





Татьяна Апулаева  
МАМА, ПСИХОЛОГ, АВТОР МНОГОЧИСЛЕННЫХ  
БЕСТСЕЛЛЕРОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# Первый год вместе

ВАЖНЕЙШАЯ КНИГА НАЧИНАЮЩЕЙ МАМЫ

ЗДОРОВЬЕ \* УХОД \* ПИТАНИЕ

РАЗВИТИЕ \* БЕЗОПАСНОСТЬ



Москва

УДК 616-053.2  
ББК 57.3  
А77

Научные рецензенты:  
сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской академии  
последипломного образования:

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

аспирант кафедры, врач-педиатр *Дмитриева Ю.А.*

специалист по детскому массажу, педиатр *Карabanова С.Ф.*

врач акушер-гинеколог высшей категории *Шибанова А.Д.*

медицинский психолог, специалист по детской и подростковой  
психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям

Тушинской детской городской больницы *Дерюшева Н.В.*

психолог, президент Международной Академии генной психологии  
*Калинский Д.А.*

### **Аптулаева, Татьяна Гавриловна.**

А77 Первый год вместе: важнейшая книга начинающей мамы /  
Татьяна Аптулаева. — Москва : Эксмо, 2025. — 672 с. : ил. — (Кни-  
ги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-699-88899-3

Бестселлеры Татьяны Аптулаевой уже давно завоевали признание у тысяч мам по всей России. Секрет успеха заключается в том, что все книги написаны на понятном для родителей языке — ведь автор является не только опытным психологом, но мамой очаровательной девочки Киры. Именно поэтому все проблемы и трудности, с которыми сталкиваются мамы и малыши на первом году жизни, знакомы ей не понаслышке.

Эта книга станет верной советчицей на протяжении всего первого года жизни вашего крохи, ведь в ней вы сможете найти ответ на абсолютно любой ваш вопрос — будь то здоровье ребенка, его питание, развитие, уход или же безопасность. Теперь ничто не сможет помешать вам наслаждаться самой прекрасной в мире ролью — ролью мамы!

Переиздание книги «Я мама первый год. Книга о счастливом материнстве».

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 616-053.2  
ББК 57.3

ISBN 978-5-699-88899-3

© Аптулаева Т.Г., текст, 2016

© Кузнецова Н.А., иллюстрации, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Содержание

Предисловие издателя . . . . .	17
Вступление автора . . . . .	20

## РАЗДЕЛ 1

### Малыш от рождения до года и уход за ним

<b>Часть 1. РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА . . . . .</b>	<b>25</b>
Первый период вместе . . . . .	26
<i>Вес ребенка . . . . .</i>	<i>26</i>
<i>Признаки адаптации малыша . . . . .</i>	<i>29</i>
<i>Потребности малыша в первое время . . . . .</i>	<i>41</i>
<i>Ваши первые семь дней . . . . .</i>	<i>42</i>
Первый месяц . . . . .	59
<i>Что важно для мамы в этот период? . . . . .</i>	<i>59</i>
<i>Вопросы гигиены . . . . .</i>	<i>67</i>
<i>Самочувствие малыша . . . . .</i>	<i>71</i>
<i>Нужные прогулки каждый день . . . . .</i>	<i>74</i>
<i>Сон и биоритмы . . . . .</i>	<i>76</i>
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр . . . . .</i>	<i>78</i>
<i>Врожденные рефлекссы новорожденных – для чего         они нужны . . . . .</i>	<i>80</i>
<i>Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие . . . . .</i>	<i>87</i>
<i>Психология общения с младенцем . . . . .</i>	<i>89</i>
<i>Развиваем малыша и играем с ним . . . . .</i>	<i>91</i>
Второй месяц . . . . .	98
<i>Физическое развитие ребенка . . . . .</i>	<i>98</i>
<i>Уход за ребенком . . . . .</i>	<i>100</i>

