

К Л А Р А С О Л О М И Н А

# Ваш МАЛЫШ

**ДЕНЬ ЗА ДНЕМ**

от рождения до 1 года

**ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ**  
на каждый день

4-е издание, дополненное  
и переработанное

АСТ  
Москва



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ГЛАВА 1. В ОЖИДАНИИ МАЛЫША</b> .....	8
ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩИМ МАМОЧКАМ.....	9
ТОКСИКОЗ.....	10
ИЗЖОГА.....	11
ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ.....	11
ГИПЕРТОНУС МАТКИ.....	11
ОТЕКИ.....	12
ГДЕ ПРОВЕСТИ ОТПУСК.....	12
ОДЕЖДА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ.....	13
ПОДГОТОВКА К РОДАМ.....	14
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ.....	15
Гимнастика.....	15
ПОДГОТОВКА СОСКОВ К КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ.....	16
ПОДГОТОВКА ШЕЙКИ МАТКИ К РОДАМ.....	16
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ.....	16
ПОДГОТОВКА К РОДИЛЬНОМУ ДОМУ.....	17
ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ ПЕРЕД РОДАМИ И РОДЫ.....	18
Схватки.....	18
Продолжительность и течение родов.....	19
Присутствие близкого человека при родах.....	19
Как уменьшить боль в родах.....	20
ВНУТРИУТРОБНОЕ РАЗВИТИЕ ПЛОДА.....	21
Чувствительность.....	22
Вкус.....	22
Органы равновесия.....	22
Звук.....	23
Музыка.....	23
<b>ГЛАВА 2. МАЛЫШ РОДИЛСЯ</b> .....	24
ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НОВОРОЖДЕННОГО.....	26
ВОТ МАЛЫШ И ДОМА.....	31
КАК ОБРАЩАТЬСЯ С МАЛЫШОМ.....	37
ПЕЛЕНАНИЕ.....	37
КАК ОДЕВАТЬ МАЛЫША.....	39
ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ МАЛЫШУ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ЖИЗНИ.....	41
ОБЩЕНИЕ С НОВОРОЖДЕННЫМ.....	45
КОМНАТА ДЛЯ МАЛЫША.....	47
КАК КОРМИТЬ МАЛЫША.....	49
РЕЖИМ ДНЯ И НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ КОРМЛЕНИЯ.....	58
ПЕСТУШКИ. АГУШЕЧКИ.....	71



<b>ГЛАВА 3. ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА МАЛЫШОМ</b> .....	72
УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ.....	72
УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА.....	74
ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА ГРУДНИЧКА.....	74
КАК КУПАТЬ МАЛЫША.....	77
ОПРЕЛОСТИ.....	81
ПЕЛЕНКИ.....	82
ЗАРЯДКА ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ.....	83
<b>ГЛАВА 4. ЧТО БЕСПОКОИТ МАЛЫША</b> .....	84
ПРИВИВКИ.....	88
ВАШ МАЛЫШ ЗАБОЛЕЛ.....	91
Простуда, насморк.....	92
Конъюнктивит.....	94
Расстройство пищеварения.....	94
Легкое расстройство пищеварения.....	94
Понос.....	95
Кожные явления.....	95
Диатез и аллергия.....	96
СТИШКИ НА РОЖДЕНИЕ.....	97
<b>ГЛАВА 5. 1-й МЕСЯЦ ЖИЗНИ МАЛЫША</b> .....	98
КАК ОН СПИТ И ЕСТ.....	99
РЕФЛЕКСЫ НОВОРОЖДЕННОГО.....	99
Любопытные рефлекс новорожденных.....	100
ОБЩЕНИЕ СО ВЗРОСЛЫМИ.....	102
ЧТО ЛЮБИТ ВАШ МАЛЫШ.....	103
МУЗЫКА ДЛЯ МАЛЫША.....	103
ИТОГИ 1-го МЕСЯЦА.....	104
<b>ГЛАВА 6. МАЛЫШУ 1 МЕСЯЦ</b> .....	106
РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ.....	106
РАЗВИВАЕМ КИСТИ.....	107
ИГРАЕМ С РЕБЕНКОМ.....	107
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 1-2 МЕСЯЦЕВ.....	108
ГИМНАСТИКА НА МЯЧЕ.....	112
ОБЩЕНИЕ С МАЛЫШОМ.....	113
КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С МАЛЫШОМ.....	113
РАЗВИВАЕМ ЗРИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ.....	114
РАЗВИВАЕМ СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ.....	114
РАЗВИВАЕМ РЕЧЕВОЕ ВНИМАНИЕ.....	114
ИТОГИ 2-го МЕСЯЦА.....	115



