

**ДАРЬЯ
ИВАНОВА**

педиатр, консультант
по грудному вскармливанию

**ТАТЬЯНА
БЕРГЕЛЬСОН**

невролог, специалист по развитию
малышей и семейному сну

МАМИНА ВАЛЕРИАНА

Все про первый год
жизни и развития
малыша

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.952
ББК 57.32
И21

Иллюстрации во внутреннем оформлении *anika*

Иванова, Дарья Константиновна.
И21 Мамина валериана. Все про первый год жизни и развития малыша / Дарья Иванова, Татьяна Бергельсон. — Москва : Эксмо, 2025. — 480 с. : ил.

ISBN 978-5-04-226091-9

Первый год жизни малыша — самый трепетный и тревожный для родителей. В море советов легко растеряться: где правда, а где миф? Что делать, если ребенок плачет ночами, сыпь пугает, температура растёт, а сил все меньше?

Эта книга — опора для мам и пап. Педиатр Дарья Иванова и невролог Татьяна Бергельсон простым языком отвечают на самые частые вопросы, делятся чек-листами, объясняют, когда норма — это норма, а когда нужно показать малыша врачу. «Мамина валериана» помогает сохранить спокойствие и силы, чтобы главный фокус был там, где он и должен быть — на любви к ребенку и радости родительства.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.952
ББК 57.32

© Бергельсон Т.М., Иванова Д.К., текст, 2025
© *anika*, иллюстрации, 2025
© Казаринова М. Д., обложка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-226091-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	19
ГЛАВА 1. ПОДГОТОВКА К ВСТРЕЧЕ С ТРЕПЕТОМ И ЛЮБОВЬЮ . . .	25
Список вещей для первых дней	27
Первая аптечка, созданная с заботой и умом	40
Что нужно для ухода за малышом: бережно и просто.	43
ГЛАВА 2. ПЕРВЫЕ ДНИ — МНОГО ВОПРОСОВ	49
Встреча в роддоме. Что будут делать с малышом?	51
А что такое этот ваш Апгар?	53
Витамин К в роддоме: важность инъекции	54
Вакцинация в роддоме. Зачем это нужно?	55
Как ухаживать за пуповинным остатком?	57
Мифы и реальность. Скажите тревогам «НЕТ».	62
Первые вопросы.	64
ГЛАВА 3. ВСКАРМЛИВАНИЕ МАЛЫША	69
Грудное вскармливание	71
Диета мамы при грудном вскармливании	75
Что можно на ГВ, а что нельзя?	77
Противопоказания к грудному вскармливанию	81
Лекарства при ГВ	83
Молокоотсосы. Как выбрать правильно?	85
Трудности с грудным вскармливанием	87
Искусственное вскармливание	89
Выбор бутылочки	93
Стерилизатор	94
Подогреватель для бутылочек.	95
ГЛАВА 4. ТРАНЗИТОРНЫЕ СОСТОЯНИЯ	97
Поводы для беспокойства, которые на самом деле — норма у младенца до 3 месяцев	100
Что относится к доброкачественным транзиторным состояниям у младенцев?	101
Физиологический тремор новорожденного	102
Jitteriness (крупноразмашистый тремор)	102
Синдром Феджермана (доброкачественный миоклонус младенцев)	103
Startle-рефлекс (рефлекс испуга), гиперэксплексия	104
Доброкачественный миоклонус сна	104
Shuddering attacks (приступы дрожания)	105
Фебрильные судороги	106
Что скрывает кожа новорожденного?	111

