



Я супер мама



Издательство АСТ

УДК 618
ББК 57.16
Ч 51

Чеснова, Ирина Евгеньевна.

Ч51 Я супермама / И. Е. Чеснова. — М. : Издательство АСТ, 2018. — 704 с. — (Книга российской мамы).

ISBN 978-5-271-48224-3.

Все мы — СУПЕРМАМЫ! Нам нужно многое успевать и быстро принимать решения. В этой книге опытный психолог, член Общества семейных консультантов и психотерапевтов, автор бестселлера «Я буду лучшей мамой» Ирина Чеснова собрала для вас все самое важное, что нужно знать о ребенке: о его ожидании, рождении, развитии и воспитании до 3 лет. Она поможет сориентироваться в огромном потоке информации, расставить приоритеты, ничего не упустить и почувствовать себя любящей, уверенной в себе мамой прекрасного малыша. Поверить в свои силы и осознанно идти к цели — родить и воспитать здорового и счастливого ребенка — с этой книгой будет очень легко!

**УДК 618
ББК 57.16**

ЕАС



ISBN 978-5-271-48224-3

© ООО «Издательство АСТ», 2018
© ООО «Интеджер», ил., 2018
© Чеснова И. Е., текст, 2018
В книге использованы материалы,
предоставленные фотобанком
Shutterstock.Inc, Shutterstock.com

Содержание



ОТ АВТОРА	21
-----------------	----

Часть 1 В ожидании малыша

Глава 1. ВОЛШЕБНОЕ НАЧАЛО	23
Готовность номер один	23
Мотивы для рождения ребенка	23
Счастливые родители – счастливый малыш	24
Анализы и обследования перед зачатием (для будущей мамы)	25
Анализы и обследования перед зачатием (для будущего папы)	29
Вам кого: мальчика или девочку?	31
Зачатие	33
Путешествие к матке	37
Как получаются близнецы?	38
На кого будет похож ваш малыш?	41
Признаки беременности	42
Как узнать точно?	43

Глава 2. В ОЖИДАНИИ МАЛЫША.

НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ	48
ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР	48
4-я неделя беременности (будущему малышу 2 недели)	48
Как развивается малыш?	48
Что происходит с вами?	50
5-я неделя беременности (будущему малышу 3 недели)	51
Как развивается малыш?	51
Что происходит с вами?	52
6-я неделя беременности (будущему малышу 4 недели)	55
Как развивается малыш?	55
Что происходит с вами?	56
Чем вы можете себе помочь?	57
7-я неделя беременности (будущему малышу 5 недель)	59
Как развивается малыш?	59
Что происходит с вами?	60
Как найти «своего» врача?	61
План обследований при беременности	64
8-я неделя беременности (будущему малышу 6 недель)	67
Как развивается малыш?	67
Что происходит с вами?	68
Как ослабить тошноту?	68
Когда срочно нужна медицинская помощь?	69
9-я неделя беременности (будущему малышу 7 недель)	70
Как развивается малыш?	70
Что происходит с вами?	71

10-я неделя беременности	
(будущему малышу 8 недель)	73
Как развивается малыш?	73
Что происходит с вами?	73
11-я неделя беременности	
(будущему малышу 9 недель)	78
Как развивается малыш?	78
Что происходит с вами?	79
12-я неделя беременности	
(будущему малышу 10 недель)	80
Как развивается малыш?	80
Что происходит с вами?	80
13-я неделя беременности	
(будущему малышу 11 недель)	82
Как развивается малыш?	82
Что происходит с вами?	83
ВТОРОЙ ТРИМЕСТР	83
14-я неделя беременности	
(будущему малышу 12 недель)	83
Как развивается малыш?	83
Что происходит с вами?	84
15-я неделя беременности	
(будущему малышу 13 недель)	85
Как развивается малыш?	85
Что происходит с вами?	85
16-я неделя беременности	
(будущему малышу 14 недель)	88
Как развивается малыш?	88
Что происходит с вами?	89
17-я неделя беременности	
(будущему малышу 15 недель)	91
Как развивается малыш?	91
Что происходит с вами?	92