<b>ГЛАВА 7. МАЛЫШУ 2 МЕСЯЦА</b> .....	116
РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ .....	116
ГИМНАСТИКА И МАССАЖ .....	117
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 2 МЕСЯЦЕВ .....	118
РАЗВИВАЕМ КИСТИ .....	118
РАЗВИВАЕМ ЗРИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ .....	118
РАЗВИВАЕМ СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ .....	119
РАЗВИВАЕМ РЕЧЕВОЕ ВНИМАНИЕ .....	119
ВЫЗЫВАЕМ ГУЛЕНИЕ .....	120
ОБЩЕНИЕ .....	120
ПРИУЧАЕМ К МУЗЫКЕ .....	120
ИТОГИ 3-го МЕСЯЦА .....	122
<b>ГЛАВА 8. МАЛЫШУ 3 МЕСЯЦА</b> .....	124
РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ .....	125
ГИМНАСТИКА НА МЯЧЕ .....	126
РАЗВИВАЕМ ЗРИТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ .....	127
РАЗВИВАЕМ СЛУХОВЫЕ РЕАКЦИИ .....	127
ЕСЛИ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ПАМПЕРСАМИ .....	127
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 3-4 МЕСЯЦЕВ .....	128
РАЗВИВАЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ .....	132
РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ РУК .....	132
РАЗГОВАРИВАЕМ С МАЛЫШОМ .....	132
ПРИУЧАЕМ К МУЗЫКЕ .....	133
ИТОГИ 4-го МЕСЯЦА .....	134
<b>ГЛАВА 9. МАЛЫШУ 4 МЕСЯЦА</b> .....	136
РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ .....	137
ГИМНАСТИКА НА МЯЧЕ .....	137
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 4 МЕСЯЦЕВ .....	138
НАВЫКИ .....	138
ДЕЙСТВУЕМ С ПРЕДМЕТАМИ .....	138
РАЗВИВАЕМ ЗРИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ .....	139
РАЗВИВАЕМ СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ .....	139
РАЗВИВАЕМ РЕЧЕВОЕ ВНИМАНИЕ .....	140
ПРИУЧАЕМ К МУЗЫКЕ .....	140
ОБЩЕНИЕ .....	142
ПУТЕШЕСТВУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ! .....	142
ИТОГИ 5-го МЕСЯЦА .....	146



