

Виктор Кузнецов

СУПЕР ПАПА

КРАТКИЙ ГИД

**РУКОВОДСТВО
ПО УХОДУ
ЗА МАМОЙ
И МАЛЫШОМ**



Москва

УДК 613.95
ББК 51.28
К89

Одобрено коллективом экспертов:
российскими акушерами, педиатрами и психологами.

Кузнецов, Виктор.

К89 Супер Папа: краткий гид / Виктор Кузнецов. —
Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. : ил.

ISBN 978-5-699-81384-1

Зачатие свершилось, у вас будет малыш! Поздравляем, теперь вы становитесь настоящим мужчиной!

Следующий шаг – получить надежную и простую информацию о ранее неизведанной области. Это исчерпывающее руководство позволит вам быть технически грамотным в каждый из 9 месяцев беременности и последующих лет вместе с крохотным сыном или дочкой.

Вы узнаете, как держать и кормить ребенка, как правильно сменить ему подгузник и запеленать, сможете одеть ребенка для прогулки по специально подготовленной таблице, а также не ошибетесь в выборе игрушки для себя и своего ребенка.

УДК 613.95
ББК 51.28

ISBN 978-5-699-81384-1 © Кузнецов В., 2011
© ООО «Аудиономикс», 2011
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Будем знакомы5



Беременность и роды, или Отцом становится сложно6

«Милый, я беременна!»7

Беременная женщина — как себя вести8

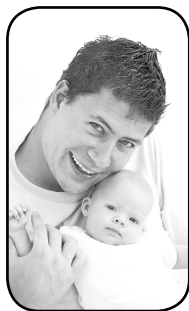
Подготовка детской комнаты22

Что класть в родовой пакет25

Как начинаются роды29

Когда ехать в роддом31

Партнерские роды — «за» и «против»32



Уход за ребенком, или Курс молодого отца36

Уже гражданин: важные формальности36

Что делать в первые дни40

Что ест малыш42

Все о детском срыгивании44

Как держать ребенка53

Как его купать55

Как поменять подгузник57

Во что одевать61

Почему он плачет63

Чем ребенок болеет66



Обучение и развитие ребенка, или Необходимый минимум для папы 84

Что ребенок должен уметь до года ... 84

Режим дня, или Дневной и ночной сон 89

Приучаем к самостоятельности:

мыло, щетка, горшок 91

Приучаем убирать за собой 99

Как говорить с грудничком 102

Как найти взаимопонимание с двух-трехлеткой 108

Учим дружить со сверстниками 113

Как реагировать на агрессию 116

Слово «нет» — дозировка 119

Копирует привычки —

учим независимости 122

Играем: во что и чем 126

Развивающие игры

для самых маленьких 136

Развивающие игры

для детей постарше 142

Моторика 142

Восприятие 144

Память и внимание 146

Мышление 147

Воображение 149

Речь 150

Двигательная активность 153



В качестве напутствия ... 159

Будем знакомы

Здравствуй, читатель!

Открытая тобой книга содержит тщательно продуманное и со временем переосмысленное описание отцовского опыта. Здесь я собрал все свои знания о беременности женщины, о рождении и воспитании детей.

Книга может пригодиться каждому, кто ждет пополнения в своей семье, и особенно тем будущим отцам, для которых известие о беременности спутницы жизни стало сюрпризом. Я обращаюсь преимущественно к мужчинам, но не потому, что я тайный женоненавистник. Главная цель этой книги — помочь человеку уютно устроиться в роли отца.

Осознание того, что люди становятся родителями не в момент рождения ребенка, а когда узнают о состоявшемся зачатии, ко мне пришло только во время второй беременности супруги. У тебя же есть шанс не допустить многих ошибок, и, может быть, отцовство станет для тебя своего рода хобби, тем, что человек любит больше всего в жизни. Во всяком случае, попробовать получить удовольствие от статуса родителя стоит. У меня это получается, уверен, и у тебя будет не хуже.