<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> .....	111
<i>Психозмоциональное развитие малыша</i> .....	114
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> .....	120
<b>Третий месяц</b> .....	127
<i>Физическое и моторное развитие вашего ребенка</i> .....	127
<i>Уход за ребенком</i> .....	130
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> .....	132
<i>Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром</i> .....	139
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> .....	141
<b>Четвертый месяц</b> .....	147
<i>Физическое и моторное развитие ребенка</i> .....	147
<i>Уход за ребенком</i> .....	149
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> .....	152
<i>Психозмоциональное развитие</i> .....	152
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> .....	154
<b>Пятый месяц</b> .....	161
<i>Физическое и моторное развитие ребенка</i> .....	161
<i>Уход за ребенком</i> .....	163
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> .....	172
<i>Психозмоциональное развитие</i> .....	173
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> .....	175
<b>Шестой месяц</b> .....	182
<i>Физическое развитие ребенка</i> .....	182
<i>Уход за ребенком</i> .....	188
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> .....	190
<i>Психозмоциональное развитие</i> .....	192
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> .....	194
<b>Седьмой месяц</b> .....	202
<i>Физическое развитие ребенка</i> .....	202
<i>Уход за ребенком</i> .....	204
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> .....	208

<i>Психозэмоциональное развитие</i> . . . . .	208
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> . . . . .	210
Восьмой месяц . . . . .	216
<i>Физическое развитие ребенка</i> . . . . .	216
<i>Уход за ребенком</i> . . . . .	218
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> . . . . .	221
<i>Психозэмоциональное развитие</i> . . . . .	221
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> . . . . .	224
Девятый месяц . . . . .	232
<i>Физическое развитие ребенка</i> . . . . .	232
<i>Уход за ребенком</i> . . . . .	236
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> . . . . .	241
<i>Психозэмоциональное развитие</i> . . . . .	242
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> . . . . .	244
Десятый месяц . . . . .	255
<i>Физическое развитие ребенка</i> . . . . .	255
<i>Уход за ребенком</i> . . . . .	258
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> . . . . .	259
<i>Психозэмоциональное развитие</i> . . . . .	259
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> . . . . .	262
Одиннадцатый месяц . . . . .	267
<i>Физическое развитие ребенка</i> . . . . .	267
<i>Уход за ребенком</i> . . . . .	270
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> . . . . .	273
<i>Психозэмоциональное развитие</i> . . . . .	273
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> . . . . .	275
Двенадцатый месяц . . . . .	281
<i>Физическое и психическое развитие ребенка</i> . . . . .	281
<i>Уход за ребенком</i> . . . . .	284
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i> . . . . .	284
<i>Психозэмоциональное развитие</i> . . . . .	286
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i> . . . . .	288

<b>Часть 2. КОРМЛЕНИЕ МАЛЫША</b>	
<b>В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ</b> .....	290
Особенность питания ребенка .....	291
Грудное вскармливание .....	292
<i>Материнское молоко – основа здоровья ребенка</i>	
<i>в настоящем и будущем</i> .....	292
<i>Состав грудного молока</i> .....	293
<i>Что дает ребенку кормление грудью?</i> .....	300
<i>Кормить своим молоком – очень удобно!</i> .....	301
<i>Как долго кормить грудью?</i> .....	301
<i>Раннее прикладывание малыша к груди</i> .....	302
<i>Первые кормления в роддоме</i> .....	303
<i>Физическая готовность к кормлению грудью</i> .....	305
<i>Соблюдаем гигиену</i> .....	306
<i>Само спокойствие</i> .....	307
<i>Техника и правила кормления грудью</i> .....	308
<i>Профилактика колик</i> .....	314
Как часто кормить ребенка. Свободный	
или жесткий режим .....	316
<i>Жесткое расписание</i> .....	316
<i>Свободное вскармливание</i> .....	318
<i>Давать или не давать грудь?</i> .....	320
Правила гармоничного кормления .....	321
<i>Правило 1: комфорт</i> .....	321
<i>Правило 2: не отвлекайтесь</i> .....	322
<i>Правило 3: дайте малышу наесться</i> .....	322
<i>Когда нужна коррекция</i> .....	323
Сколько ребенок должен прибавлять в весе? .....	324
<i>Нужна ли водичка?</i> .....	325
Будить ли ребенка для кормления? .....	326
<i>Ночные кормления</i> .....	326
<i>Совместный сон</i> .....	327

