

ВЛАДИСЛАВ ЧЕНЧАК

ЛЯЛЬКА НА БОРТУ

**ИНСТРУКЦИЯ
К ПЕРВОМУ ГОДУ
ЖИЗНИ РЕБЕНКА**



Издательство АСТ
Москва

Содержание

Предисловие

ЧАСТЬ I. ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР (0–3 МЕСЯЦА): АДАПТАЦИЯ И ВЫЖИВАНИЕ

Глава 1. Что происходит с малышом после первого месяца жизни

Что обычно происходит к трем месяцам

Тонус: что нормально, а что должно насторожить

Контроль головы: чего ждать и чего не требовать

Глава 2. Тонус, рефлексы, контроль головы и моторное развитие у детей 1–3 месяцев

Когда лучше сходить к врачу

Глава 3. Вы и малыш: как перестроить жизнь и не потерять себя

Восстановление мамы: сон, питание и кое-что еще

Глава 4. Адаптация папы: как включиться и не остаться за бортом

Новый распорядок: как найти время для всех

Что делать, если добровольных помощников нет?

ЧАСТЬ II. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДО ПРИКОРМА

Глава 1. Грудное вскармливание

Как правильно сцеживать и хранить грудное молоко

Если сцеживаться приходится регулярно

Как размораживать и подогревать молоко

Глава 2. Лактационный криз: что это и как справиться

Когда возникает лактационный криз?

Причины лактационного криза

Признаки лактационного криза

Как справиться с лактационным кризом

Как долго длится лактационный криз?

Когда стоит обратиться за помощью?

Глава 3. Массаж груди: как правильно делать, когда можно, а когда нельзя

Как правильно делать массаж груди?

Когда нельзя делать массаж груди?

Что делать, если массаж вызывает боль?

Глава 4. Меню кормящей мамы: развеиваем мифы и выбираем вкусное

Мифы о питании при грудном вскармливании

Аллергия и дерматит у детей из-за питания матери

Кофеин и алкоголь: немного же можно?

Полезные продукты для кормящей мамы

Глава 5. Как увеличить выработку грудного молока и постепенно убрать докорм

Сначала грудь, потом докорм

Как постепенно уменьшать докорм

Нужны ли препараты для увеличения молока

Когда нужна срочная помощь

Глава 6. Смесь для ляльки: выбираем без паники и ошибок

Какие виды смесей бывают и чем они отличаются

Как понять, что смесь подходит ребенку

Когда действительно стоит задуматься о смене смеси

Нужно ли менять смесь после шести месяцев?

Глава 7. Смешанное вскармливание: как совместить грудь и смесь без чувства вины

Что такое смешанное вскармливание

Когда действительно может понадобиться докорм смесью

Как правильно вводить докорм

Как понять, что искусственное вскармливание организовано правильно?

Помощь животу и все о какашках

ЧАСТЬ III. СОН И РЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЯ

Глава 1. Период донашивания

Ритм дня

Несамостоятельный сон

Неконсолидированный сон

Беспокойство животика — колики

Система успокоения «5П» («5S») доктора Харви Карпа

5

Глава 2. Скачки роста и развития

Что может происходить в этот период

Что делать родителям

Когда нужно насторожиться

Главный вывод о сне детей 0–3 месяцев

Глава 3. Сон с 4 до 7 месяцев

Регресс сна 4 месяцев

Фаза медленного сна

Контрольные пробуждения

Синхронизация биологических ритмов

Режим

Скачки роста и развития

ЧАСТЬ IV. ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Глава 1. Малыш и социум

Как с умом вводить отлучки от ребенка и почему они необходимы

С какого возраста можно начинать отлучки?

Подготовка к отлучкам: как помочь себе и малышу адаптироваться

Сепарационная тревога: как понять, что малыш переживает

Отлучки и привязанность: ответы на популярные страхи

Как путешествовать с малышом в общественном транспорте: важные советы и секреты

Полеты с малышом

Поездка на поезде с малышом: как сделать ее приятной (или хотя бы терпимой)

Что родители могут делать для развития

Остеопаты, массажисты и маги раннего развития

ЧАСТЬ VI. РАЗВИТИЕ 6–12 МЕСЯЦЕВ

Глава 1. Как понять дома, что лялька развивается нормально

6 месяцев

7 месяцев

8 месяцев

9 месяцев

10 месяцев

11 месяцев

12 месяцев

ЧАСТЬ VII. Безопасность

Глава 1. Гигиена в 6–12 месяцев: ищем баланс

Когда гигиена становится чрезмерной?