Желтуха у новорожденных	119
Мочекислый инфаркт почек у новорожденных.	122
ГЛАВА 5. ПЛАЧ МАЛЫША И ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ.	127
О плаче и помощи.	129
Колики: когда ребенок плачет, а ответа нет.	132
Инвагинация: почему важно не пропустить.	135
Прожилки крови в стуле грудничка: повод для тревоги?	137
Пилоростеноз	139
ГЛАВА 6. ВИТАМИНЫ И ДОБАВКИ: НУЖНЫ ИЛИ НЕТ?	143
Витамин D и рахит: что нужно знать?	145
Железо и анемия: почему важно заботиться о нем с самых ранних лет?	147
Магний у детей: модный элемент или реальная необходимость?	150
ГЛАВА 7. КОЖА НОВОРОЖДЕННОГО: ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ И КАК ЗА НЕЙ УХАЖИВАТЬ.	157
Что важно помнить о коже малыша с рождения?	159
Что считается нормой и не требует лечения?	160
Когда нужно увлажнение кожи?	162
Гигиена младенца: забота, которая начинается с простого	162
Пеленочный дерматит: когда кожа под подгузником нуждается в заботе. . . .	166
Потница	168
Себорейный дерматит	169
Атопический дерматит	171
Ничего не помогает, что делать?	179
Защищаем кожу в холодное время года	181
Защищаем кожу в летнее время года	182
ГЛАВА 8. ВСЕ ПРО СОН.	187
Условные нормы сна и режим: как понять, что все (или почти все) в порядке	190
Ритуалы: это важнее, чем кажется	192
В чем цель режима?	192
Белый шум: зачем он нужен и как использовать правильно	193
Признаки усталости: как понять, что пора спать.	196
Частые ошибки в организации режима сна.	197
Циркадные ритмы: как ребенок учится различать день и ночь	199
Регресс сна: пугающее слово или нормальный этап развития?	201
Как понять, что ребенок сбрасывает сон	203
Ночные пробуждения: когда это норма, а когда стоит обратить внимание	206
Что такое самостоятельное засыпание — и нужно ли оно всем?	209
Сон с грудью — это стыдно?	213
Ожидания vs реальность сна в первый год	216

Еще о причинах нарушения сна	218
Про ночные кошмары, страхи и лунатизм.	220
Мелатонин: кому, зачем и при чем здесь сон?	222
Успокоительные для детей: нужны ли они на самом деле?	226
ГЛАВА 9. КОГДА МАМЕ НУЖНА ПОМОЩЬ	231
Бэби блюз	234
Послеродовая депрессия: когда радость не приходит.	237
Панические атаки: когда страх охватывает тело	241
Красные флаги	245
Техники релаксации для мамы: когда нет времени, но нужно выдохнуть	248
Полезные приложения	250
Как маме найти ресурс	253
ГЛАВА 10. РАСТЕМ, И ЭТО ЗДОРОВО	259
Гаджеты, которые облегчают быт (но не заменяют родителей)	261
Руки свободны, малыш рядом — как выбрать слинг и эргорюкзак	269
Прорезывание зубов: о непростом, но важном этапе	275
Чистка зубов	279
Соска, сосательный рефлекс и настоящие потребности ребенка	280
Приучение к горшку — как, когда и зачем?	285
ГЛАВА 11. ПРИКОРМ	291
Важные правила начала прикорма	293
В каком положении начинать прикорм?	296
Что нужно из полезных девайсов для кормления?	297
Аллергены	299
Как дать аллерген?	300
ГВ/ИВ основное питание до года	303
ГЛАВА 12. РАЗВИТИЕ И НЕВРОЛОГИЯ, Поговорим с неврологом.	309
Как часто нужно посещать детского невролога, если нет жалоб?	311
При каких жалобах точно стоит показать ребенка детскому неврологу?	312
Стоит ли родителям беспокоиться, если развитие ребенка отличается от возрастных норм?	313
Вехи развития ребенка	314
Про черепно-мозговые травмы.	319
Аффективно-респираторные приступы	321
Об одном из доброкачественных состояний.	324
Как выбрать детского невролога?	331
Когда ребенок заговорит?	331
Что считать нарушением?	332