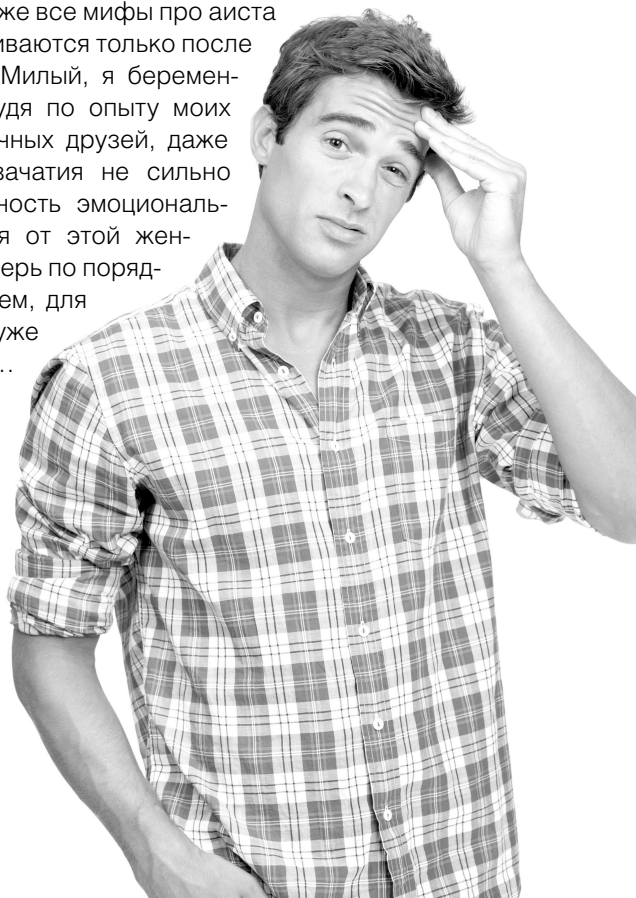


*С нерушимой верой
в существование
отцовского инстинкта,
Виктор Кузнецов*

Беременность и роды, или Отцом становиться СЛОЖНО

В жизни каждого мужчины наступает момент, когда он не понаслышке узнает, откуда же все-таки берутся дети. Нет, чисто теоретически он, конечно, уже давно — класса со второго — знает, что к чему. И даже не без удовольствия смакует подробности процесса — сначала с пацанами во дворе, а по мере взросления все с теми же пацанами, но уже в более приличных местах.

По-настоящему же все мифы про аиста и капусту развеиваются только после пресловутого: «Милый, я беременна». Причем, судя по опыту моих более прагматичных друзей, даже планирование зачатия не сильно влияет на мощность эмоционального потрясения от этой женской фразы. Теперь по порядку, что делать тем, для кого эта фраза уже прозвучала... и неожиданно.



«Милый, я беременна!»

Не знаю, как там было у тебя, но я уже за несколько дней до «часа икс» знал — что-то произошло. Уж больно подозрительным было поведение моей суженой. Не знаю, с какой целью она вынашивала подобную новость в себе несколько дней, но вела она себя в это время приблизительно так:

первый день...



второй день...



третий...



и на четвертый...



а потом...



и...



Ну, вот как-то так мне сообщили одну из самых важных новостей моей жизни. Даже она потом согласилась, что «как-то глупо себя вела». А я в первые дни проявления симптомов беременности подумал: «Опять телефон сломала... Ну сколько можно!» Но сейчас не об этом. Итак, свершилось, она беременна. Что делать?

В принципе, от тебя в это время требуется не так уж и много. Если она мечтала о запланированной идеальной беременности, то, возможно, придется некоторое время удерживать ее на краю паники, не давая туда окончательно свалиться. А так, вроде, пока больше ничего. Жене надо будет пройти обследование. Поскольку ребенок не планировался, у нее могут обнаружить недолеченные или хронические заболевания. В таком случае их лечение стоит начинать только после 12-й недели беременности исключительно специальными препаратами. Возьми на себя контроль над своевременным посещением врачей, сдачей анализов и рациональным режимом дня.

Честно говоря, в большинстве случаев незапланированная беременность ничем не отличается от запланированной. Если уж у вас с супругой все получилось по старинке, не стоит слишком переживать. Дней так через 200 с лишним ты станешь отцом. Однако до этой знаменательной даты еще надо дожить.

Беременная женщина — как себя вести

Итак, что объективно происходит с организмом и психикой беременной и как будущему отцу можно привыкнуть к этому новому состоянию супруги с минимальными потерями нервных клеток?

