

ТАТЬЯНА АПТУЛАЕВА
практикующий психолог, автор бестселлеров
о беременности и материнстве

КАРАПУЗ и его **МАМА**

ГЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
спокойной беременности
и счастливого материнства



Москва

УДК 618.2
ББК 57.16
А77

Научные рецензенты:

А. Д. Шibaева, врач — акушер-гинеколог высшей категории

Н. А. Замаренов, президент-председатель Совета Российской гомеопатической ассоциации, к.м.н., доцент фармакологического факультета Первого ММУ им. И.М. Сеченова

В. В. Животов, вице-президент Российского общества фитотерапевтов, доктор

А. И. Курилова-Дремлик, потомственная травница

Сотрудники кафедры педиатрии

Российской медицинской академии последипломного образования:

И. Н. Захарова, д.м.н., профессор, заведующая кафедрой, врач высшей категории

Ю. А. Дмитриева, к.м.н., врач-педиатр

С. Ф. Карбанова, специалист по детскому массажу, врач-педиатр

Н. В. Дерюшева, медицинский психолог, специалист по детской и подростковой психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям
Тушинской детской городской больницы

Д. А. Калинин, психолог, президент Международной Академии генной психологии

Иллюстрации *Натальи Лотаревой*

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

А77 Карагуз и его мама : главная энциклопедия спокойной беременности и счастливого материнства / Татьяна Аптулаева. — Москва : Эксмо, 2025. — 1216 с. : ил. — (Книги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-04-220576-7

Беременность и рождение малыша — это удивительное и волнующее путешествие, которое открывает новую главу в жизни каждой женщины. В этот особенный период важно помнить, что впереди вас ждут не только радостные моменты, но и множество изменений, которые потребуют от вас знаний и уверенности.

Эта энциклопедия станет вашим надежным и понятным путеводителем по всем аспектам беременности, родов и первого года жизни вашего малыша. С ее помощью вы сможете легко находить ответы на любые вопросы, которые могут возникнуть на этом важном пути. Позвольте себе наслаждаться каждым моментом материнства, зная, что у вас есть все необходимые знания под рукой!

Как подготовить тело к зачатию?

Как поддерживать здоровье во время беременности и после родов?

Как преодолеть страхи и настроиться на комфортные роды?

Как ухаживать за новорожденным, чтобы заложить основу его здоровья на всю жизнь?

Как развивать малыша через игру?

Как подготовиться к изменениям в жизни: в работе и отношениях с близкими и друзьями?

Как заботиться о себе, поддерживать форму и хорошее настроение?

УДК 618.2
ББК 57.16

© **Аптулаева Т.Г.**, текст, 2012

© **Лотарева Н.А.**, иллюстрации, 2020

© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»**, 2025

ISBN 978-5-04-220576-7

СОДЕРЖАНИЕ

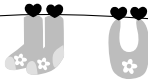
ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ	20
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	21

Раздел 1

БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

ЧАСТЬ 1. ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ И БЕРЕМЕННОСТИ

Новые принципы жизни	25
Возраст будущих родителей и рождение ребенка	27
Отдельное слово о мужском здоровье	29
ПРИВОДИМ ОРГАНИЗМ В ПОРЯДОК	29
Питание	29
Очищение организма	30
Еще раз о вреде алкоголя... ..	31
И курения... ..	32
Важность занятий физкультурой	33
Новый взгляд на лекарственные препараты	36
Мероприятия, способствующие зачатию	37
Жизнь без стрессов и волнений	40
ВАШ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ — КОНСУЛЬТИРУЮЩИЙ ВРАЧ	41
ВСТРЕЧА С ВРАЧОМ	42
ПОДХОД ВРАЧА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ	44
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ВРАЧУ О ВАС?	46
НЕОБХОДИМЫЕ АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ ДО БЕРЕМЕННОСТИ ...	47
Обследования на выявление заболеваний мочеполовой системы	47
Анализы	52
ПРИВИВКИ	54
ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОСЛОЖНЯЮЩИЕ ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ	56



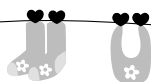
КОГДА И КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ	58
Как определить благоприятные для зачатия дни.	58
Факторы, влияющие на зачатие	59
Наука о рождении красивых детей	60
Пол будущего ребенка	61