<b>ГЛАВА 10. МАЛЫШУ 5 МЕСЯЦЕВ</b> .....	148
РЕЖИМ ДНЯ .....	149
РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ .....	150
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 5–6 МЕСЯЦЕВ .....	151
ДЕЙСТВУЕМ С ПРЕДМЕТАМИ .....	154
РАЗВИВАЕМ РЕЧЕВОЕ ВОСПРИЯТИЕ .....	154
ПРИУЧАЕМ К МУЗЫКЕ .....	157
ИТОГИ 6-го МЕСЯЦА .....	158
<b>ГЛАВА 11. МАЛЫШУ 6 МЕСЯЦЕВ</b> .....	160
ПРИКОРМ .....	160
РЕЖИМ .....	162
РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ .....	164
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 6 МЕСЯЦЕВ .....	165
ДЕЙСТВУЕМ С ПРЕДМЕТАМИ .....	166
РАЗВИВАЕМ ЗРИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ .....	168
РАЗВИВАЕМ ПОНИМАНИЕ РЕЧИ .....	168
РАЗВИВАЕМ АКТИВНУЮ РЕЧЬ .....	168
Пассивная артикуляционная гимнастика от 6 до 12 месяцев .....	169
ПРИУЧАЕМ К МУЗЫКЕ .....	169
ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ .....	169
ИТОГИ 7-го МЕСЯЦА .....	172
<b>ГЛАВА 12. УХОД ЗА МАЛЫШОМ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА</b> .....	174
ПИТАНИЕ .....	174
МАЛЫШ БОДРСТВУЕТ И СПИТ .....	181
ГИГИЕНА .....	183
ЧТО БЕСПОКОИТ МАЛЫША ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА .....	185
<b>ГЛАВА 13. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША 7 МЕСЯЦЕВ</b> .....	190
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 7–8 МЕСЯЦЕВ .....	190
КАКИЕ ИГРУШКИ НУЖНЫ МАЛЫШУ .....	193
РАЗВИВАЕМ СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ .....	195
Активная речевая гимнастика .....	195
РАЗВИВАЕМ РЕЧЕВОЕ ВНИМАНИЕ .....	195
ПРИУЧАЕМ К МУЗЫКЕ .....	196
ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ .....	196
ИТОГИ 8-го МЕСЯЦА .....	198
<b>Глава 14. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША 8 МЕСЯЦЕВ</b> .....	200
РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ .....	200
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 8 МЕСЯЦЕВ .....	200
РАЗВИВАЕМ ДЕЙСТВИЯ С ПРЕДМЕТАМИ .....	200
РАЗВИВАЕМ СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ .....	202



РАЗВИВАЕМ РЕЧЕВОЕ ВНИМАНИЕ .....	202
РАЗВИВАЕМ АКТИВНУЮ РЕЧЬ .....	203
ПРИУЧАЕМ К МУЗЫКЕ .....	204
ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ .....	204
ВЫЗЫВАЕМ ЗРИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ .....	205
ИТОГИ 9-го МЕСЯЦА .....	206

#### **ГЛАВА 15. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША 9 МЕСЯЦЕВ .....**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 9–10 МЕСЯЦЕВ .....	208
РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ .....	211
РАЗВИВАЕМ ДЕЙСТВИЯ С ПРЕДМЕТАМИ .....	211
РАЗВИВАЕМ СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ .....	212
РАЗВИВАЕМ РЕЧЕВОЕ ВНИМАНИЕ .....	212
РАЗВИВАЕМ АКТИВНУЮ РЕЧЬ .....	213
ПРИУЧАЕМ К МУЗЫКЕ .....	214
ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ .....	214
РАЗВИВАЕМ СЛУХ .....	215
ИТОГИ 10-го МЕСЯЦА .....	217

#### **ГЛАВА 16. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША 10 МЕСЯЦЕВ .....**

РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ .....	218
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 10 МЕСЯЦЕВ .....	218
РАЗВИВАЕМ ДЕЙСТВИЯ С ПРЕДМЕТАМИ .....	218
РАЗВИВАЕМ ПОИСКОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ .....	219
РАЗВИВАЕМ СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ .....	220
РАЗВИВАЕМ ПОНИМАНИЕ РЕЧИ .....	221
РАЗВИВАЕМ АКТИВНУЮ РЕЧЬ .....	221
Активная речевая гимнастика .....	211
ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ .....	222
РЕЧЕВАЯ СТИМУЛЯЦИЯ .....	223
ИТОГИ 11-го МЕСЯЦА .....	224

#### **ГЛАВА 17. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША 11 МЕСЯЦЕВ .....**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША 11–12 МЕСЯЦЕВ .....	226
РАЗВИВАЕМ ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ .....	229
РАЗВИВАЕМ СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ .....	230
РАЗВИВАЕМ ПОНИМАНИЕ РЕЧИ .....	230
РАЗВИВАЕМ АКТИВНУЮ РЕЧЬ .....	231
ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ .....	232
ИТОГИ 12-го МЕСЯЦА .....	234
ИГРУШКИ МАЛЫША .....	236





