

К Л А Р А С О Л О М И Н А

Ваш МАЛЫШ

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

от рождения до 3 лет

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ
на каждый день

4-е издание, дополненное
и переработанное

Издательство АСТ
МОСКВА

УДК 616.-053.2
ББК 57.32
С60

Дизайн книги *Елена Андреева*
Дизайн обложки – Дизайн-студия «Три кота»

Рецензенты

Белозеров Юрий Михайлович
доктор медицинских наук, профессор, главный детский кардиолог России,
руководитель отдела кардиологии Московского НИИ педиатрии
и детской хирургии МЗ России

Акоев Юрий Соломонович
доктор медицинских наук, главный научный сотрудник Российской
академии медицинских наук, Научного центра здоровья детей

Стребелева Елена Антоновна
доктор педагогических наук, профессор, заведующая лабораторией
дошкольного воспитания детей с проблемами развития
Института коррекционной педагогики РАН

Соломина, Клара Ильинична.

С60 Ваш малыш день за днем : от рождения 3 лет / К. И. Соломина. — Москва :
Издательство АСТ, 2015. — 520 с.: ил. — (Ваш малыш)

ISBN 978-5-17-088943-3

В книге Клары Соломиной «Ваш малыш день за днем: от рождения до 3 лет» Вы найдете ответы на все самые важные вопросы молодых мам. Эта книга настоящее руководство, как правильно воспитывать и ухаживать за вашим ребенком. Она дает подробные советы о повседневных заботах, таких как: как купать, как кормить, как одевать, как научить рисовать и лепить. Здесь вы найдете большое количество развивающих игр и упражнений, первые шаги, первые слова, и многое другое. Это самое полное руководство о том, как стать мудрой и счастливой мамой здорового талантливого малыша!

УДК 616.-053.2
ББК 57.32

ISBN 978-5-17-088943-3

© ООО «Издательство АСТ», 2015
© Соломина К.И., текст, 2015

ВСТУПЛЕНИЕ

Нормально ли развивается малыш? Как правильно кормить?

Что это за сыпь появилась на его щечках? Какие делать упражнения, чтобы он рос здоровым? Вопросы, вопросы, вопросы... Они неизбежны, ведь в семье появился новорожденный. В поисках ответов мы слушаем всех, у кого есть опыт воспитания и кто просто любит давать советы, собираем гору книг, которые не всегда помогают.

Мы предлагаем мамам и папам настольное пособие по воспитанию ребенка, написанное опытным педагогом на основе многолетних практических наблюдений.

«Ваш малыш день за днем: от рождения до 3 лет» Клары Соломиной — книга, которую давно ждали.

Это не сухое методическое пособие, а удивительный рассказ о прозе и романтике жизни маленького человека. О том, как он переживает непростые ситуации, возникающие на каждом шагу, как справляется с ними.

А самое главное — по этой книге родители всегда смогут проверить, насколько физическое, интеллектуальное и психическое развитие их малыша соответствует нормам.

«Ваш малыш день за днем» — это кладезь полезных советов по развитию мышления и речи малыша, его движений.

Большая часть книги — своеобразная энциклопедия по уходу и воспитанию.

Игры по развитию движения, речи, стихи, потешки, развлечения.

Конструирование, рисование, лепка. Упражнения по дыхательной и пальчиковой гимнастике, по звукопроизношению. Учебные тесты, упражнения для развития мышления — словом, каждый найдет в книге подсказку,

как сделать жизнь малыша необычной и интересной.

Публикация материала в таком объеме предпринята в России впервые.

Книга написана живо, доступна по форме.

Она серьезна и практична по сути,

поскольку автор — Клара Ильинична Соломина — профессиональный педагог с тридцатилетним стажем работы педагогом-методистом, имеет печатные труды по дошкольному воспитанию.

*В методическом материале использованы стихи
Нины Васильевны Пикулевой*

Автор выражает особую благодарность Ольге Павловне Луцковской, логопеду-психологу, принявшей большое участие в подготовке книги, а также музыкальному руководителю Е. С. Шелуховой и педагогу М. С. Булах.

В современных условиях вырастить и воспитать здорового малыша — очень сложная и трудная задача. Существует большое количество книг для родителей, но ни одна из них не может явиться указанием к действию, даже популярная книга Бенджамина Спока. Каждый автор считает свои советы по уходу, питанию, развитию двигательных навыков, воспитанию малыша наиболее правильными.