<i>Раздельный сон</i> .....	328
<i>Хватает ли малышу молока?</i> .....	328
<i>Можно ли увеличить количество молока?</i> .....	329
<i>Кормление в общественных местах</i> .....	335
<i>Если нужно выйти на работу</i> .....	337
<i>Вскармливание искусственными смесями</i> .....	343
<b>Прикормы</b> .....	346
<i>Что такое прикорм?</i> .....	346
<i>Возраст ребенка и готовность к новой пище</i> .....	347
<i>Очередность введения прикормов</i> .....	349
<b>Часть 3. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА</b> ...	355
<b>Важность физического контакта для ребенка</b> .....	356
<b>Польза для родителей</b> .....	357
<b>Массаж для малыша</b> .....	358
<i>Массаж и физическое развитие малыша</i> .....	359
<i>Массаж и эмоциональное развитие малыша</i> .....	359
<i>Правильные прикосновения</i> .....	360
<i>Как вы можете подготовиться к массажу?</i> .....	360
<i>Хорошее настроение и зрительный контакт</i> .....	361
<i>Виды массажных движений</i> .....	364
<i>Когда начинать массаж и сколько времени</i> <i>его проводить?</i> .....	366
<i>Сеанс маминого массажа</i> .....	367
<i>Массаж ладошек</i> .....	378
<i>Профилактика гипер- и гипотонуса</i> .....	379
<b>Гимнастика для малыша</b> .....	381
<i>Упражнения на мяче с 1,5 месяца</i> .....	381
<i>В 3–4 месяца</i> .....	383
<i>В 5 месяцев</i> .....	384
<i>Гимнастика от 1,5 до 3 месяцев</i> .....	385
<i>Гимнастика от 3 до 5 месяцев</i> .....	391

<i>Гимнастика от 5 до 7 месяцев</i> .....	394
<i>Гимнастика от 7 до 9 месяцев</i> .....	399
<i>Гимнастика от 10 до 12 месяцев</i> .....	405
<b>Закаливание ребенка</b> .....	414
<i>Правила закаливания для маленького ребенка</i> .....	414
<i>Занятия в домашней ванне</i> .....	418
<i>Основные правила проведения занятий плаванием</i>	
<i>дома</i> .....	420
<i>Мама в ванне вместе с малышом</i> .....	422
<i>Комплекс водных упражнений</i> .....	423
<b>Часть 4. ПЕДИАТР — ПЕРВЫЙ ВРАЧ</b>	
<b>ВАШЕГО РЕБЕНКА</b> .....	431
Как построить первый разговор с педиатром? .....	433
Позиция родителей во взаимоотношениях	
с педиатром .....	435
Как общаться с педиатром: ответственность	
родителей .....	436
Правила вежливости в общении с врачом .....	437
Право сменить участкового врача .....	438
<b>Часть 5. ПРИВИВКИ: ПОЧЕМУ ТАК МНОГО</b>	
<b>СПОРОВ ВОКРУГ ПРИВИВОК?</b> .....	440
Что нужно знать родителям: в чем смысл прививки? .	441
Вакцинация — это три этапа .....	441
<i>Первый этап — подготовка к прививке</i> .....	442
<i>Второй этап — проведение прививки в медицинском</i>	
<i>учреждении</i> .....	445
<i>Третий этап — проверка результативности</i>	
<i>и возможные реакции</i> .....	445
Почему некоторые прививки проводятся повторно ..	447
Прививки на первом году жизни .....	448
<i>БЦЖ</i> .....	451

АКДС .....	452
Полиомиелит .....	457
Вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита .....	457
Прививки против гепатита В .....	461
Помогите ребенку: формирование иммунитета на первом году жизни .....	462
Если вы хотите отказаться от прививок .....	463

## **Часть 6. РОДИТЕЛЬСКАЯ СЛЕЗА**

### **НАД БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ** .....

Прежде чем вызвать врача .....