Жизнь показывает, что революционных изменений в вопросах течения беременности, родов и воспитания детей, которые привели бы к качественному скачку в этих областях и показали бы невероятные результаты, не произошло. Поэтому здоровая доля скепсиса к совершенно новым взглядам на старые как мир проблемы не будет лишней. Во всяком случае, не следует опрометчиво спешить исполнять сомнительные

рекомендации, обещающие фантастические результаты, лучше внимательно все обдумать и проанализировать. При этом необходимо уяснить для себя, что самый лучший советчик и консультант беременной женщины — ее врач, который ведет беременность и отмечает все изменения в ее организме.

Даже если какая-то рекомендация «подружки» кажется вам обоснованной и крайне убедительной, лучше все-таки посоветоваться со своим врачом. Нелишним будет и совет мамы и бабушки. Беременность и рождение ребенка — вовсе не новое явление в нашем мире, в природе все устроено бесконечно давно, разумно и надежно. Поэтому «новые и новейшие» взгляды на сей процесс, ломающие порой само представление о природном течении явлений, не всегда приносят пользу и сколько-нибудь видимый положительный эффект.

С самых первых дней беременности следует понять и принять, что беременность — это чудесное состояние в жизни каждой женщины, вовсе не болезненное, а естественный процесс изменений ради подготовки новой жизни. Под сердцем женщины бьется крохотное сердечко, двигаются ручки и ножки. В эти 9 месяцев с будущей мамой и ее крохой каждый день происходят особенные перемены, и каждый день наполнен новыми ощущениями и радостями.



### ВАЖНО

Все возникающие вопросы о течении беременности надо обсуждать со своим врачом. Желательно, чтобы один гинеколог вел вас с самого дня обращения и до родов.

Чтобы не возникало психологических проблем, а время беременности получилось полезным, надо внимательно изучить советы специалистов о том, как развивается малыш внутри вас, как следить за своим самочувствием и отличать опасные симптомы от нормы, как пользоваться врачебными рекомендациями и чувствовать себя уверенно в любой ситуации.

В это время огромное значение имеют настроение

женщины и душевный комфорт. О дурном настроении и грусти надо просто забыть, «отодвинуть» от себя любые нехорошие известия, избегать неприятных людей и ситуаций, а замечать и отмечать вокруг себя только все хорошее. Оптимистическое настроение зависит практически от вас самой. Ничто не должно помешать вам выносить и родить здорового ребенка.

### ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩИМ МАМОЧКАМ

Организм женщины во время беременности меняется день ото дня, и это не просто постепенная прибавка в весе. У нее обостряется чувствительность, со временем появляется осознание своей миссии, приходят покой и душевное равновесие. Однако до полной гармонии еще нескоро.

Первостепенный момент (а они во время беременности практически все такие) — здоровое рациональное питание.

Чтобы обеспечить всем жизненно необходимым еще не родившегося малыша, необходимо увеличить свой рацион приблизительно на 300 калорий. При этом есть надо исключительно «правильные» продукты с необходимым набором белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. На столе должны присутствовать разные виды мяса и рыбы, овощей и фруктов, молочных

продуктов. Здоровое питание даст малышу все необходимое, а также поможет самой женщине чувствовать себя бодрой и выглядеть привлекательно, не набрав избыточных килограммов.

От употребления любых алкогольных напитков во время беременности придется отказаться. К сожалению, некоторые достаточно бесшабашные будущие мамочки время от времени позволяют себе бокал пива или красного вина, утверждая, что это якобы полезно для кровотока. Хорошо бы еще, чтобы они не возводили это в норму и не пропагандировали ее среди своих подруг, восторженно делясь «опытом» на форумах и в социальных сетях.