Так чем же привлекательна книга Клары Соломиной «Ваш малыш день за днем: от рождения до 3 лет»? Во-первых, она основана на современных научных знаниях физиологии развития, неонатологии, диетологии, психологии и других смежных специальностей медицины. Во-вторых, в ней впервые приведено систематическое изложение материала от момента зачатия плода до трех лет. И в-третьих, что наиболее важно, дан глубокий анализ психологического развития ребенка.

Автор приводит богатый методический материал по развитию младенца, используя собственный опыт и опыт известных в России педиатров, физиологов, психологов. Но в каждом методическом указании автор подчеркивает индивидуальность малыша в этом возрасте, свойственные только ему личностные особенности. Не существует конкретных «рецептов», есть конкретный малыш, которого должны понимать родители, и только при правильном взаимопонимании формируется гармоничное Я — человек этого мира. Методические указания, шаблоны — это только пример действия, а действовать нужно родителям. В этом плане глава «Записки бабушки» является самой оригинальной в книге.

Я с большим удовольствием прочел эту книгу и уверен, что она будет полезна для родителей.

Ю. М. Белозеров, профессор, заслуженный врач России

Замысел книги Клары Соломиной «Ваш малыш день за днем: от рождения до 3 лет» включает в себя круг важных вопросов, касающихся ухода, воспитания, обучения и развития детей младенческого и раннего возраста. В книге сделан акцент на восприятие малыша как личности, как маленького человека с первых дней его жизни.

Автор раскрывает системный подход к изучению и воспитанию ребенка, который нуждается в заботе и любви со стороны родителей, в условиях для укрепления и поддержки его здоровья. Ребенку надо многому научиться в первые годы жизни, прежде чем он сможет быть самостоятельной личностью в условиях детского коллектива — важного социального института. Именно подготовка малыша к самостоятельности и составляет главную задачу воспитания для родителей.

В книге даны советы, как избежать заболевания ребенка, какие методы и приемы можно применить в процессе ухода за своим малышом, раскрываются случаи необходимости обращения родителей к врачу, а также показано, что могут сами родители сделать до прихода врача в случае заболевания ребенка.

В книге родители найдут ответы на вопросы, касающиеся психофизического развития ребенка в разные возрастные периоды. Именно этот аспект вопросов воспитания ориентирует родителей на своевременную помощь своему ребенку в физическом и познавательном развитии, что, в свою очередь, будет способствовать предупреждению некоторых возможных отклонений в развитии или своевременному обращению родителей к специалистам.

Эта книга предназначена для тех родителей, которые хотят лучше узнать, как правильно организовать уход за ребенком, какие условия для его воспитания нужно создать в семье, какие достижения в развитии должны появиться у ребенка в тот или иной возрастной период. В книге родители найдут ответы на многие вопросы: какие игрушки покупать ребенку, как организовать его предметно-развивающую среду в условиях семьи, как общаться с ребенком, когда ему нужны сверстники.

Основная идея всей книги — активная роль родителей в воспитании ребенка. Специалисты также найдут эту книгу полезной для своего сотрудничества с родителями.