Как разобраться: изолированная задержка или более широкая проблема?	333
Поговорим про массаж: нужен ли он всем малышам?	336
ГЛАВА 13. ТВОЙ ПЕРВЫЙ ВРАЧ, РАЗГОВОР С ПЕДИАТРОМ	339
Выбор первого врача для своего малыша.	341
Платно или бесплатно?	342
Как понять, что врач хороший?	343
Лучше выбрать врача постарше?	344
Идеальному врачу можно доверять на 100%?	345
Что еще важно при выборе врача?	346
Первые ОРВИ: что делать?	348
Поднялась температура	354
Насморк.	357
Болят горло.	364
Кашель.	366
Мифы про ОРВИ	373
Кишечные инфекции	375
Вирусные сыпи	384
ГЛАВА 14. ЕДЕМ В ОТПУСК	391
Когда начинать подготовку	393
Когда выбираете направление, думайте не только о себе	394
Что взять с собой: чемодан малыша	394
Ручная кладь и то, что важно в полете	396
Так, а мы едем на машине, как быть?	402
Аптечку в путешествие соберем?	404
Клещи	415
Укусы насекомых.	417
Купание	418
ГЛАВА 15. ВАКЦИНАЦИЯ.	421
Национальный календарь профилактических прививок в России: что это такое?	424
Какие заболевания предотвращают прививки	425
Обязательные и дополнительные прививки: в чем разница	426
Вакцины вне национального календаря, которые нужны	427
Какие существуют противопоказания к вакцинации?	434
ГЛАВА 16. МЕСЯЦ ЗА МЕСЯЦЕМ: КОНТРОЛЬНАЯ ТОЧКА	441
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	475

Как отец двоих детей, я с уверенностью могу сказать: эта книга — именно тот добрый и знающий советчик, которого так не хватает многим родителям. Авторы, опытные врачи, простым и ясным языком рассказывают о самом важном в первый год жизни малыша. Они мягко развеивают типичные тревоги, опираясь на современную медицину, и дают выверенные, практические советы по уходу, кормлению и развитию. Это издание лишено запугивания, наполняя родителей спокойствием и уверенностью. Для меня, как для папы, такой надежный и утешительный путеводитель был бы огромной поддержкой, помогая осознанно и радостно участвовать в самом удивительном путешествии — первом годе жизни своего ребенка.

Чепрасов Владимир Дмитриевич

Отец двух детей. Детский хирург.
Операционный директор сети клиник «Фомина» г. Сочи

«Если “Мамина валериана” у вас в руках, значит вы в безопасности».

Книга мне попала в руки, когда я летела домой к дочери Алисе, которой почти полтора года. С первых страниц я вспомнила роды и первый год материнства, он был непростой, несмотря на то, что я врач.

Если бы у меня была эта книга, я бы не писала так часто Дарье и Татьяне (авторам книги) по глупым вопросам. Всем девушкам

я бы рекомендовала начать знакомство с главы «Когда маме нужна помощь», начните с себя, я там выпустила слезы. Я бы добавила, что «Мамину валериану» нужно внести в список обязательных покупок для мамы и положить в сумку в роддом.

Благодарю авторов за колоссальный труд, за заботу о мамах на этом непростом пути, а еще за возможность первой прочитать этот шедевр.

Катасонова Яна Вячеславовна

Мама прекрасной Алисы. Офтальмолог, эксперт по развитию личного бренда врача в онлайн и офлайн

«Мамина валерьяна» — книга, в которой профессионализм встречается с человечностью и любовью. Дарья Иванова и Татьяна Бергельсон деликатно и с любовью проводят родителей через первые, самые волнительные месяцы жизни малыша. Здесь нет запугивания и мифов — только доказательная медицина, спокойствие и поддержка. Это не инструкция, а разговор по душам, который помогает поверить в себя, понять ребенка и обрести уверенность в родительстве. Теплая, мудрая и невероятно нужная книга для каждой семьи, к которой хочется возвращаться, как к мудрому и доброму собеседнику.

Алешина Христина Сергеевна

Врач-педиатр, руководитель педиатрического отделения клиники «Фомина» в г. Сочи

В 21 веке так много знаний, что среди них легко запутаться даже врачам. А родителям малышей приходится совсем тяжело: мало того, что есть постоянная тревога за здоровье и благополучие ребенка, так еще и не понятно, каким советам следовать, чтобы не навредить ребенку.

Книга «Мамина валериана» — прекрасный образец того, как родителям нужно преподносить информацию о детском здоровье: структурно, спокойно, научно.

Мне нравится, что в книге уделено внимание самым частым вопросам на приеме у педиатра и невролога, и одновременно с этим рассказывается про интересные с точки зрения неврологии, состояния: jitteriness, shuddering attacks, миоклонус сна, — о которых знает не так много врачей, хотя сами состояния являются широко распространенными. А еще здорово, что авторы освещают большое количество доброкачественных и самопроходящих состояний у детей. Ведь это позволит деткам избежать ненужного лечения, а их родителям — меньше беспокоиться.