Неслучайно во всем мире алкоголь, даже в малых дозах, беременным категорически запрещен. Известно, что алкоголь, особенно на малых сроках беременности, может приводить к порокам развития плода. Поэтому даже «удачный опыт» употребления спиртного во время беременности одними женщинами вовсе не значит, что благополучно все обойдется и у других. Здоровье

малыша — наивысшая ценность, и лучше им не рисковать.

Во время беременности меняются и правила лечения обычных недомоганий. Если при головной боли раньше можно было принять привычную таблетку, то теперь от таблеток стоит отказаться. Чтобы не навредить себе и малышу, будущей маме необходимо вести здоровый образ жизни. Обо всех своих недомоганиях следует сообщать своему врачу, и он посоветует эффективное и одновременно безвредное средство.

### ТОКСИКОЗ

Пожалуй, самое известное и распространенное явление, сопровождающее обычно первые месяцы беременности, — токсикоз. Его опасается, и зачастую напрасно, большинство женщин. Токсикозом страдает примерно треть будущих мам. Обостренное обоняние приводит к тому, что любимые запахи — вкусного блюда или привычного парфюма — кажутся отвратительными и вызывают тошноту. Причем приступы токсикоза могут случаться не только по утрам, но и днем, вечером и даже ночью. Однако и от этого можно уберечься.

Преодолевать токсикоз можно, соблюдая ряд простых, но полезных правил:

- утром после сна не вставайте резко с постели. Полежите немножко и попросите кого-нибудь из близких принести вам в кровать чай и сухарики. Иногда помогают сухарики из черного хлеба. Можно с вечера приготовить себе термос с чаем и печенье и поставить их рядом с кроватью;
- питайтесь не как обычно 3–4 раза в день, а чаще — 6–7 раз маленькими порциями;
- никогда не терпите голод — на голодный желудок тошнит чаще;
- полезно жевать сухофрукты — их кисловатый вкус помогает бороться с тошнотой;
- в достаточном количестве — до 2 литров в день — пейте чистую воду, соки, чай, если у вас нет отеков и противопоказаний;




- избегайте резких запахов (парфюмерии, табачного дыма, специй и пищи) и регулярно проветривайте помещение;

- улучшают неприятное состояние запахи лимона и цитрусовых, мяты;

- очень важен достаточный сон, не менее 8 часов в сутки, а лучше и больше;

- значительно облегчает тошноту утренний контрастный душ.

К тому же следует помнить, что токсикоз — это временное явление, как правило, проходящее после 12–14-й недели беременности.



**ВАЖНО**

Специалисты считают, что необыкновенно важную роль в состоянии беременной женщины играет психологический настрой. От токсикоза чаще страдают те, кто свое новое состояние принять не готов. Поэтому с первых дней рекомендуется ощущать себя спокойно и уверенно, не допускать стрессов и даже небольших волнений, настраивать себя на позитивный лад.

Иногда помогает стакан теплого молока или теплой молочной сыворотки.

### ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ

Нередко будущие мамы жалуются на неустойчивость настроения — то им хочется плакать без особой на то причины, то смеяться, иногда любой пустяк может вызвать неадекватную реакцию раздражения и даже ярости. Такие бурные эмоции объясняются гормональной перестройкой организма, но уже к концу первого триместра беременности положение выравнивается.

Однако пока проблема

### ИЗЖОГА


С развитием беременности у будущих мам может возникать изжога. Растущий плод давит на желудок, и это вызывает неприятные ощущения.

В таких случаях рекомендуется сократить или исключить из своего меню жирное мясо и рыбу, свежую сдобу, ягоды и фрукты с резким вкусом. А от мороженого, газированных вод, маринадов и кофе лучше совсем отказаться.

Следите также за регулярностью стула, в случае необходимости посоветуйтесь с врачом по поводу решения проблемы запоров. Запоры вызывают напряжение кишечника и дополнительный заброс желудочного содержимого в пищевод. Хорошо помогают компоты и настои из чернослива и инжира, полезны в небольших количествах тыквенные семечки, можно выпить натощак столовую ложку растительного масла, если у вас противопоказаний, или стакан воды.