Е. А. Стребелева, доктор педагогических наук, профессор

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | | |
|--|-----------|--|------------|
| ГЛАВА 1. В ОЖИДАНИИ МАЛЫША | 8 | ГЛАВА 5. 1-й МЕСЯЦ ЖИЗНИ МАЛЫША | 98 |
| Основные рекомендации будущим мамочкам | 9 | Как он спит и ест | 99 |
| Токсикоз | 10 | Рефлексы новорожденного | 99 |
| Изжога | 11 | Общение со взрослыми | 102 |
| Перепады настроения | 11 | Что любит ваш малыш | 103 |
| Гипертонус матки | 11 | Музыка для малыша | 103 |
| Отеки | 12 | Итоги 1-го месяца | 104 |
| Где провести отпуск | 12 | ГЛАВА 6. МАЛЫШУ 1 МЕСЯЦ | 106 |
| Одежда беременной женщины | 13 | Развиваем движения | 106 |
| Подготовка к родам | 14 | Развиваем кисти | 107 |
| Физическая подготовка к родам | 15 | Играем с ребенком | 107 |
| Подготовка сосков к кормлению грудью | 16 | Комплекс упражнений для малыша | |
| Подготовка шейки матки к родам | 16 | 1–2 месяцев | 108 |
| Психологическая подготовка к родам | 16 | Гимнастика на мяче | 112 |
| Подготовка к родильному дому | 17 | Общение с малышом | 113 |
| Изменения в организме женщины | | Как разговаривать с малышом | 113 |
| перед родами и роды | 18 | Развиваем зрительное внимание | 114 |
| Внутриутробное развитие плода | 21 | Развиваем слуховое внимание | 114 |
| ГЛАВА 2. МАЛЫШ РОДИЛСЯ | 24 | Развиваем речевое внимание | 114 |
| Физические особенности новорожденного | 26 | Итоги 2-го месяца | 115 |
| Вот малыш и дома | 31 | ГЛАВА 7. МАЛЫШУ 2 МЕСЯЦА | 116 |
| Как обращаться с малышом | 37 | Развиваем движения | 116 |
| Пеленание | 37 | Гимнастика и массаж | 117 |
| Как одевать малыша | 39 | Комплекс упражнений для малыша | |
| Что потребуется малышу в первые месяцы | | 2 месяцев | 118 |
| жизни | 41 | Развиваем кисти | 118 |
| Общение с новорожденным | 45 | Развиваем зрительное внимание | 118 |
| Комната для малыша | 47 | Развиваем слуховое внимание | 119 |
| Как кормить малыша | 49 | Развиваем речевое внимание | 119 |
| Режим дня и некоторые проблемы | | Вызываем гуление | 120 |
| кормления | 58 | Общение | 120 |
| Стишки на рождение | 71 | Приучаем к музыке | 120 |
| ГЛАВА 3. ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД | | Итоги 3-го месяца | 122 |
| ЗА МАЛЫШОМ | 72 | ГЛАВА 8. МАЛЫШУ 3 МЕСЯЦА | 124 |
| Утренний туалет | 72 | Развиваем движения | 125 |
| Уход за полостью рта | 74 | Гимнастика на мяче | 126 |
| Интимная гигиена грудничка | 74 | Развиваем зрительные реакции | 127 |
| Как купать малыша | 77 | Развиваем слуховые реакции | 127 |
| Опрелости | 81 | Если вы пользуетесь памперсами | 127 |
| Пеленки | 82 | Комплекс упражнений для малыша | |
| Зарядка для новорожденных | 83 | 3–4 месяцев | 128 |
| ГЛАВА 4. ЧТО БЕСПОКОИТ МАЛЫША | 84 | Развиваем двигательные реакции | 132 |
| Прививки | 88 | Развиваем движения рук | 132 |
| Ваш малыш заболел | 91 | Разговариваем с малышом | 132 |
| Методический материал | 97 | Приучаем к музыке | 133 |
| | | Итоги 4-го месяца | 134 |

