



УДК 616-053.2
ББК 57.32
П44



Подарок молодой маме. Большая книга по уходу и воспитанию малыша/под общ. ред.
П44 Н.П. Шабалова. — Москва: АСТ, 2015 — 296 с.

ISBN 978-5-17-088974-7

Забота и уход. Все о грудном вскармливании. Режим. Массаж и гигиена. Детское питание. Физическое и интеллектуальное развитие. Скорая помощь. Советы психолога. Под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора, заслуженного деятеля науки РФ, заведующего кафедрой и клиникой детских болезней Санкт-Петербургской Военно-медицинской академии, автора основных учебников и справочников по педиатрии для студентов медицинских вузов и практикующих педиатров — Шабалова Николая Петровича.

УДК 616-053.2
ББК 57.32

© О. Жукова, Р. Петрова, Н. Шабалов, 2010
© А. Асриянц, фотографии, 2009
© А. Горошко, фотографии, 2009
© ООО «Издательство АСТ», 2015

ПОДАРОК МОЛОДОЙ МАМЕ

БОЛЬШАЯ КНИГА ПО УХОДУ И ВОСПИТАНИЮ МАЛЫША

*Под общей редакцией доктора медицинских наук,
профессора, заслуженного деятеля науки РФ, заведующего кафедрой
и клиникой детских болезней Санкт-Петербургской
Военно-медицинской академии
Шабалова Николая Петровича*

АСТ
Москва

Содержание

1 ГЛАВА. НАШ МАЛЫШ РОДИЛСЯ!

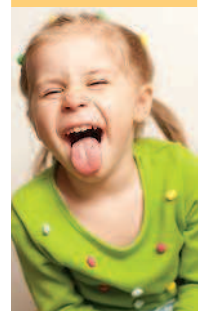
НОВОРОЖДЕННЫЙ: КАКОЙ ОН?	14
ШКАЛА АПГАР	15
ПЕРВЫЙ ОСМОТР	16
РЕФЛЕКСЫ НОВОРОЖДЕННЫХ	17
ПОГРАНИЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ	20
РОДНИЧКИ	22
НЕДОНОШЕННЫЙ РЕБЕНОК	22
Уход за недоношенным ребенком	22
Мальш дома	22
ПАТРОНАЖ НОВОРОЖДЕННОГО	23
ПУПОЧНАЯ РАНКА	24
ДЕТСКАЯ АПТЕЧКА	24
НОВАЯ ЖИЗНЬ СЕМЬИ ПОСЛЕ РОДОВ	25
Папина помощь	27
Как обращаться с малышом	27
ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ	28
Как справиться с депрессией?	28

2 ГЛАВА. ЗАБОТА И УХОД

ПРИДАНОЕ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО	32
Одежда	32
Пеленки	34
Подгузники	35
Детская кроватка	36
Коляска	38
Пеленальный столик	39
Принадлежности для купания	40
Туалетные принадлежности	41
Автомобильное кресло	42
Полезные мелочи	43
ДЕТСКАЯ КОМНАТА	44
РЕЖИМ ДНЯ	48
Первый год	48



Второй год	49
Третий год	49
СОН	50
Особенности сна малышей	50
Дневной сон	51
Как одевать новорожденного на ночь	52
Как укладывать ребенка в кроватке	52
Как научить малыша ложиться спать без капризов	53
Если кроха проснулся ночью	55
ГИГИЕНА МАЛЫША	56
Утреннее умывание	56
Подмывание	57
Корочки на коже головы	58
Купание	59
Уход за ногтями	61
Первая прическа	61
ПОТНИЦА И ОПРЕЛОСТИ	62
ПЕЛЕНАНИЕ	62
ПОДГУЗНИК: НАДЕВАЕМ И МЕНЯЕМ	64
ПЛАЧ МЛАДЕНЦА	66
МАНЕЖ	69
ЗУБКИ	70
Порядок прорезывания зубов	70
Как помочь малышу при прорезывании зубов	70
Уход за зубами	71
СОСКА-ПУСТЫШКА	71
Когда нельзя пользоваться пустышкой	72
Когда пустышка полезна	72
Отучение от пустышки	72
ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ	73
ПРОГУЛКИ И ПУТЕШЕСТВИЯ	76
Как одевать ребенка на прогулку	77
Слинг	78
Рюкзак-кенгуру	79
Путешествие с ребенком	80
Питание в дороге	80
Развлечения в дороге	81
На пляже	82
Поход в парк	82
Поездки с малышом за границу	83