ЧАСТЬ 2. ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ

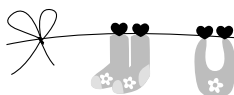
ПОЧЕМУ Я ХОЧУ РЕБЕНКА?	65
ЧТО ПУГАЕТ БУДУЩИХ МАМ, ИЛИ СТРАХИ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ	66
ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ.	69
Будущий отец: его поведение и чувства	70
Если вы решили рожать без поддержки партнера	72
Если беременность «вне плана»...	74
ШКОЛЫ И КУРСЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ	75
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ	77

ЧАСТЬ 3. БЕРЕМЕННОСТЬ — ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ В ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ	80
Изменения в репродуктивной системе	80
Изменения в других органах	82
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ — НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ	83
Кажется, это случилось, или Признаки беременности	83
Проведение тестов на беременность	84
Определение срока родов, или Когда ребенок появится на свет.	86
Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь.	87
Через неделю.....	89
ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4 НЕДЕЛИ)	90
Гормональные перемены	90
Физиологические изменения	92
Психологические изменения.	94
Наиболее частые причины для беспокойства	96
Медицинские обследования и анализы	99



ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5–8 НЕДЕЛЬ)	104
Изменения в организме женщины	104
Поведение будущей матери.	107
Медицинские обследования и анализы	111
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (9–12 НЕДЕЛЬ)	112
Изменения в организме женщины	112
Поведение будущей матери.	113
Медицинские обследования и анализы	116
ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ (13–16 НЕДЕЛЬ)	117
Изменения в организме женщины	117
Поведение будущей матери.	118
Медицинские обследования и анализы	125
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ (17–20 НЕДЕЛЬ)	125
Изменения в организме женщины	125
Поведение будущей матери.	127
Медицинские обследования и анализы	129
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ (21– 24 НЕДЕЛИ)	130
Изменения в организме женщины	130
Поведение будущей матери.	132
Медицинские обследования и анализы	139
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ (25–28 НЕДЕЛЬ)	140
Изменения в организме женщины	140
Поведение будущей матери.	141
Медицинские обследования и анализы	147
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ (29–32 НЕДЕЛИ)	147
Изменения в организме женщины	147
Поведение будущей матери.	149
Медицинские обследования и анализы	155
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ (33–36 НЕДЕЛЬ)	155
Изменения в организме женщины	155
Поведение будущей матери.	157
Медицинские обследования и анализы	159
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ (37–40 НЕДЕЛЬ)	160
Изменения в организме женщины	160
Поведение будущей матери.	161
Медицинские обследования и анализы	166
СОБИРАЕМ СУМКУ В РОДДОМ	167



ЧАСТЬ 4. КАК РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ БУДУЩИЙ РЕБЕНОК

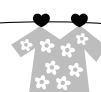
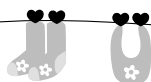
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4-я НЕДЕЛИ)	172
ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5–8-я НЕДЕЛИ)	173
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (9–12-я НЕДЕЛИ)	176
ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ (13–16-я НЕДЕЛИ)	178
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ (17–20-я НЕДЕЛИ)	180
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ (21–24-я НЕДЕЛИ)	182
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ (25–28-я НЕДЕЛИ)	184
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ (29–32-я НЕДЕЛИ)	185
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ (33–36-я НЕДЕЛИ)	186
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ (37–40-я НЕДЕЛИ)	187
ВИДЫ ПРЕДЛЕЖАНИЙ	188

ЧАСТЬ 5. ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ — ВАШ МАЛЫШ ДО РОЖДЕНИЯ

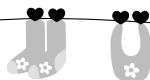
МАМА — ПЕРВАЯ ВСЕЛЕННАЯ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА	193
ОБЩЕНИЕ С БУДУЩИМ РЕБЕНКОМ	194
Вызываем на контакт: кто-кто в теремочке живет?	195
Музыку — в студию! То есть в животик!!!	196
Налаживаем отношения.	200
Уроки расслабления вместе с будущим ребенком	201
Вкусы в еде. Чем кормит мама	202
Медитация как способ общения с ребенком	203

ЧАСТЬ 6. ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	206
Ваше питание и развитие будущего ребенка	207
Питание и состояние организма женщины во время беременности и родов	208
Как контролировать свой вес	210
ПОЛЕЗНЫЙ РАЦИОН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	218
Количество калорий для будущей мамы	218