Почему чрезмерная гигиена вредна?

А как правильно?

Взаимодействие с животными

Непастеризованные и пастеризованные продукты для детей

Что нельзя давать детям

Глава 2. Аллергия в 6–12 месяцев

Почему так происходит

Что надо помнить

Как определить, есть ли у вашего ребенка пищевая аллергия

Распространенные аллергены

Красные флаги анафилаксии

Что точно не надо делать, чтобы предотвратить у ляльки аллергию?

Аптечка для ребенка в первый год жизни

Глава 3. Как выбрать детское питание

Чего не должно быть в детском питании и почему

Как понять, что производитель удешевляет продукт?

Что должно быть в детском питании и в каких количествах

Чек-лист для анализа детского питания

7

ЧАСТЬ VIII. МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Глава 1. SOS-ситуации с младенцем

Гайд по прививкам для детей от 1 до 6 месяцев

Гайд по прививкам для детей от 6 до 12 месяцев

Какие вакцины желательно добавить после 6 месяцев?

Когда надо к врачу

Риновирус

Как должны лечить ОРВИ у младенцев

Как нельзя лечить ОРВИ у лялек

Пневмония

Гнойно-септические заболевания кожи: когда обычный прыщик

— совсем не обычный

Какие заболевания встречаются чаще всего

Какие обследования могут понадобиться

Что важно запомнить

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга — логичное продолжение первой¹. Надеюсь, «Лялька под ключ» помогла вам подготовиться к беременности, родам и первому месяцу жизни с лялькой. А если вы ее не читали, то не страшно — она вполне может вам пригодиться в следующий раз. Сразу скажу: тут будет много медицинских подробностей, но предупреждаю — врачом они вас не сделают, десяток лет медицинского образования и консультацию профильного специалиста не заменят. Пожалуйста, не играйте в самодиагностику и лечение — на кону жизнь и здоровье маленького человечка.

Ваш малыш меняется не по дням, а по часам, и теперь вы знаете, что это не просто красивая фраза. Каждое утро вы замечаете что-то новое — это удивительное таинство превращения маленького, совершенно беззащитного существа в ребенка со своими уникальными чертами характера и личности. Параллельно с этим, разумеется, много раздражающих и выматывающих моментов: вы почти не спите, ребенок очень много орет и требует все ваше внимание, висит на груди, в кроватке не спит... И это не просто так: в первый год жизни малыша и его, и вас ожидает множество фундаментальных «первых разов»: первые ползания и первые зубы, первые кусочки твердой пищи, пер-

¹ Речь о книге «Лялька под ключ. Инструкция по применению к новорожденному», Москва, АСТ, 2025 г.

ЧАСТЬ I.
**ЧЕТВЕРТЫЙ
ТРИМЕСТР
(0–3 МЕСЯЦА):
АДАПТАЦИЯ
И ВЫЖИВАНИЕ**

ГЛАВА 1

Что происходит с малышом после
первого месяца жизни





Как понять, правильно ли развивается ребенок с 1 по 3 месяцы жизни

18 ►

В первые месяцы ваш малыш меняется буквально каждую неделю. Да что там неделю — каждый день, каждое утро! Еще недавно он почти все время спал, двигал руками и ногами совершенно хаотично и смотрел куда-то сквозь вас, а теперь вдруг начинает задерживать взгляд на лице, прислушиваться к голосу, улыбаться и увереннее поднимать голову. И я не раз слышал вопросы родителей типа «Почему вчера держал голову лучше, чем сегодня?», «Почему соседский малыш уже гулит, а наш пока только кряхтит?», «Он должен смотреть на игрушку или еще рано?»

Естественно, развитие ляльки нельзя оценить по одному отдельному навыку. Мы, врачи, смотрим сразу на несколько вещей: как малыш двигается, насколько симметричны его движения, реагирует ли он на звук и лицо взрослого, удерживает ли взгляд, пытается ли общаться, как меняются тонус мышц и контроль головы. Еще отслеживается динамика: появляются ли новые умения, становятся ли движения более плавными и разнообразными, увеличивается ли интерес к окружающему миру.

Возрастные ориентиры — это, скорее, расписание немецких поездов, где что-то может прийти раньше, а что-то позже в определенный интервал времени, и дедлайны — дело неблагодарное. Да и ученые называют этапами развития то, что к определенному

возрасту умеют не абсолютно все, а большинство — не менее 75% детей. Поэтому небольшая разница в сроках допустима, особенно если в остальных сферах лялька в целом развивается последовательно.

