательно читайте отзывы о товаре. Не повторяйте чужих ошибок. Ненужные вещи отнимают деньги и занимают место.



Спальное место малыша

Вы когда-нибудь задумывались, что человек проводит примерно 1/3 своей жизни во сне? А о том, что этого никак не избежать?

А если этого никак не избежать, то надо этим наслаждаться. А чтобы наслаждаться, надо правильно организовать спальное место. Для этого понадобятся следующие принадлежности.

► ***Кроватка.***

На вкус, цвет и карман... Главное, чтобы одна из стенок **полностью** опускалась и была возможность поднять-опустить матрас. Тогда кровать можно будет идеально приставить к родительской. И вам не придется ночью вставать к ребенку, все вопросы, кроме переодеть, можно будет решить, не покидая постели.

► ***Постельное белье из хлопка.***

Три комплекта.

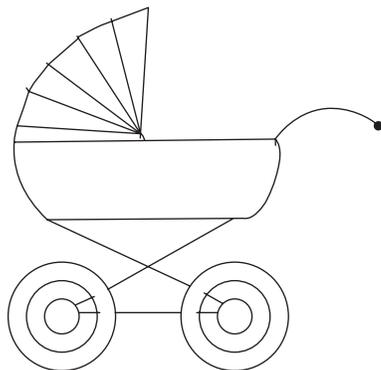
Если матрас детской кроватки в тканевом чехле, на него, под простыню, на всякий случай лучше постелить не пропускающую влагу (впитывающую) пеленку или медицинскую резино-тканевую клеенку. Бывает, что подгузник протекает.

► **Одеяло.**

Лучше из гипоаллергенного синтетического волокна.

► **Силиконовый кокон.**

Вещь необязательная, но уютная. Он актуален только для детей до 2 мес.



Выбор коляски

Люлька или трансформер?

Хороший трансформер стоит дорого, а те, что подешевле, — вещь ненадежная.

На мой взгляд, единственный весомый аргумент в пользу трансформера — автокресло, устанавливаемое на шасси.

При выборе коляски обращайте внимание на прочность конструкции, вес и управляемость.

Как я уже писал выше, перед покупкой коляски нужно измерить расстояние между направляющими пандуса у вашего подъезда и сопоставить его с расстоянием между колесами коляски, чтобы потом не было неприятных сюрпризов.

Не вижу ничего предосудительного в покупке подержанной коляски при соответствующей санитарной обработке (например, химчистке) перед использованием.

Для того чтобы не нести в дом грязь на колесах коляски, перед тем как закатить ее в квартиру, на них можно надевать бахилы.



Слинг и рюкзак-переноска

Традиции транспортировки детей до 1 года народов мира.

На родине слинга коляска до сих пор остается предметом роскоши.

Колесо — величайшее изобретение человека! Катить почти всегда проще, чем тащить на себе.

Ключевой момент: для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо правильное, то есть физиологическое, распределение нагрузки на позвоночник. Для детей минимум до 6 мес. сколько-нибудь длительное пребывание допустимо только в положении лежа!

Детей до 1,5–2,0 мес. допустимо переносить в слинге в горизонтальном положении.

Важно! Для детей старше 2 мес. транспортировка в подвешенном состоянии не полезна, чревата нарушениями развития позвоночника и мышц спины, кровоснабжения конечностей и половых органов у мальчиков. Правильное и комфортное положение для грудного ребенка — лежа на ровной полужесткой поверхности. Используйте для транспортировки грудничков коляску и/или «лежащее» автокресло.