Рекомендации по триместрам	219
Белки — главные строители нашего организма	220
Жиры — наши великие защитники	224
Витамины	225
Минералы и микроэлементы.	228
Выбор напитков во время беременности	237
ВОЗМОЖНЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ	
НА БУДУЩЕГО РЕБЕНКА	240
Каких продуктов нужно избегать будущей маме	241
КАПРИЗЫ БЕРЕМЕННЫХ: ПРОСТО ХОЧЕТСЯ!	242
НЕПРИЯТНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ	245
Токсикоз	245
Изжога	252
Частые мочеиспускания	253
Запоры	254
Геморрой	255
Отеки	258
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.	259
Если у вас не хватает времени.	259
Питание и бюджет	261
Питание вне дома	261
Питание в дороге.	262
Безопасное питание: как отличить полезные продукты от вредных	264
ЧАСТЬ 7. ФИЗКУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	
ВАЖНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ	269
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ	272
Двигаемся и соблюдаем правила безопасности	274
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ВЛАГАЛИЩА	277
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОБЩЕГО ТОНУСА	278
БЕРЕМЕННОСТЬ — ВРЕМЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ	289
Развитие гибкости с помощью упражнений йоги	290
УПРАЖНЕНИЯ НА ОБЩЕЕ РАССЛАБЛЕНИЕ	296
ПЛАВАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	297



КАК СОХРАНИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ	300
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФИГУРЫ ПОСЛЕ РОДОВ....	308

ЧАСТЬ 8. ОСОБЫЕ СЛУЧАИ

БЕРЕМЕННОСТЬ И ВОЗРАСТ ЖЕНЩИНЫ	314
ПОД ЗНАКОМ БЛИЗНЕЦОВ: ЕСЛИ ВЫ ЖДЕТЕ ДВОЙНЮ...	317
ОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ НАС ПОДСТЕРЕГАЮТ...	321

ЧАСТЬ 9. ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ

ВЫБОР МЕТОДА ТЕРАПИИ	339
Ароматерапия	340
Массаж	348
Траволечение	357
Гомеопатия	363
Остеопатия, акупунктура, шиатсу, рефлексотерапия	370
Работа с внутренними резервами психики	373
Цветотерапия	376
Гипнотерапия	378

ЧАСТЬ 10. ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПЕРЕЖИВАНИЯ И ВОЛНЕНИЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ	380
Страх перемен, или Осознание нового состояния	380
Ваши новые сновидения	391

БЕРЕМЕННОСТЬ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

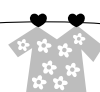
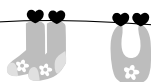
С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ	396
Семья во время беременности	398

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ	406
-------------------------	-----

ЧАСТЬ 11. ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ДО РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

ПУТЕШЕСТВИЯ — ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ	417
ОТДЫХ НА КУРОРТЕ	420
ОТДЫХ ЗА ГОРОДОМ	422



АПТЕЧКА БУДУЩЕЙ МАМЫ	423
БУДУЩАЯ МАМА ЗА РУЛЕМ.	424
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ	425
ВАННА, БАНЯ, СОЛЯРИЙ, САУНА	427
БЕРЕМЕННОСТЬ — НОВЫЕ ПРАВИЛА КРАСОТЫ	428
Умение одеваться красиво и гигиенично	428
УХАЖИВАЕМ ЗА СОБОЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	433
БЕРЕМЕННОСТЬ И ВРЕМЯ ГОДА	440
СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В БЫТУ	444
РАБОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.	447
График работы и состояние здоровья	448
КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ ДОМА И НА РАБОТЕ	452
ДОМ В ОЖИДАНИИ — ПРИДАНОЕ ДЛЯ МАЛЫША	453
Приданое для малыша	456
Первый гардероб вашего ребенка	457
Купание малыша	461
Коляска	461
ИМЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА	464
Имена старинные, модные, новые... ..	465
Магия имени	467
Что важно учитывать при выборе имени ребенка	469

ЧАСТЬ 12. РОДЫ

ВАША ЛИЧНАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ	472
Необходимые знания	473
Вопросы, необходимые для составления плана родов	475
Научитесь правильно дышать	476
Тренируем позы для родов.	482
ПЕРЕД РОДАМИ	490
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИБЛИЖЕНИЕ РОДОВ.	490
Когда и как ехать в роддом	495
Вы приехали в роддом	497