3 ГЛАВА. МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГРУДНИЧКА.....	86
Когда начинать и сколько заниматься.....	86
Где заниматься.....	86
Мама тоже должна подготовиться.....	86
Правила проведения массажа и гимнастики.....	87
1,5–3 МЕСЯЦА.....	88
3–4 МЕСЯЦА.....	94
4–6 МЕСЯЦЕВ.....	99
6–9 МЕСЯЦЕВ.....	104
9–12 МЕСЯЦЕВ.....	108

4 ГЛАВА. ПИТАНИЕ

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.....	114
Преимущества грудного вскармливания.....	114
Первое кормление.....	115
Лактация.....	115
Лактационные кризы.....	117
Кормление по требованию.....	119
Продолжительность одного кормления.....	120
Выбираем положение для кормления.....	120
Как прикладывать ребенка к груди.....	123
Подтекание молока.....	125
Как понять, хорошо ли прошло кормление?.....	126
Мамины ошибки во время кормления.....	126
Хватает ли крохе молока?.....	126
Срыгивания.....	127
Детские кишечные колики.....	127
Допаивать или нет грудничка?.....	128
Будить или не будить соню?.....	128
Мальш отказывается от груди.....	129
Сцеживание.....	130
Отлучение от груди.....	131
ВСЕ ВНИМАНИЕ МАМЕ!.....	134
Питание кормящей мамы.....	134
Уход за грудью.....	138
Проблемы кормящей мамы.....	138



У мамы простуда	142
Грудное вскармливание после кесарева сечения	143
Беременность и грудное вскармливание	143
Работа и грудное вскармливание	144
СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	145
Режим кормления	145
Как повысить лактацию	145
Докорм	146
Как вводить смесь	146
ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.....	147
Режим кормления	147
Суточный объем питания.....	148
Бутылочки и К°	148
Молочные смеси для детского питания	149
Как подобрать смесь	150
Примерная схема введения новой смеси	151
Приготовление смеси.....	152
Как кормить малыша из бутылочки	152
Типичные ошибки при искусственном вскармливании	153
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТЬЕ.....	153
ПРИБАВКА В ВЕСЕ У ЗДОРОВОГО КРОХИ.....	154
ПРИКОРМ	155
Правила введения прикорма	155
Примерная последовательность введения прикорма.....	156
Овощное пюре	158
Каши.....	159
Фруктовые и овощные соки	160
Фруктовое пюре.....	160
Мясо	161
Рыба	161
ДЕТСКАЯ ПОСУДА	162
Поильник	162
Тарелка	162
Ложка и вилка	162
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1–3 ЛЕТ.....	163
Режим питания.....	163
Полезные калории	164
Консистенция блюд	164
Советы для чуткой мамы	164
Детское меню	165