*На что нужно обратить внимание?* .....

Кормление больного ребенка .....

Сколько нужно лежать больному ребенку? .....

Когда необходимо лекарство .....

*Как правильно давать лекарство* .....

*Как помочь ребенку проглотить лекарство* .....

*Если вы даете лекарство в одиночку, а ребенок*

*сопротивляется* .....

Что делать, если температура повышается .....

*Как обычно меняется температура тела*

*в течение дня?* .....

*Измеряем температуру* .....

*Когда следует срочно обращаться к врачу* .....

*Что вы можете сделать при высокой температуре?* ...

*Что делать при фебрильных судорогах* .....

*Чего не следует делать, если у ребенка температура* ...

Наиболее распространенные проблемы

со здоровьем ребенка .....

*Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ),*

*или простуда* .....

<i>Воспаление среднего уха (отит)</i> .....	499
<i>Диарея</i> .....	503
<i>Пищевая аллергия</i> .....	510
<i>Запор</i> .....	513

## РАЗДЕЛ 2

### Ваш первый год материнства

Вступление .....	521
<b>Часть 1. ЖЕНЩИНА ПОСЛЕ РОДОВ</b> .....	522
Физиологическое состояние женщины после родов	522
<i>Нормальные физиологические проявления:</i>	
<i>первые дни после родов</i> .....	523
<i>Если была операция кесарева сечения</i> .....	533
<i>Врачебный осмотр в роддоме</i> .....	534
<i>Вопросы, которые важно задать врачу перед выпиской</i> .	536
<i>Правила поведения в восстановительный период</i> .....	537
<i>Ваше психологическое состояние</i> .....	539
<i>В каких случаях обращаться к врачу</i> .....	539
<i>Восстановление менструального цикла</i> .....	542
<i>Когда начать предохраняться</i> .....	544
Иммунитет женщины после родов .....	545
<i>Средства укрепления иммунитета:</i>	
<i>что вы можете сделать самостоятельно</i> .....	546
Закаливание организма .....	547
<i>Правила закаливания</i> .....	548
<i>Сон как часть иммунной системы</i> .....	550
<b>Часть 2. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ</b>	
<b>КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ</b> .....	554
Принципы питания кормящей матери .....	555
<i>Первый принцип – разнообразие</i> .....	555

<i>Второй принцип – безопасность</i> . . . . .	561
<i>Третий принцип – правильный питьевой режим</i> . . . . .	563
<i>Что может сделать мама для увеличения количества молока?</i> . . . . .	565
<i>Витамины для мам</i> . . . . .	566
<i>Еда как способ снять тревогу – психологический фактор</i> . . . . .	567
<b>Часть 3. ФИГУРА, ВОЗВРАЩАЙСЯ!!!</b> . . . . .	568
<i>Учитывайте особенности своего организма</i> . . . . .	569
<i>Не упустите время!</i> . . . . .	570
<i>Программа восстановления фигуры</i> . . . . .	571
<i>Шаг 1. Личный график питания мамы</i> . . . . .	571
<i>Шаг 2. Сначала отдых, потом физкультура</i> . . . . .	572
<i>Шаг 3. Важное условие – получать удовольствие</i> . . . . .	575
<i>Шаг 4. Режим дня и занятия физкультурой</i> . . . . .	576
<i>Шаг 5. Создайте свой желаемый образ</i> . . . . .	576
<i>Шаг 6. Поддерживайте регулярность</i> . . . . .	577
<i>Упражнения после родов</i> . . . . .	578
<i>Шаг 1. Зарядка, не вставая с постели</i> . . . . .	578
<i>Шаг 2. Восстановительная гимнастика</i> . . . . .	583
<b>Часть 4. ПСИХОЛОГИЯ МАТЕРИНСТВА</b> . . . . .	603
<i>Ваши чувства и волнения</i> . . . . .	603
<i>Первый месяц: дайте время себе и ребенку</i> . . . . .	604
<i>Как сформировать материнскую позицию?</i> . . . . .	607
<i>Используйте разные источники как возможность выбора</i> . . . . .	608
<i>Сочетайте интуицию и обучение!</i> . . . . .	609
<i>Послеродовая депрессия и дни плаксивости</i> . . . . .	610
<i>Дни плаксивости</i> . . . . .	610
<i>Послеродовая депрессия</i> . . . . .	611