В первом триместре

Месяц первый. Происходит следующее: ближе к концу первой недели беременности оплодотворенная яйце-

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

С женщиной в положении нужно говорить. Отлично, если у вас с супругой по поводу и без случаются задушевные беседы. В такой ситуации беременность вряд ли сможет ухудшить коммуникативную ситуацию в семье. Однако даже если ранее ваш тандем можно было назвать молчаливым, то сейчас все должно измениться. Особенно это касается тех, кто ждет ребенка впервые. Видишь ли, беременность — штука сложная. Неудивительно, что новые ощущения провоцируют повышенную тревожность и настороженность. В такой момент будущая мать нуждается в поддержке. Ты уж постарайся: слушай, понимающе кивай, улыбайся к месту и почаще говори, что все будет хорошо.

клетка внедряется в стенку матки. Я был удивлен, узнав, что плацента вокруг плода окончательно формируется только к третьему месяцу. До этого времени эмбрион пребывает в свободном плавании и его развитие находится под постоянным контролем со стороны головного мозга.

Таким образом, весь организм женщины перестраивает свою работу ввиду нового состояния. Постоянная мощная активность одного из участков мозга приводит к повышенной утомляемости (не веришь — попробуй в течение одной минуты смотреть на свой палец и думать только о нем, не отвлекаясь, у меня не вышло). Постоянное пребывание в положении «вкл.» этого участка приводит к сокращению других видов мозговой активности — отсюда рассеянность, вялость, сонливость и иже с ними. Понятно, что в таком состоянии работник из жены, как бронезилет из пластилина, поэтому период карьерной бесполезности ей обеспечен. Хорошо, если она уже знает о своем любопытном положении, иначе жалоб на черную полосу в жизни и слез по этому поводу тебе не миновать. Кстати, плаксивость очень даже в духе перемен, произошедших в организме.

Вследствие гормональной перестройки могут измениться гастрономические вкусы. То же самое с запахами. Моей жене начал нравиться запах бензина от байкерской куртки, а раньше она просила оставлять ее в гараже. И это плюс, товарищи! Жаль, единичный и очень кратковременный плюсики.

Возможны изменения аппетита в сторону одной из крайностей и появление первых признаков токсикоза. В принципе, набор симптомов уже достаточный, чтобы сказать о коллеге или соседке: «А Манька, кажется, беременна», но что касается себя, то здесь женщины проявляют некоторую недогадливость и обычно начинают списывать свои недомогания на парад планет, положение Луны в Близнецах или неведомую доселе болезнь, в крайнем случае на то, что ты ее достал.

Ситуация прояснится после первой задержки с последующей скупкой всевозможных тестов на беременность. До того с супругой себя лучше вести приблизительно так, как бы тебе хотелось, чтобы с тобой поступали с жуткого похмелья (тихо выполняли часть твоих обязанностей, только, чур, пиво не предлагать).

Словом, все признаки беременности на столь раннем сроке можно поделить на сомнительные и вероятные. Суть-



ективные ощущения включительно с вышеперечисленными симптомами токсикоза относятся к первой группе. Вероятными признаками беременности считаются изменения в работе половых органов и молочных желез: прекращение менструаций, увеличение груди, появление выделений из сосков при надавливании на них. Все это можно обнаружить при самообследовании — и марш к гинекологу.

За **второй месяц** жизни человеческий эмбрион успевает вырасти с 4 до 30 мм и пройти экстерном этапы эволюции животного мира от рыб до приматов. За эти четыре недели он превращается из существа, состоящего практически из одной головы с небольшими придатками, в маленького человека с полностью функционирующими органами и даже заметно сформированными чертами лица (все это при весе всего около 5 г).

Я думаю, тебя не удивит тот факт, что на втором месяце беременности организм женщины в основном занят запасанием энергии и конкретных веществ, необходимых для развития ребенка. В этот период питаться следует разнообразно (необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минералы).

Признаки первого месяца беременности (утомляемость, тошнота, рвота, слюнотечение) могут усилиться (у некоторых женщин они впервые появляются именно на втором месяце) и усугубиться отеками. Отеки возникают из-за накопления организмом солей, необходимых для развития плода. Эти симптомы абсолютно естественны и не причиняют вреда ни организму матери, ни организму ребенка. А вот излишние переживания будущей мамы еще как могут ему навредить.