5 ГЛАВА. РАЗВИТИЕ МАЛЫША

1 МЕСЯЦ	172
Как развивается мой малыш	172
Как заниматься с крохой	173
2 МЕСЯЦА	176
Как развивается мой малыш	176
Как заниматься с крохой	177
3 МЕСЯЦА	179
Как развивается мой малыш	179
Как заниматься с крохой	180
4 МЕСЯЦА	183
Как развивается мой малыш	183
Как заниматься с крохой	184
5 МЕСЯЦЕВ	187
Как развивается мой малыш	187
Как заниматься с крохой	188
6 МЕСЯЦЕВ	191
Как развивается мой малыш	191
Как заниматься с крохой	192
7 МЕСЯЦЕВ	196
Как развивается мой малыш	196
Как заниматься с крохой	197
8 МЕСЯЦЕВ	200
Как развивается мой малыш	200
Как заниматься с крохой	201
9 МЕСЯЦЕВ	205
Как развивается мой малыш	205
Как заниматься с крохой	206
10 МЕСЯЦЕВ	209
Как развивается мой малыш	209
Как заниматься с крохой	210
11 МЕСЯЦЕВ	214
Как развивается мой малыш	214
Как заниматься с крохой	215
12 МЕСЯЦЕВ	218
Как развивается мой малыш	218
Как заниматься с крохой	219
1 ГОД – 1 ГОД 3 МЕСЯЦА	224
Как развивается мой малыш	224
Как заниматься с крохой	225



1 ГОД 3 МЕСЯЦА – 1 ГОД 6 МЕСЯЦЕВ	228
Как развивается мой малыш	228
Как заниматься с крохой	229
1 ГОД 6 МЕСЯЦЕВ – 1 ГОД 9 МЕСЯЦЕВ	231
Как развивается мой малыш	232
Как заниматься с крохой	233
1 ГОД 9 МЕСЯЦЕВ – 2 ГОДА	237
Как развивается мой малыш	237
Как заниматься с крохой	239
2 ГОДА – 2 ГОДА 3 МЕСЯЦА	244
Как развивается мой малыш	244
Как заниматься с крохой	246
2 ГОДА 3 МЕСЯЦА – 2 ГОДА 6 МЕСЯЦЕВ	249
Как развивается мой малыш	249
Как заниматься с крохой	251
2 ГОДА 6 МЕСЯЦЕВ – 2 ГОДА 9 МЕСЯЦЕВ	254
Как развивается мой малыш	254
Как заниматься с крохой	256
2 ГОДА 9 МЕСЯЦЕВ – 3 ГОДА	259
Как развивается мой малыш	259
Как заниматься с крохой	261
БАБУШКА, НЯНЯ ИЛИ САДИК?	265
Бабушки и дедушки	265
Няня	265
Детский сад	268

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ	272
СЛУХ И ЗРЕНИЕ	272
КРУПНАЯ МОТОРИКА	274
МЕЛКАЯ МОТОРИКА	277
СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	280
РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННОЙ РЕЧИ И ПОНИМАНИЯ РЕЧИ	282
НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ	284
НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ИГРУШКАХ	286
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	292





Вступление

Книга, которую вы держите в руках, может смело претендовать на звание «Самое полное пособие по уходу и развитию ребенка». Рождение малыша – долгожданное событие в жизни любящей семьи. Грядущие перемены изменят вас и ваше отношение ко многим вопросам. Вас будет волновать, почему малыш плачет, как его успокоить, наедается ли он, как играть с крохой, когда появится первая улыбка и прорежется первый зубик, когда малыш начнет ходить, как научить его говорить... В такие моменты решить проблему и приобрести уверенность в своих силах помогают добрые советы и полезные подсказки. И мы надеемся, что эта книга станет вашим ценным помощником в трудные минуты: вы узнаете о первых днях жизни малыша, найдете пошаговую инструкцию по ежедневному уходу и рекомендации по питанию ребенка, описание игр для всестороннего развития крохи и узнаете еще много нового и полезного. Радуйтесь общению с ребенком, верьте в него и в свои силы – и тогда вы поймете, что быть родителями – самая чудесная работа на свете!



1 НАШ МАЛЫШ РОДИЛСЯ!

Период новорожденности длится всего лишь один месяц. Но, несмотря на скоротечность, первый месяц – это один из самых важных этапов в жизни ребенка. В первые недели малыш постепенно приспосабливается к изменившимся условиям, к нему поступает огромное количество новой информации, он знакомится с родителями и с окружающим миром и постоянно чему-то учится.