Я уверена, что эта книга закроет все главные вопросы о здоровье и развитии ребенка в первые месяцы и годы его жизни и значительно снизит уровень родительской тревоги. Приятного чтения!

Новоселова Анастасия Андреевна

Детский невролог, клинический психолог, автор научно-популярного блога для родителей. Клиника «Docdeti» в г. Москва

Первое, что я почувствовала при прочтении этой книги, — легкость, структурность, заботу и четкость. В каждой главе и абзаце отображено самое главное и нужное, что необходимо знать каждой маме. Читая книгу, я не чувствовала резкости и давления: информация передается очень мягко, при этом с опорой на четкие факты, и изложена без лишней воды.

Сначала описывается основная информация (подготовка к рождению малыша, первые дни, грудное вскармливание, транзиторные состояния и т. д.), а следом идут ответы на вопросы мам, которые два врача долгое время собирали в чате для родителей с таким жизненным названием — «Мамина валериана». Эти ответы настолько подогнаны под жизнь, что сразу замечаешь: информация

не сухая, она изложена так, чтобы маме все стало сразу понятно и, главное, спокойно за своего малыша. Это бальзам на душу!

Я считаю, что эта книга должна стать настольной палочкой-выручалочкой не только для мамы, но и для всех членов семьи, которые участвуют в жизни маленького человека. Это позволит иметь четкое понимание во всех основных вопросах, поможет избежать конфликтов в некоторых «острых» вопросах ухода, лечения и развития малыша и станет «валерианой» для всей семьи.

Я нашла в этой книге ответы на все вопросы, которые ежедневно получаю от мам на приеме, и эти ответы исчерпывающие и понятные. Вы найдете в этой книге все про прикорм, сон, оборудование детской и наполнение аптечки, полезные советы и лайфхаки, а также важные уточнения от невролога (Татьяны Бергельсон) по самым спорным темам детского развития и детской неврологии, а в этом направлении медицины очень много спорных и устаревших данных.

Меня переполняет гордость за коллег, которые проделали такую большую работу и создали поистине полезный и так необходимый всем мамам труд — книгу, которая точно станет настольным руководством, помощью и поддержкой для каждой семьи.

Дворецкая Анастасия Юрьевна

врач-педиатр

Когда я только узнала о существовании чата «Мамина валериана», я подумала — какое было бы чудесное название для книги. И вот я одна из первых знакомлюсь с чутким трудом коллег, который по праву можно считать настольной книгой для новоиспеченной мамы. Я не понаслышке знаю, какая «пустота в голове», сколько страхов и сомнений, когда только знакомишься со своим малышом. Именно Тая и Даша ни раз были проводниками в моем спокойствии. Пусть и ваше материнство будет таким. Здесь вы найдете ответы на все свои вопросы от «что купить к рождению»

до медицинских и психологических аспектов развития малыша и поймете, что вы не одни в этом путешествии».

Елизарова Анастасия Алексеевна

Автор блога в Telegram. Врач-офтальмолог многопрофильной клиники «Академия VIP» в г. Нижний Новгород.

Дорогие родители! Как ЛОР-врач и мама почти четырехлетнего парня, я хорошо понимаю Вашу жажду четких, проверенных инструкций в хаосе первого года родительства. Эта книга — именно то, что я бы сама хотела иметь под рукой, а теперь буду рекомендовать ее всем новоиспеченным родителям.

Что делает ее особенной? Она написана неврологом и педиатром, и каждая строчка здесь основана на доказательной медицине. Это значит, что Вы получаете не мифы из родительских форумов, а актуальные, научно обоснованные протоколы. Это невероятно снижает тревожность! Когда Вы сталкиваетесь первыми сыпями, соплями, плачем младенца, у Вас под рукой есть спокойное, четкое объяснение и конкретный план действий.

Но эта книга — не просто сухой медицинский справочник. Она о семье в целом. Меня, покорила глава о помощи маме. Честный разговор о бабьи-блюзе и послеродовой депрессии — бесценен. Это дает понять, что Вы не одни, и учит распознавать тревожные звоночки.

Раздел про сон — настоящее спасение. Нормы, фазы, практические советы по укладыванию — все это поможет вам выстроить здоровый режим без слез и борьбы. А глава про отпуск с ребенком! Авторы не просто говорят «это возможно», а дают пошаговый план подготовки, что превращает путешествие из стресса в приятное приключение.