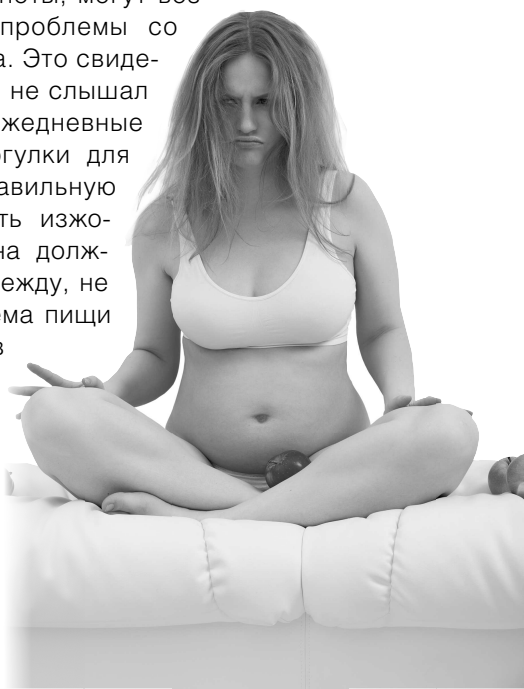
Твоя основная задача — не давать барышне на сносях впасть в депрессию. Ведь она (эта самая депрессия) уже очень близко. На втором месяце беременности женщина очень мнительна и слезлива, она раздражается, тревожится и плачет по любому пустячному поводу. Горчичников от этого еще не придумали, поэтому чем раньше вы оба смиритесь с повышенной сыростью и шумовым фоном в вашем доме, тем лучше. То ли еще будет!

Третий месяц. Первая ассоциация, возникающая у меня в мозге, — старые часы.

Наверняка почти у всех когда-то были часы-куранты с маятником. Так вот женщина на третьем месяце беременности очень похожа на эти часы. Поясню. Настроение у нее болтается из стороны в сторону, как маятник, и все бы еще ничего, если бы она не включала «куранты» каждый час. В зависимости от актуального настроения (горькие слезы или безудержное веселье, третьего не дано) «куранты» так же бывают двух видов — грустные и веселые. Но в любом случае очень навязчивые и многословные.

Причиной колебаний настроения в сторону минора все еще выступают проблемы с пищеварительным трактом, поэтому стоит постоянно напоминать супруге, что «амнистия» по этой «статье» уже совсем скоро: начиная с четвертого месяца самые неприятные проявления токсикоза исчезают. Зато заметны становятся изменения тела. Грудь продолжает увеличиваться, изменяется цвет сосков. Могут появиться пигментные пятна на лице и животе.

Кроме утренней тошноты, могут возникнуть еще изжога, проблемы со стулом и вздутие живота. Это свидетельствует о том, что ты не слышал про обязательные ежедневные длительные пешие прогулки для жены, а также про правильную диету. Чтобы уменьшить изжогу, беременная женщина должна носить свободную одежду, не наклоняться после приема пищи и избегать стрессов (адреналин, который выбрасывается в этот момент, способствует повышенному выделению желудочного



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Беременная женщина должна питаться по следующим формулам:

1–5 мес.: суточная норма + $\frac{1}{4}$;

6–9 мес.: суточная норма + $\frac{1}{2}$.

Норма энергетической ценности суточного рациона для женщины среднего роста и телосложения, выполняющей работу средней тяжести, составляет 2000 ккал. Для своей женщины прикинешь сам.

сока). Периодически в течение дня нужно отдыхать в положении лежа на спине с приподнятой верхней частью тела, что способствует уменьшению давления на желудок со стороны матки.

Повесьте где-нибудь в туалете красноречивый плакат на манер советских с текстом, что-то типа «*Запор — корень всех бед. Дашь ежедневный стул!*». Помогает расслабиться, клянусь. Уменьшает запоры и изжогу также **правильный режим питания**. Повторим пройденное.

