

шпаргалки  
для родителей



Татьяна Молчанова

# Наш первый месяц

Пошаговые инструкции  
по уходу  
за новорожденным



Москва  
2021

УДК 613.952  
ББК 57.32  
М76

**Молчанова, Татьяна Владимировна.**

М76 Наш первый месяц : пошаговые инструкции по уходу за новорожденным / Т. В. Молчанова. — Москва : Эксмо, 2021. — 192 с.

ISBN 978-5-699-39067-0

В первый месяц после родов у большинства мам возникает много вопросов, ответы на которые приходится искать в разных источниках. На это уходит драгоценное время. А ведь в этот момент нужны быстрые и четкие инструкции. Именно их автор, мама очаровательной малышки, и собрала в книге, проверив на своем опыте.

С помощью советов Татьяны Молчановой вы научитесь понимать, почему плачет ваш ребенок: просто капризничает или его мучают колики. Из этой книги вы узнаете о том, как без нервов уложить ребенка спать, как безболезненно приучить его к купанию. Поймете, как и когда начинать закаливание, сколько времени тратить на прогулки и во что одевать малыша. Автор делится с читателями полезной информацией и о том, какое приданое подготовить к рождению, как правильно проводить ежедневные гигиенические процедуры и как во всех этих заботах не забыть о себе.

Эта книга будет полезной не только молодым мамам, но и их мужьям, бабушкам и дедушкам, всем тем, кто хочет вырастить здорового ребенка, максимально эффективно используя свое время, силы и нервы.

**УДК 613.952**  
**ББК 57.32**

**ISBN 978-5-699-39067-0**

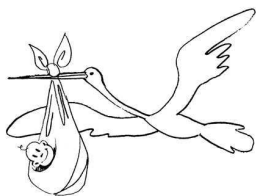
© Молчанова Т.В., текст, 2009  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

# 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



## Шпаргалки для родителей

**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 кроватки, 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-



## Шпалгалки 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, застегжки 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 щиколотки 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 малыша 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.



## Шпалгалки 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 съемная 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, купите 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. Выберите 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 полулежача, 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 авто-



кресла транспортировать малыша (при покупке обратите внимание, чтобы это действительно была автолюлька). Прогулочный блок вам с успехом заменит шезлонг — налицо удобство и экономия.

Обязательно обращайте 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



## Шпиргалки 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.

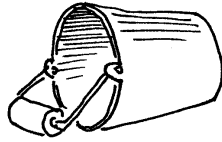
### **Автокресло**

- *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.



## **Шпалгалки 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.

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 выбрать самой), может быть вам просто подарено.

## Предметы гигиены

1. Детское мыло — я предпочитаю покупать мыло наших производителей (с ромашкой, чередой, чистотелом).

2. Крем под подгузник — главное, чтобы он был гипоаллергенным и лучше безо всякого запаха.

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

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

5. Влажные салфетки — при выборе обратите внимание на состав, которым пропитаны салфетки,