Остается, подавлять эмоции в себе не надо. Можно немного «разрядиться» — покричать, побить кулаками подушки. Полезно умыться прохладной водой и погрузить ненадолго в воду кисти рук — вода всегда успокаивает. Полезно медленно и равномерно выпить несколько глотков прохладной воды.

Многие успешно снимают напряжение различными техниками расслабления. Самый простой способ отключаться от окружающей действительности заключается в следующем. Нужно максимально удобно сесть, закрыть глаза и постараться ни о чем не думать до тех пор, пока не восстановится ровное дыхание и эмоции не улягутся.



**НА ЗАМЕТКУ**

Питаться на протяжении всей беременности нужно часто и дробными порциями, больше употреблять свежих овощей и фруктов, кисломолочных продуктов.

### ГИПЕРТОНУС МАТКИ

Реальную опасность беременной женщине представляет повышение тонуса матки, поскольку это может привести к прерыванию

беременности. Вызвать его может любое неприятное событие — физическое переутомление, трудный разговор с близкими или коллегами, слишком быстрая ходьба, тревожное состояние по какому-либо поводу, неважные новости. Практически любое напряжение организма может откликнуться напряжением матки (гипертонус может быть вызван также недостатком магния в организме). При этом ощущается тяжесть в низу живота.

В таком случае необходимо найти возможность сразу лечь и расслабиться, отдохнуть. Можно принять но-шпу или поставить свечу с папаверином. Если состояние не нормализуется, потребуется помощь врача и даже госпитализация.

### ОТЕКИ

Если по утрам ваши ноги припухают и не влезают в туфли, это повод для консультации с гинекологом, поскольку отеки могут служить признаком серьезного осложнения беременности — гестоза. Гестоз сопровождается отеками, повышенным артериальным давлением и означает повышенное содержание белка в моче. С такими проблемами самостоятельно справиться сложно, обычно требуется наблюдение в стационаре.

Разумеется, бывает, что отеки вызваны чересчур жаркой погодой и обилием выпитой накануне жидкости. Понаблюдайте за собой, сократите количество потребляемой жидкости до 150–200 мл в сутки. Исключите из рациона соль, острые специи, маринады, копчености, соленья, газировку и сладкие соки. Ешьте больше свежей зелени, особенно укропа и петрушки. Полезны

### НА ЗАМЕТКУ

Если вы часто раздражаетесь по пустячным поводам, вас угнетает дурное настроение, беспокоит плохой сон, случаются приступы учащенного сердцебиения, судороги в ногах, то, возможно, вашему организму не хватает витаминов и минералов, например, магния. Обратитесь к своему гинекологу, и он назначит, в случае необходимости, соответствующие препараты.

прогулки на свежем воздухе и хотя бы непродолжительный, но частый отдых. Ноги, когда сидите, по возможности держите приподнятыми, а ночью рекомендуют подкладывать под них валик.

Если принятые меры не дают результатов и ноги по-прежнему отекают, вам надо обратиться к гинекологу и сдать необходимые анализы.

### ГДЕ ПРОВЕСТИ ОТПУСК

Стоит ли отправляться в путешествие во время беременности? Вопрос достаточно непростой. Если прежде он вообще возникал нечасто, то сейчас будущие мамы не хотят отказывать себе в удовольствии съездить в далекие и не очень края. Однако надо, по крайней мере, отправляться в дорогу не накануне родов, чтобы не создавать экстремальной ситуации для себя и окружающих на курорте или в туристическом центре. Также нежелателен отъезд в начальный период беременности, когда недомогания и осложнения наиболее вероятны.

Лучшее время для путешествий — 2-й триместр беременности (с 13-й по 28-ю неделю), когда осложнения случаются реже всего. Предпочтение следует отдать поезду. Выбор места для отдыха остается за вами, но жаркие курорты лучше избегать. Выбирайте для отдыха умеренный климат и прохладу.