| | | | |
|---|------------|---|------------|
| ГЛАВА 9. МАЛЫШУ 4 МЕСЯЦА | 136 | Итоги 8-го месяца | 198 |
| Развиваем движения | 137 | ГЛАВА 14. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | |
| Гимнастика на мяче | 137 | 8 МЕСЯЦЕВ | 200 |
| Комплекс упражнений для малыша | | Развиваем движения | 200 |
| 4 месяцев | 138 | Развиваем действия с предметами | 200 |
| Навыки | 138 | Развиваем слуховое внимание | 202 |
| Действуем с предметами | 138 | Развиваем речевое внимание | 202 |
| Развиваем зрительное внимание | 139 | Развиваем активную речь | 203 |
| Развиваем слуховое внимание | 139 | Приучаем к музыке | 204 |
| Развиваем речевое внимание | 140 | Игры и занятия | 204 |
| Приучаем к музыке | 140 | Вызываем зрительное внимание | 205 |
| Общение | 142 | Итоги 9-го месяца | 206 |
| Путешествуйте на здоровье! | 142 | | |
| Итоги 5-го месяца | 146 | ГЛАВА 15. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | |
| ГЛАВА 10. МАЛЫШУ 5 МЕСЯЦЕВ | 148 | 9 МЕСЯЦЕВ | 208 |
| Режим дня | 149 | Комплекс упражнений для малыша | |
| Развиваем движения | 150 | 9–10 месяцев | 208 |
| Комплекс упражнений для малыша | | Развиваем движения | 211 |
| 5–6 месяцев | 151 | Развиваем действия с предметами | 211 |
| Действуем с предметами | 154 | Развиваем слуховое внимание | 212 |
| Развиваем речевое восприятие | 154 | Развиваем речевое внимание | 212 |
| Приучаем к музыке | 157 | Развиваем активную речь | 213 |
| Итоги 6-го месяца | 158 | Приучаем к музыке | 214 |
| ГЛАВА 11. МАЛЫШУ 6 МЕСЯЦЕВ | 160 | Игры и занятия | 214 |
| Прикорм | 160 | Развиваем слух | 215 |
| Режим | 162 | Итоги 10-го месяца | 217 |
| Развиваем движения | 164 | ГЛАВА 16. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | |
| Комплекс упражнений для малыша | | 10 МЕСЯЦЕВ | 218 |
| 6 месяцев | 165 | Развиваем движения | 218 |
| Действуем с предметами | 166 | Развиваем действия с предметами | 218 |
| Развиваем зрительное внимание | 168 | Развиваем поисковые действия | 219 |
| Развиваем понимание речи | 168 | Развиваем слуховое внимание | 221 |
| Развиваем активную речь | 168 | Развиваем понимание речи | 221 |
| Приучаем к музыке | 169 | Развиваем активную речь | 221 |
| Игры и занятия | 169 | Игры и занятия | 222 |
| Итоги 7-го месяца | 172 | Речевая стимуляция | 223 |
| ГЛАВА 12. УХОД ЗА МАЛЫШОМ | | Итоги 11-го месяца | 224 |
| ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА | 174 | ГЛАВА 17. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | |
| Питание | 174 | 11 МЕСЯЦЕВ | 226 |
| Малыш бодрствует и спит | 181 | Комплекс упражнений для малыша | |
| Гигиена | 183 | 11–12 месяцев | 226 |
| Что беспокоит малыша от 6 месяцев | | Развиваем игровые действия | 229 |
| до 1 года | 185 | Развиваем слуховое внимание | 230 |
| ГЛАВА 13. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | | Развиваем понимание речи | 230 |
| 7 МЕСЯЦЕВ | 190 | Развиваем активную речь | 231 |
| Комплекс упражнений для малыша | | Игры и занятия | 232 |
| 7–8 месяцев | 190 | Итоги 12-го месяца | 234 |
| Какие игрушки нужны малышу | 193 | Игрушки малыша | 236 |
| Развиваем слуховое внимание | 195 | ГЛАВА 18. УХОД ЗА МАЛЫШОМ | |
| Развиваем речевое внимание | 195 | ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ | 240 |
| Приучаем к музыке | 196 | Питание | 240 |
| Игры и занятия | 196 | Малыш бодрствует | 242 |