И еще момент, который важно не забывать, мои рыбки. Для деток, родившихся раньше срока, моторные и другие навыки оценивают по скорректированному возрасту, то есть с учетом количества недель, которых не хватило до предполагаемого срока родов. Буржуйские педиатры из США рекомендуют ориентироваться на скорректированный возраст примерно до 2 лет, потому что сравнивать недоношенного годовасика с доношенным годовасом без такой поправки неправильно.

ЧТО ИМЕННО ОЦЕНИВАЮТ ВРАЧИ

Развитие в возрасте от 1 до 3 месяцев условно можно разделить на несколько направлений. Первое — двигательное (моторное) развитие: движения рук и ног, мышечный тонус, положение тела, способность приподнимать и постепенно удерживать голову. Второе — зрение и слух: фиксация взгляда, слежение за лицом или игрушкой, реакция на голос и громкий звук. Третье — общение и эмоции: интерес к лицу взрослого, успокоение на руках или при знакомом голосе, социальная улыбка, первые звуки кроме плача.

Все эти вещи связаны между собой. Чтобы следить за лицом, ребенку нужно не просто видеть его, но и удерживать внимание. Чтобы лежа на животе поднимать голову, должны быть крепкими мышцы шеи, плечевого пояса и корпуса. Чтобы улыбаться в ответ, малыш должен различить лицо, услышать интонацию, обработать информацию и ответить на нее. Поэтому один навык сам по себе говорит мало, а вот общая картина дает врачу намного больше информации. Это мы, взрослые, привыкли делать сложные биомеха-

нические вещи, даже не задумываясь о них, а у малыша даже нейроны учатся посылать друг другу сигналы, чтобы сделать какую-то мелочь.

КАК ОБЫЧНО РАЗВИВАЕТСЯ РЕБЕНОК к первому месяцу

Первый месяц жизни очень похож на безответную любовь. Вы как родитель в первые дни жизни уже знаете каждую складочку на теле человека, просыпаетесь от одного лишь движения и готовы в любой непонятной ситуации реагировать и помогать. А человек между делом даже не может показать что знает вас. Когда я работал в патологии новорожденных, мамы часто спрашивали: «Доктор, он вообще чувствует, что я его мама?», и каждый раз я отвечал: «Конечно! Просто пока он не умеет сказать это улыбкой или взглядом».

Он говорит иначе: затихает у вас на груди, узнает ваш голос, расслабляется в знакомых руках. Для всего мира он пока маленький человек, который только учится жить. А вы для него — уже целый мир, в котором можно не бояться.

Нервная система ляльки все еще перестраивается после внутриутробной жизни, поэтому ручки и ножки согнуты, двигаются порывисто, кулачки часто остаются сжатыми. И боже упаси — это не гипертонус и ребенка не надо массажировать. Иногда малыш резко вздрагивает, разводит руки или как будто пугается собственного движения — «привет» совершенно нормальному рефлексу Моро.

Когда ребенок лежит на спине, его голова нередко повернута в одну сторону. Это не означает ничего плохого, особенно если он способен поворачивать головку и вправо, и влево. Но если он постоянно смотрит только в одну сторону, сопротивляется поворо-

ту в другую или начинает формироваться уплощение затылка, это стоит обсудить с педиатром.

Зрение лялика все еще развивается. В первые недели ему проще рассматривать лицо взрослого с близкого расстояния, чем далекую мелкую игрушку. Ребенок уже может ненадолго зафиксировать взгляд на лице или контрастном предмете, однако внимание заканчивается очень быстро. И вот он уже отворачивается, закрывает глаза или словно перестает вас замечать. Потому что это все еще сильная стимуляция и большая работа для его нервной системы.

Громкие и резкие звуки в норме вызывают сильный отклик: малыш может вздрогнуть, моргнуть, изменить выражение лица, замереть или начать плакать. Однако пока не надо ожидать, что он будет поворачивать голову к источнику звука. Важна сама реакция. Если ребенок не реагирует на громкие звуки вообще, это нужно обсудить с врачом.

В положении на животе месячный малыш может ненадолго оторвать голову от поверхности, повернуть ее в сторону или попытаться приподнять подбородок. Обычно речь идет о нескольких секундах, а не об устойчивом удержании головы. Не забывайте по-прежнему поддерживать головку и шею, когда берете на ручки, переносите или держите вертикально.



Как выкладывать ребенка на животик