Скорее всего, вы не столкнетесь со многими описанными выше трудностями, но если они возникнут — вы знаете, что делать. Самое главное — сохраняйте спокойствие и оптимизм, не волнуйтесь, доверяйте своему врачу и неукоснительно выполняйте его рекомендации. Это поможет провести время беременности с макси-

мальной пользой для малыша и получить много положительных эмоций, связанных с его ожиданием.

## ОДЕЖДА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Актуальные вопросы для всех женщин — «Как я выгляжу?» и «Что надеть?» — для беременных особенно волнительны и требуют едва ли не ежедневного решения. Ведь им хочется сохранить не только хорошее самочувствие, но и внешнюю привлекательность, чувствовать себя не хуже, чем обычно. А для этого придется потрудиться. Уход за собой принципиально нового не предполагает — ежедневный душ, другие гигиенические мероприятия и безукоризненно чистое нижнее белье каждый день.

Важно грамотно подобрать бюстгальтер, который поможет избежать растяжек на груди и болей в спине, поддержит правильную осанку. Во время беременности грудь

увеличивается, поэтому бюстгальтер должен быть с широкими бретельками и глубокими чашечками.

Беременность — не повод отказываться от декоративной косметики. Важно только, чтобы она была натуральной и гипоаллергенной, а умеренность в этом деле никогда не повредит. Красиво уложенные волосы и модные аксессуары подчеркнут женственность и красоту.

Вопрос выбора одежды в период беременности достаточно проблематичен. Если женщина одета непривлекательно, она становится неуверенной, переживает по этому поводу и нервничает. А это негативно сказывается на самочувствии ее и малыша, а также на отношениях и в семье.

Значение одежды переоценить невозможно, она помогает «убрать» многие проблемы и скрыть изъяны внешности, а подобрать ее на поздних сроках беременности, когда облик женщины значительно изменился, бывает совсем непросто.



Первые три месяца проблемы минимальны, и достаточно ограничиться выбором более свободной одежды. Можно «расширить» любимые брюки или юбку, например, удлинив петлю на застежке обычной резинкой.

С развитием беременности, когда животик округляется, увеличивается объем бедер, привычная одежда становится тесной, и беременная женщина вынуждена носить объемные бесформенные платья, которые выглядят неэстетично. Если позволяет бюджет семьи, можно покупать обновки в специализированных магазинах одежды для беременных.

### НА ЗАМЕТКУ

Одежда для беременных должна быть удобной, практичной, из качественных натуральных тканей без искусственных красителей, что поможет избежать потливости и аллергических проявлений.

Удобны трикотажные брюки из мягкой ткани на резинке с эластичной вставкой спереди, к которым можно подбирать свободные блузы или свитера. Всегда хороший выбор для беременных — платья-трапеции и пончо.

Не стесняйтесь подчеркнуть достоинства своей фигуры. К примеру, наденьте платье в стиле ампир, открытый кардиган, эластичную тунику, длинную блузу. Подбирайте к наряду актуальные аксессуары и детали. Изящный шейный платок, мягкие драпирующиеся шарфы, эффектная бижутерия отвлекут внимание от округлившегося животика, сделают вас стильной и привлекательной. Можно также подчеркнуть фигуру нетугим поясом выше или ниже живота на широком платье или тунике.

От обуви на высоком каблуке и узких туфель придется отказаться. Такая обувь провоцирует отеки и проблемы с сосудами. Лучше выбрать свободную удобную обувь. Кроме того, при первой возможности надо хоть немного походить босиком.

## ПОДГОТОВКА К РОДАМ

Радостное ожидание ребенка нередко сопровождаются различными переживаниями и страхами — перед самим процессом родов, возможными рисками и осложнениями, дальнейшими заботами о малыше. Чтобы не издеграть себя и своих близких необоснованными опасениями, необходимо заранее начать готовиться к родам, причем лучше всего это делать вдвоем с мужем. Мужчина тоже должен знать практически все о течении родового процесса, чтобы понять жену и поддержать ее.

С чего начать?