| | | | |
|---|------------|--|------------|
| Гигиена | 244 | ГЛАВА 25. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | |
| Что беспокоит малыша | 246 | ОТ 2 ЛЕТ ДО 2 ЛЕТ 6 МЕСЯЦЕВ | 296 |
| ГЛАВА 19. УХОД ЗА МАЛЫШОМ | | Развиваем движения | 296 |
| ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ | 248 | Малыш познает мир и учится говорить | 302 |
| Питание | 248 | Малыш знакомится с природой | 315 |
| Распорядок дня | 251 | Речевой материал | 316 |
| Гигиена | 253 | Учимся правильно произносить звуки | 317 |
| ГЛАВА 20. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | | Развиваем фонетический слух (2–3 года) | 320 |
| ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ | 254 | Упражнения (2 года – 2 года 6 месяцев) | 315 |
| Развиваем движения | 254 | Занятия со строительным материалом | 323 |
| Подвижные игры | 256 | Малыш лепит (2–3 года) | 329 |
| Упражнения для малышей от 2 до 3 лет | 258 | Итоги 2 лет 6 месяцев | 331 |
| Развиваем речь | 259 | ГЛАВА 26. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | |
| Малыш познает мир и учится говорить | 260 | ОТ 2 ЛЕТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ | 332 |
| Малыш знакомится с природой | 261 | Развиваем движения | 332 |
| Игры и занятия | 263 | Малыш познает мир и учится говорить | 339 |
| ГЛАВА 21. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | | Учимся правильно произносить звуки | 355 |
| ОТ 1 ГОДА ДО 1 ГОДА 3 МЕСЯЦЕВ | 264 | Занятия со строительным материалом | 358 |
| Развиваем движения | 264 | Малыш рисует | 362 |
| Малыш познает мир и учится говорить | 265 | Стихи к рисункам | 364 |
| Занятия с картинками | 267 | Малыш лепит | 366 |
| Обучающие игры | 269 | Речевые игры с движениями (1–3 года) | 367 |
| Малыш знакомится с формой, цветом и величиной предмета | 269 | Что читать малышу | 370 |
| Итоги 1 года 3 месяцев | 271 | ГЛАВА 27. РАЗВИВАЕМ МЫШЛЕНИЕ МАЛЫША | |
| ГЛАВА 22. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | | ОТ 1 ГОДА 9 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ | 384 |
| ОТ 1 ГОДА 3 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА | | Играем с кубиками | 384 |
| 6 МЕСЯЦЕВ | 272 | Развиваем действия с предметами | 385 |
| Развиваем движения | 272 | Игры с вкладышами | 387 |
| Малыш познает мир и учится говорить | 274 | Игры с горкой | 390 |
| Малыш знакомится с формой, цветом и величиной предмета | 276 | Выкладываем мозаику | 392 |
| Итоги 1 лет 6 месяцев | 278 | Занятия с пирамидками | 394 |
| ГЛАВА 23. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | | Занятия с разрезной картинкой | 395 |
| ОТ 1 ГОДА 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА | | Развивающие игры | 396 |
| 9 МЕСЯЦЕВ | 280 | Итоги 3 лет | 399 |
| Развиваем движения | 280 | ЗАПИСКИ БАБУШКИ | 403 |
| Малыш познает мир и учится говорить | 283 | МОЯ ВНУЧКА АСЯ | |
| Занятия с картинками | 284 | <i>Дневник-размышление</i> | 404 |
| Малыш знакомится с формой, цветом и величиной предмета | 285 | МОЙ ВНУК БОРЯ | |
| Итоги 1 года 9 месяцев | 287 | <i>Я продолжаю свой дневник</i> | 506 |
| ГЛАВА 24. ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ МАЛЫША | | ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА | 516 |
| ОТ 1 ГОДА 9 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ | 288 | | |
| Развиваем движения | 288 | | |
| Малыш познает мир и учится говорить | 290 | | |
| Малыш знакомится с формой, цветом и величиной предмета | 292 | | |
| Итоги 2 лет | 294 | | |

Глава 1

В ОЖИДАНИИ МАЛЫША

Долгожданная беременность наступила. Даже если вы давно мечтали о ребенке и готовились к его появлению сознательно и ответственно, вопросов все равно возникает невероятное множество. И уж тем более эмоции зашкаливают, если такая ошеломляющая новость застала вас врасплох.

В любом случае перед вами стоит серьезная задача: узнать о беременности и родах максимально подробно. Беременность у всех протекает по-разному, на разных ее этапах возможны различные риски. Поэтому важно знать, как развивается беременность от недели к неделе, необходимо изучить разнообразные рекомендации и советы специалистов будущим мамам, чтобы подготовиться к родам эффективно и ждать их без каких-либо опасений. Времени для этого достаточно.

На смену первому эмоциональному подъему от радостного известия постепенно приходит смятение, иногда даже испуг и неуверенность в собственных силах. Это довольно распространенная ситуация — все волнуются, и надо постараться спокойно ее преодолеть. Впереди есть время, чтобы справиться с переживаниями и не теряться от неожиданностей. Предстоит многое понять о себе самой, научиться прислушиваться к себе и своим новым ощущениям, чтобы знать, как правильно поступать для создания комфорта своему малышу и его защиты от негативных факторов.

С каждым днем ваша жизнь начинает заметно меняться, задавая самые разные вопросы: Как правильно питаться? Что можно и чего нельзя? О чем вообще пока придется забыть? Какие пройти обследования? Как выбрать роддом и врача? Присутствовать ли мужу при родах? Как одеваться

и выглядеть привлекательно, стоит ли менять свои привычки во время беременности?

Сегодня безграничное информационное пространство предлагает бесконечное множество вариантов ответов на подобные вопросы. Кажется, можно выбрать вариант по своему вкусу и наслаждаться жизнью с уверенностью, что все идет своим чередом. Однако вряд ли стоит безоглядно доверять каждой публикации в журнале и в интернете. Далеко не все современные «авторы» думают о возможных нежелательных последствиях своих не самых добросовестных советов и рекомендаций. Также следует критично относиться к многообразным, иногда странным и спорным советам «подружек» на соответствующих форумах, которые порой безапелляционно выдают за абсолютную истину весьма сомнительные знания по беременности, родам и уходу за детьми.



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 кроветворения. 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

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 отключиться 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.

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.



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 застёжке 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.



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.

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.