НОВОРОЖДЕННЫЙ: КАКОЙ ОН?

Внимательно посмотрите на кроху: его ладошки сжаты в кулачки, ручки и ножки согнуты и прижаты к туловищу, ступни повернуты внутрь. Поза, в которой лежит ребенок, называется **эмбриональной**, или **флексорной**. Младенец может вздрагивать, у него могут дрожать подбородок и ручки, особенно когда он плачет.

Кожа новорожденного покрыта особым веществом – **первородной смазкой**. Это беловатое маслянистое вещество защищало кожу ребенка во внутриутробный период жизни. Кожа может быть ярко-красного или синеватого оттенка, гладкой или морщинистой.

Спинку и плечики ребенка покрывает нежнейший пушок – **лануго**. Обычно он сходит в течение первой недели жизни.

Туловище малыша достаточно длинное, а **ручки** и **ножки** кажутся короткими. Ступни крупные и могут иметь синеватый оттенок. У малыша еще слабо развита подкожная жировая прослойка, поэтому он выглядит таким худеньким и беззащитным.

Голова у новорожденного довольно большая и составляет примерно четвертую часть от длины туловища. Наверняка вы заметили, что голова ребенка слегка вытянутая, продолговатая. Такую форму она приобрела во время родов: когда малыш проходил по узким родовым путям мамы, кости черепа слегка сдвинулись. Но не волнуйтесь, постепенно, недели через две, голова ребенка станет кругленькой.

На темечке может наблюдаться отек – это родовая опухоль, которая проходит к концу первого дня жизни.

Одни малыши появляются на свет лысенькими, а другие – с темной и достаточно густой шевелюрой, но в течение полугода такие **волосики** выпадают.

Личико новорожденного сморщенное – малыш напоминает маленького старичка. Но для любящих родителей их малыш самый красивый кроха на свете!





Красновато-синюшные пятна на лбу, переносице и шее указывают на расширенные кровеносные сосуды. В течение года эти пятнышки уменьшатся и постепенно исчезнут.

Носик у малыша маленький и приплюснутый, **глаза**, как правило, закрыты, веки припухшие. Темноглазым родителям советуем не удивляться, когда они увидят серо-голубые глазки у своего крохи. Почти все новорожденные имеют такой цвет глаз, ведь в радужной оболочке еще совсем мало пигмента. Какого цвета будут глаза малыша, станет ясно в 1–2 года.

Половые органы и грудь у мальчиков, и у девочек могут казаться припухшими, но это нормально и связано с гормональными изменениями в организме новорожденного.

Вес здорового доношенного новорожденного составляет примерно 3,4–3,5 кг. Девочки обычно весят меньше мальчиков.

Рост ребенка при рождении 48–52 см, причем мальчики, как правило, длиннее девочек.

Ваш кроха совсем не похож на розовощекого ангела? Не расстраивайтесь, что ваши ожидания не соответствуют действительности, ведь

важно не это! Главное, что вы держите на руках самого родного, самого любимого, а значит, самого красивого малыша на свете!

ШКАЛА АПГАР

Сразу после появления на свет в родильном отделении ребенок проходит первый тест в своей жизни – шкалу Апгар. С ее помощью врач оценивает самочувствие ребенка и определяет, нужен ли ему дополнительный уход.

Оценка, которую получает малыш, состоит из двух показателей: первый отражает его состояние в первую минуту жизни, вторая – на пятой. Каждый параметр оценивается в интервале от 0 до 2 баллов.

Большинство детей успешно проходят этот тест и получают 7–10 баллов.

Малышу, который получил меньше 6 баллов, необходима срочная помощь врачей.

Некоторые малыши получают низкую первую оценку, но к пятой минуте их состояние может улучшиться.