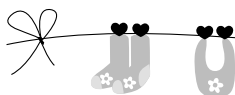
КАК ПРОХОДЯТ РОДЫ.	501
Как долго длятся роды	502
Первая фаза родов: раскрытие шейки матки.	503
Вторая фаза родов: рождение ребенка	510
Третья фаза родов: изгнание последа	518
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВО ВРЕМЯ РОДОВ.	519
Присутствие мужа во время родов.	520
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВ ВО ВРЕМЯ РОДОВ.	525
Родовая боль и способы ее снижения	526
ВЫНУЖДЕННОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО.	533
Операция кесарева сечения	534
НЕСТАНДАРТНЫЕ РОДЫ	541
Роды дома	541
Роды в воде	543
НЕОЖИДАННОЕ НАЧАЛО РОДОВ	546

Раздел 2

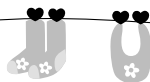
МАЛЫШ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА И УХОД ЗА НИМ

ЧАСТЬ 1. РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА МАТЕРИ И РЕБЕНКА	554
ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ВМЕСТЕ	555
Вес ребенка	555
Признаки адаптации малыша и уход за ним.	557
Потребности малыша в первое время	566
Ваши первые семь дней	567
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ	578
Гигиенический уход за ребенком	586
Самочувствие ребенка	590
Каждому малышу нужны прогулки.	593
Сон и биоритмы	594
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	597
Врожденные рефлексы новорожденных — для чего они нужны?	599
Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие	604



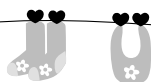
Психологические вопросы общения с ребенком	606
Развиваем малыша и играем с ним.	609
ВТОРОЙ МЕСЯЦ	613
Физическое развитие ребенка	613
Уход за ребенком	615
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	623
Психическое и эмоциональное развитие ребенка	625
Развиваем малыша и играем с ним.	630
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ	636
Физическое и моторное развитие вашего ребенка.	636
Уход за ребенком	637
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	639
Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром.	645
Развиваем малыша и играем с ним.	647
ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ.	651
Физическое и моторное развитие ребенка.	651
Уход за ребенком	652
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	657
Психоземональное развитие ребенка.	657
Развиваем малыша и играем с ним.	658
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ	663
Физическое и моторное развитие ребенка.	663
Уход за ребенком	664
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	670
Психоземональное развитие	670
Развиваем малыша и играем с ним.	672
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ.	676
Физическое развитие ребенка	676
Уход за ребенком	680
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	682
Психоземональное развитие	683
Развиваем малыша и играем с ним.	684
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ	689
Физическое развитие ребенка	689
Уход за ребенком	691
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	694
Психоземональное развитие	694
Развиваем малыша и играем с ним.	695



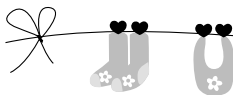
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ	700
Физическое развитие ребенка	700
Уход за ребенком	701
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	703
Психоэмоциональное развитие	703
Развиваем малыша и играем с ним.	705
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ	711
Физическое развитие ребенка	711
Уход за ребенком	714
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	717
Психоэмоциональное развитие	718
Развиваем малыша и играем с ним.	719
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ	726
Физическое развитие ребенка	726
Уход за ребенком	728
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	729
Психоэмоциональное развитие	730
Развиваем малыша и играем с ним.	731
ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ	735
Физическое развитие ребенка	735
Уход за ребенком	737
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	739
Психоэмоциональное развитие	739
Развиваем малыша и играем с ним.	741
ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ	745
Физическое и психическое развитие ребенка	745
Уход за ребенком	747
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	748
Психоэмоциональное развитие	750
Развиваем малыша и играем с ним.	751

ЧАСТЬ 2. КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ

ОСОБЕННОСТЬ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.	756
ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	757
Материнское молоко — основа здоровья ребенка	
в настоящем и будущем.	757
Состав грудного молока	758
Грудное вскармливание и психическое развитие ребенка	763
Бытовые преимущества грудного вскармливания.	764