- ▶ Дробно (пять раз в день небольшими порциями) питаться.
- ▶ Совершать медленные прогулки после еды.
- ▶ Последний прием пищи — не позже, чем за 2 ч до сна.
- ▶ Регулярно употреблять продукты, обладающие щелочной реакцией: молоко, сливки, творог, отварное мясо и рыбу, сливочное и растительное масло.
- ▶ Овощи нужно употреблять в отварном или тушеном виде, яблоки лучше запекать.
- ▶ В рационе должны присутствовать естественные слабительные — кисломолочные продукты, овощи, фрукты, сухофрукты (сушеные сливы, инжир, курага).
- ▶ Погасить изжогу можно, выпив полстакана молока или слабощелочной минеральной воды без газа.
- ▶ Хорошо предупреждают изжогу крахмалистые супы, каши, кисель.

- ▶ Не употреблять острые, жирные, копченые продукты, кофе, крепкий чай, кислые овощи, фрукты и ягоды, провоцирующие выработку желудочного сока.
- ▶ Нельзя принимать соду для погашения изжоги. Существуют специальные лекарственные препараты, которые назначают беременным женщинам (спросишь у врача).

В середине третьего месяца самочувствие будущей мамы постепенно начинает улучшаться, что тем не менее не особо сказывается на маятниковом настроении. Ее еще тошнит по утрам, и все время она хочет чего-то особенного и в пище, и от тебя.

Несмотря на маятник, в это время немного повышается аппетит. Как следствие, — прибавка в весе. Отлично, если она в пределах нормы (об этих самых пределах можно поговорить с врачом относительно только твоей женщины); больше не значит лучше, так как прибавляется количество жира, который может дать лишнюю нагрузку на сердце. На третьем месяце лучше не допускать слишком большой прибавки в весе.

В конце третьего месяца живот слегка округляется и становится видно, что женщина беременна. Моя жена в это время тайно страдала по поводу внешности. Принимала витамины-минералы для красоты (следи за тем, чтобы она советовалась с доктором, прежде чем укреплять волосы-ногти-зубы). В принципе, она интуитивно была права: врачи действительно назначают витаминно-минеральные комплексы для беременных начиная с 12-й недели. Все помнят страшные истории мамбабушек, когда до родов у них оставалась половина зубов («ребенок забрал»). Вот во избежание этого...

Пока родители переживают последний месяц первого триместра, зародыш, который с этого времени называется плодом, продолжает стремительно расти. К концу месяца он уже будет весить 20 г и достигнет длины 9 см. К личным достижениям ребенка добавится удлинение пупочного канатика, что позволит ему двигаться, появление первых рефлексов (глотательного и хватательного) и даже мимики лица. Кроме того, у него уже нет «хвостика», появились

точки окостенения на месте будущего хребта, есть ногти на пальцах рук и полностью работающие сердечно-сосудистая, мочевыводящая и пищеварительная системы. Еще он умеет моргать. Я был удивлен, узнав, что ребенок получает питательные вещества не только через пупок и плаценту, но и заглатывая околоплодные воды и «переваривая» их силами собственного организма.

Осталось пережить еще два триместра. О них далее.

Во втором триместре

Это впервые случилось где-то в конце четвертого месяца беременности. Мне позвонила жена и с трогательным волнением сообщила, что ОН шевелится. Еще долго пыталась объяснить, что именно чувствует, оперируя словосочетаниями типа «шевеление души». Из всего ее монолога я понял, что это похоже то ли на сильное сердцебиение, то ли на... , но свои домыслы о сценах из фильма «Чужой» я благоразумно не стал высказывать вслух. Кажется, ощущение в целом приятное.

Вообще, скажу я тебе, неплохое это времечко — второй триместр беременности. Жена более-менее успокоилась, маятник прошел вместе с токсикозом. Мы смогли возобновить наши совместные налеты прежних времен на разные деликатесы — ее больше не тошнило. Это еще не все, что мы возобновили... Секс у нас, конечно, был и во

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Навредить ребенку во время занятий любовью невозможно, поскольку он защищен мышцами матки, околоплодными водами и оболочками. Конечно, это касается только нормально протекающей беременности. Если врач, наблюдающий жену, говорит, что у нее все хорошо, то никаких противопоказаний для занятий сексом нет. Естественно, кроме нежелания супруги.