18-я неделя беременности	
(будущему малышу 16 недель)	92
Как развивается малыш?	92
Что происходит с вами?	93
19-я неделя беременности	
(будущему малышу 17 недель)	95
Как развивается малыш?	95
Что происходит с вами?	96
20-я неделя беременности	
(будущему малышу 18 недель)	97
Как развивается малыш?	97
Что происходит с вами?	98
21-я неделя беременности	
(будущему малышу 19 недель)	99
Как развивается малыш?	99
Что происходит с вами?	100
22-я неделя беременности	
(будущему малышу 20 недель)	102
Как развивается малыш?	102
Что происходит с вами?	103
23-я неделя беременности	
(будущему малышу 21 неделя)	105
Как развивается малыш?	105
Что происходит с вами?	106
24-я неделя беременности	
(будущему малышу 22 недели)	107
Как развивается малыш?	107
Что происходит с вами?	108
25-я неделя беременности	
(будущему малышу 23 недели)	109
Как развивается малыш?	109
Что происходит с вами?	110
26-я неделя беременности	
(будущему малышу 24 недели)	110
Как развивается малыш?	110
Что происходит с вами?	111

27-я неделя беременности	
(будущему малышу 25 недель)	113
Как развивается малыш?	113
Что происходит с вами?	114
ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР	117
28-я неделя беременности	
(будущему малышу 26 недель)	117
Как развивается малыш?	117
Что происходит с вами?	118
29-я неделя беременности	
(будущему малышу 27 недель)	119
Как развивается малыш?	119
Что происходит с вами?	120
30-я неделя беременности	
(будущему малышу 28 недель)	121
Как развивается малыш?	121
Что происходит с вами?	122
31-я неделя беременности	
(будущему малышу 29 недель)	124
Как развивается малыш?	124
Что происходит с вами?	124
32-я неделя беременности	
(будущему малышу 30 недель)	125
Как развивается малыш?	125
Что происходит с вами?	126
33-я неделя беременности	
(будущему малышу 31 неделя)	128
Как развивается малыш?	128
Что происходит с вами?	128
34-я неделя беременности	
(будущему малышу 32 недели)	129
Как развивается малыш?	129
Что происходит с вами?	130
Как выбрать роддом?	130

35-я неделя беременности	
(будущему малышу 33 недели)	140
Как развивается малыш?	140
Что происходит с вами?	140
36-я неделя беременности	
(будущему малышу 34 недели)	142
Как развивается малыш?	142
Что происходит с вами?	143
Приданое для малыша	144
37-я неделя беременности	
(будущему малышу 35 недель)	157
Как развивается малыш?	157
Что происходит с вами?	158
38-я неделя беременности	
(будущему малышу 36 недель)	161
Как развивается малыш?	161
Что происходит с вами?	161
39-я неделя беременности	
(будущему малышу 37 недель)	163
Как развивается малыш?	163
Что происходит с вами?	164
Имеет ли смысл рожать с мужем?	164
40-я неделя беременности	
(будущему малышу 38 недель)	166
Как развивается малыш?	166
Что происходит с вами?	167
Когда ехать в роддом?	170
Как понять, что роды начались и пора ехать в роддом?	171
41–42-я недели беременности	172
 Глава 3. ДИЕТА БУДУЩИХ МАМ	173
Что должно входить в ваше меню?	176
Небезопасные продукты	179

Особенности питания на разных этапах беременности	181
Разгрузочные диеты	182

Глава 4. ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ183

Возможные недомогания и как с ними справляться	183
Ранний токсикоз	183
Головные боли	184
Нарушения сна, бессонница	185
Головокружения, обмороки	187
Усталость, слабость	188
Анемия	188
Гипотония (низкое артериальное давление)	189
Нарушения памяти	190
Заложенность и кровотечения из носа	190
Кровоточивость десен (гингивит)	191
Повышенное слюноотделение	191
Одышка	192
Изжога	192
Вздутие живота, метеоризм	193
Боли в спине	194
Инфекции мочевыделительной системы	194
Вагинальные инфекции	196
Запоры	197
Геморрой	198
Варикозное расширение вен	199
Отечность рук и ног	200
Судороги ног	202
Грипп и ОРВИ	202
Препараты, абсолютно противопоказанные во время беременности	206
Препараты, которые чаще всего назначают беременным	208
Осложнения беременности: кто предупрежден – тот вооружен	209
Гипертонус матки	210

Истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН)	212
Фетоплацентарная недостаточность	215
Гестоз	216
Маловодие	219
Многоводие	220
Гестационный сахарный диабет (ГСД)	221
Гипоксия плода	223
Задержка внутриутробного развития (ЗВУР)	226
Обвитие пуповины	228
Тазовое предлежание	229
Глава 5. ПОЛЕЗНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ	232
Для чего это нужно?	233
Виды физнагрузки, наиболее полезные во время беременности	234
Общие рекомендации и меры предосторожности	235
Гимнастика для будущих мам.	236
Примерный комплекс упражнений	237
Упражнения Кегеля.	242
Плавание и аквааэробика	243
Общие рекомендации и меры предосторожности	243
Дыхательная гимнастика	245
Глава 6. УХОД ЗА СОБОЙ	250
Сияющий внешний вид	250
Здоровые волосы	251
Уход за кожей	254
Уход за руками и ногами	259
Крепкие зубы и десны	262
Глава 7. ДУШЕВНЫЙ КОМФОРТ	263
Чего боится будущая мама?	265
Как справляться с тревогой и страхами	266
Суеверия	269

Лекарство от стресса.	273
Методы арт-терапии.	278
Глава 8. ВЕЛИКОЕ ТАИНСТВО РОЖДЕНИЯ.	282
Естественные роды.	283
С чего начинаются роды? Когда ехать в роддом?	284
Вы прибыли в роддом. К каким процедурам нужно быть готовой?	287
Ощущения и эмоции в первом периоде родов.	293
Поведение во время схваток. Естественные методы обезболивания.	294
Лекарственная анестезия.	301
Второй период родов (период изгнания).	303
Вертикальные роды.	303
Особенности родов в тазовом предлежании.	308
Первая встреча мамы и малыша.	309
Как выглядит новорожденный.	309
Третий период родов и ранний послеродовой период.	314
Операция кесарева сечения.	315
Домашние роды.	318
Глава 9. В РОДДОМЕ.	320
Что ждет вас в послеродовом отделении роддома.	320
Ваше самочувствие.	320
Медицинские процедуры.	324
Питание.	325
Малыш после родов.	325
Основы ухода.	327
Врачебное наблюдение. Анализы и прививки.	331
Первые кормления.	333
Тренируем правильный захват.	333
Несколько правил кормления грудью.	336
Маленький нюанс про сцеживание.	340
Кормление недоношенных деток.	341
Кормление близнецов.	342
Выписка!.	344

Часть 2

Малыш растет

Глава 1. ТЕПЕРЬ ВЫ МАМА И ПАПА:

КАК БЫТЬ ХОРОШИМИ РОДИТЕЛЯМИ	346
Какой он, ваш малыш?	346
Кто такая хорошая мама?	347
Что нужно знать папе?	351
Отцовские чувства.	354
Должностная инструкция родителя	354
Главное – это доверие и привязанность	357
Послания ребенку	360
Как сохранить любовь в браке?	361
Если вы – самостоятельная мама.	364

Глава 2. ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ ДОМА

Бережный уход	365
Возвращение домой	365
Первое купание и первая ночь	366
В комнате.	368
Туалет новорожденного	370
Старший ребенок и новорожденный малыш	373
Простые вещи, которые поначалу кажутся сложными.	375
Купание и плавание.	375
Домашний массаж в первый месяц жизни	378
Прогулки	379
Путешествия с малышом.	380
Чтобы маме было легче	382
Особенности сна новорожденного	386
Малыш плачет – что делать?	391
Колики.	393
Стул грудничка	395
Лактазная недостаточность	397
Дисбактериоз кишечника	399

Ваше самочувствие и восстановление после родов	401
Первые дни после родов	402
Диета молодых мам	404
Если нет чувств к ребенку	406
«Послеродовая грусть»	407
Программа восстановления фигуры	412
Уход за собой	415
Косметические процедуры после родов и во время кормления грудью	416
Как все успевать?	418
Чем заняться в декрете?	419
 Глава 3. КОРМЛЕНИЕ МАЛЫША	422
Грудное вскармливание	422
Как часто кормить ребенка?	
Режим свободного вскармливания	423
Позы для кормления	430
Хватает ли ребенку молока?	433
Что делать, если молока мало?	436
Когда нужен докорм?	438
Срыгивания	439
Если малыш отказывается от груди	440
Лактостаз и мастит	443
Мамины «отлучки»	447
Как долго кормить ребенка грудью?	450
Кормление недоношенных деток	451
Отлучение от груди	453
Мягкое отлучение от груди после года (пошаговая инструкция)	455
Искусственное вскармливание в вопросах и ответах	458
Какие бывают смеси?	458
Сколько вешать в граммах?	460
Как вводить смесь?	461
Техника кормления	462
Допаивание водой	463