Как долго кормить ребенка грудью	764
Метод раннего прикладывания ребенка к груди	765
Роддом и первые кормления	765
Физическая готовность к кормлению грудью	767
Гигиена кормления грудью	768
Техника и правила кормления грудью	770
Профилактика колик до и после кормления	775
КАК ЧАСТО КОРМИТЬ РЕБЕНКА. СВОБОДНЫЙ ИЛИ ЖЕСТКИЙ РЕЖИМ .	776
Жесткое расписание кормлений: как относиться к этой точке зрения	777
Метод свободного вскармливания	778
ПРАВИЛА ГАРМОНИЧНОГО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ	781
Правило первое: комфорт	781
Правило второе: не отвлекайтесь на другие дела	781
Правило третье: длительность определяет ребенок	782
СКОЛЬКО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПРИБАВЛЯТЬ В ВЕСЕ?	784
Допаивать ли ребенка	785
БУДИТЬ ИЛИ НЕ БУДИТЬ РЕБЕНКА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ	786
СОН РЕБЕНКА И КОРМЛЕНИЯ	786
Ночные кормления в режиме совместного или отдельного сна с ребенком	787
Как распознать, хватает ли малышу молока	790
Можно ли увеличить количество молока	791
Кормление в общественных местах	796
Если кормящей маме нужно выйти на работу	798
Комплект для сцеживания и хранения молока	800
Вскармливание ребенка искусственными смесями	803
ЧТО ТАКОЕ ПРИКОРМ	806
Возраст ребенка и готовность к новой пище	807
Последовательность введения прикормов	808
ЧАСТЬ 3. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ	
Значение физического контакта для ребенка первого года жизни	812
Польза физического контакта с ребенком для родителей	814
МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША	814
МАССАЖ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША	815
Массаж и эмоциональное развитие малыша	815
Какие прикосновения правильные?	816



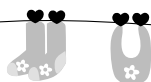
Как маме подготовиться к массажу?	816
Важные условия: настроение мамы, малыша и зрительный контакт	817
Помогайте массажисту.	818
Виды массажных движений	819
Когда начинать массаж и сколько времени его проводить	820
Сеанс маминого массажа	821
Массаж ладоней для развития мелкой моторики рук.	827
Массаж для профилактики гипертонуса.	827
ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫША	829
Занимательные упражнения на мяче.	829
ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА И ПЛАВАНИЕ	851
Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!	851
Правила закаливания для маленького ребенка	851
Занятия в домашней ванне	854
Когда начинать учить плавать?	854

ЧАСТЬ 4. ПЕДИАТР — ПЕРВЫЙ ВРАЧ ВАШЕГО РЕБЕНКА

КАК ПОСТРОИТЬ ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР С ПЕДИАТРОМ	865
ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ПЕДИАТРОМ	867
КАК ОБЩАТЬСЯ С ПЕДИАТРОМ: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ.	868
ПРАВИЛА ВЕЖЛИВОСТИ В ОБЩЕНИИ С ВРАЧОМ.	869
ПРАВО СМЕНИТЬ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА	870

ЧАСТЬ 5. ПРИВИВКИ. ПОЧЕМУ ТАК МНОГО СПОРОВ ВОКРУГ ПРИВИВОК?

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ: В ЧЕМ СМЫСЛ ПРИВИВКИ?	873
ВАКЦИНАЦИЯ — ЭТО ТРИ ЭТАПА	873
Первый этап — подготовка к прививке.	874
Второй этап — проведение прививки в медицинском учреждении	876
Третий этап — проверка результативности и возможные реакции.	877
ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ПРИВИВКИ ПРОВОДЯТСЯ ПОВТОРНО	878
ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ: ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ.	879
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИВИВОК.	879
БЦЖ	880
АКДС	882



Полиомиелит	890
Вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита	890
Прививки против гепатита В	894

ЧАСТЬ 6. ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

РОДИТЕЛЬСКАЯ СЛЕЗА НАД БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ	897
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫЗВАТЬ ВРАЧА	897
На что нужно обратить внимание?	899
КОРМЛЕНИЕ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА	902
СКОЛЬКО НУЖНО ЛЕЖАТЬ БОЛЬНОМУ РЕБЕНКУ	903
КОГДА НЕОБХОДИМО ЛЕКАРСТВО	904
Как правильно давать лекарство	905
Как помочь ребенку проглотить лекарство	906
Если вы даете лекарство в одиночку, а ребенок сопротивляется	908
ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ У РЕБЕНКА	909
Как обычно меняется температура тела в течение дня?	910
ИЗМЕРЯЕМ РЕБЕНКУ ТЕМПЕРАТУРУ	911
Фебрильные судороги	918
Чего не следует делать, если у ребенка температура	919
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
СО ЗДОРОВЬЕМ РЕБЕНКА	921
ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ), ИЛИ ПРОСТУДА	921
ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА (ОТИТ)	925
ДИАРЕЯ	929
ЗАПОР	936

Раздел 3

ЖЕНЩИНА В ПЕРВЫЙ ГОД МАТЕРИНСТВА

ВСТУПЛЕНИЕ	943
-------------------------	-----

ЧАСТЬ 1. ЖЕНЩИНА ПОСЛЕ РОДОВ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ РОДОВ	944
Нормальные физиологические проявления:	
первые дни после родов	946