<i>Как преодолеть послеродовую депрессию? . . . . .</i>	612
<i>Взаимосвязь между депрессией мамы и развитием ребенка, или Зачем женщине нужно бороться со своей депрессией . . . . .</i>	616
<i>Позвольте ребенку помочь вам . . . . .</i>	616
<i>Всплески гормональных бурь и инстинктов . . . . .</i>	617
<i>Инстинкт защиты своего ребенка . . . . .</i>	618
<i>Чувство ревности и исключительных прав на ребенка . . . . .</i>	619
<b>Мамины тревоги и страхи: в чем их польза? . . . . .</b>	620
<i>Ребенок как зеркало маминых эмоций и переживаний . .</i>	620
<b>Часть 5. МУЖЧИНА КАК ОТЕЦ РЕБЕНКА . . . . .</b>	622
<b>Время для осознания отцовства . . . . .</b>	622
<i>Благодарите мужа за помощь . . . . .</i>	623
<i>Смена привычных ролей и отношений между супругами . . . . .</i>	624
<i>Секс после родов . . . . .</i>	626
<b>Часть 6. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ . . . . .</b>	633
<b>Отношения со свекровью: новый этап . . . . .</b>	633
<i>Непрошенные советы незнакомых людей: как на них реагировать? . . . . .</i>	635
<b>Общение с друзьями . . . . .</b>	635
<b>Как жить в экономический кризис? . . . . .</b>	637
<i>На чем нельзя экономить? . . . . .</i>	638
<i>Взаимодействие с финансовыми структурами: банками, страховыми компаниями, кредиторами . . . . .</i>	641
<i>Отношения с государством: льготы, вычеты, субсидии . . . . .</i>	642

<i>Развитие и образование</i> .....	642
<i>Ваша личная активность – один из главных ресурсов</i> ..	643
<i>Объединяйтесь в желании создавать</i> .....	643

## **Часть 7. КАК НАУЧИТЬСЯ РАСПРЕДЕЛЯТЬ**

### **ВРЕМЯ И ВСЕ УСПЕВАТЬ** ..... 644 |

Определите приоритеты в делах .....
 644 |

Правила организации времени на каждый день .....
 646 |

*Правило № 1: поддерживайте один и тот же режим* ..
 646 |

*Правило № 2: совмещайте уход за ребенком и уход  
за собой или за домом* .....
 646 |

*Правило № 3: облегчайте ежедневные обязанности  
по дому* .....
 648 |

*Правило № 4: планируйте обязательный отдых  
в течение дня* .....
 648 |

*Правило № 5: организуйте помощь близких* .....
 649 |

*Правило № 6: получайте удовольствие от дел или...  
учитесь этому* .....
 650 |

*Правило № 7. При необходимости планируйте дела* ...
 651 |

*Правило № 8. Планируя, будьте готовы ко всему* .....
 651 |

## **Часть 8. УХОД ЗА СОБОЙ В ПЕРВЫЙ ГОД**

### **МАТЕРИНСТВА** ..... 652 |

Основные правила красоты: здоровый сон  
и правильное питание .....
 653 |

Умывание и средства ухода за кожей лица .....
 654 |

Новое отношение к макияжу для мам .....
 655 |

Уход за волосами после родов и в период  
кормления .....
 656 |

*Как восстановить красоту волос?* .....
 656 |

*Можно ли красить волосы?* .....
 657 |

Уход за телом .....
 658 |