Сейчас достаточно источников, которые помогут вам досконально изучить процессы, происходящие при родах, а также дадут рекомендаций по грамотному поведению во время этого события. Не будет лишним обращение к специалистам. Женские консультации, различные школы и курсы для будущих мам оказывают беременным физическую и психологическую помощь. Подобные курсы, как правило, предусматривают комплексный подход — теоретические лекции и физические тренировки, а также занятия с психологом. Это расширяет кругозор, помогает беременной женщине поддерживать оптимальную физическую форму, преодолевать сомнения и страхи, обретать психологическую устойчивость и уверенность в своих силах, а также избегать нежелательных последствий и осложнений в послеродовом периоде.

Зачастую переживания по поводу беременности и родов появляются от незнания, как происходит процесс развития и рождения малыша. Поэтому во время беременности полезно освоить теоретический материал. Из популярных изданий или на лекциях для беременных можно изучить анатомию женского организма, узнать, как происходит его подготовка к родам, как развивается плод и какие он испытывает ощущения внутри тела матери.

На практических занятиях отрабатываются навыки по уходу за ребенком с использованием куклы. Потом у молодых начинающих мам будет значительно меньше проблем с пеленанием, купанием, одеванием и другими процедурами, необходимыми новорожденному.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ

Физические упражнения позволяют укрепить здоровье будущей мамы и ее неродившегося малыша. На это направлены дыхательная гимнастика, упражнения для различных групп мышц, массаж и закаливающие процедуры.

Оптимальный вариант такой подготовки — занятия со специалистом, который учитывает все особенности беременной женщины: возраст, состояние организма — и подбирает индивидуальный режим нагрузок, не допуская ее переутомления.

Дыхательная гимнастика предполагает умение дышать равномерно, медленно, с длинными выдохами. Во время родов такое дыхание поможет расслабиться и уменьшить болевые ощущения.

### ГИМНАСТИКА

Для профилактики разрывов во время родов тоже показана специальная гимнастика. Здоровые женщины могут самостоятельно выполнять несложные упражнения для укрепления мышц промежности:

- стать боком к спинке стула, опереться на нее рукой и плавно поднимать ногу в сторону; 6–8 раз для каждой ноги;
- из такой же позиции по очереди плавно поднимать согнутую в колене ногу к животу; 4–6 раз для каждой ноги;
- широко расставить ноги и медленно присесть, на несколько секунд задерживаясь в таком положении.

Медленно подняться и расслабиться. Повторить 3–4 раза.



### ВАЖНО

Следует помнить, что любое неприятное ощущение во время занятия — боль в нижней части живота, повышение давления, одышка, активное шевеление плода и т. п. — повод немедленно прекратить занятие и постараться расслабиться. А при любых, даже незначительных, недомоганиях физические нагрузки вообще противопоказаны.

Укрепляет мышцы тазового дна «интимная» гимнастика Кегеля, которая основана на сокращении и расслаблении мышц влагалища и ануса. Начиная с 15–16-й недели беременности можно выполнять такое упражнение: попеременно сокращать и расслаблять мышцы промежности (до 25 раз в день). Такая тренировка позволит не только избежать разрывов во время родов, но и быстрее восстановиться в послеродовом периоде.

Полезны упражнения на растяжку мышц и связок. Можно понемногу, до 5 минут, сидеть на корточках, по-турецки, в позе «бабочки» или «лягушки», выбирая наиболее комфортные для себя позы и не допуская малейших неприятных ощущений.

Для укрепления мышц промежности показан легкий массаж кожи промежности с использованием растительного масла. Перед проведением массажа кожу надо вымыть, вытереть насухо и нежно массировать участок между анусом и влагалищем. Такой массаж можно делать 2 раза в неделю, начиная с 34-й недели беременности.

Для укрепления мышц промежности показан легкий массаж кожи промежности с использованием растительного масла. Перед проведением массажа кожу надо вымыть, вытереть насухо и нежно массировать участок между анусом и влагалищем. Такой массаж можно делать 2 раза в неделю, начиная с 34-й недели беременности.