Отдельный респект авторам за взвешенный, не категоричный тон. Они не учат жизни, а предлагают инструменты, давая Вам уверенность и право выбора. Эта книга станет вашим надежным семейным врачом и психологом в одном переплете, дарящим самое

главное — спокойствие и уверенность на этом прекрасном и таком новом пути.

Овчинникова София Александровна.

Оториноларинголог, замдиректора клиники доказательной медицины
«Умка Фэмили» в г. Ростов-на-Дону

Можно я начну свой отзыв со слов: я в восторге! Это то, что нужно всем будущим мамам, мамам с одним ребенком и мамам со стажем. Главное, что информация воспринимается максимально легко. После прочтения книги вопросов не остается совсем. Уверена, что обладателям данной книги материнство станет радостным, спокойным и уверенным!

Сивцова Елена Сергеевна

Автор блога, мама дочки

Книга, которую нужно прочитать до родов, чтобы быть уверенной в том, что «готова ко всему». Родить и столкнуться с реальностью, что готовый быть невозможно и нужна помощь.

Прийти в чат к врачам, опытным и заинтересованным. Мамам, кто с удовольствием поддержит и поделится своим опытом. Да и просто к тем, кому сейчас также «легко», как и тебе. Читать, впитывать, успокаиваться. И точно знать, что ты — лучшая для своего малыша. И чем будешь спокойнее ты, тем спокойнее будет твой малыш.

Доступно, легко, уверенно. Ты справишься.

А книга и наши врачи тебе помогут.

Оганесьян Валерия Валерьевна

Мама, юрист, психолог и просто перестала тревожиться,
состоит в чате «Мамина валериана»

«Мамина валериана» — это не просто книга, это настоящее пособие для мам. И тут не важно, первый у тебя ребенок или уже пятый. Это книга, которая подскажет и напомнит, что ты делаешь правильно, успокоит твои нервы, вернет тебя в нормальное психологическое состояние.

Это настольная книга для тех, кто хочет наслаждаться материнством, а не превращать его в бесконечный стресс. Здесь нет заумных терминов и сложных схем. Все написано доступным языком и с огромной любовью к детям.

Книга станет вашим верным помощником и другом в этом удивительном, но порой непросто путешествии под названием «материнство».

Спокойная мама = спокойный малыш.

Пономарева Мария Федоровна

Мама двоих дочек. Бухгалтер-экономист
в декрете, администратор чата «Мамина валериана»

Для всех будущих и текущих родителей, бабушек и дедушек эта книга — мастхэв, чтобы сэкономить себе нервы, время и деньги. Авторы бережно и понятным языком рассказывают о важных моментах самого волнительного первого года малыша, поэтому вся тревожность улетучивается. Отдельное спасибо за главы об организации отпуска с ребенком, о помощи самой маме, о гаджетах для облегчения быта. Особенно интересно и полезно о прививках и болезнях с точки зрения современной доказательной медицины. Емко, по делу, без лишней воды. Есть разделы, к которым можно вернуться при необходимости, перечитать и убедиться: с вашим малышом и вами все так!

Макарова Ольга Викторовна

Мама дочки и в ожидании второго малыша, состоит в чате «Мамина валериана». Старший преподаватель кафедры русского языка Астраханского государственного медицинского университета

Среди массы книг о материнстве и о воспитании детей «Мамина валериана» поистине станет для вас путеводителем к счастливой жизни с малышом. Книга закрывает огромное количество вопросов, которые беспокоят не только новоиспеченных мам, но и мам с опытом.

Я фотограф новорожденных и сама дважды мама. Казалось бы, я должна знать очень многие аспекты первых лет жизни малыша. Но эту книгу я прочла с огромным удовольствием и вынесла для себя много полезных моментов. Эта книга, написанная двумя практикующими врачами, поможет вам избавиться от стереотипов и советов окружающих и осознать, что лучше для вас и вашего ребенка.

Головина Любовь Владимировна

Фотограф новорожденных, дважды мама. Владелица студии фотографии «МАМАНенок»

Без сомнений могу сказать, что это та самая инструкция к новорожденному (и не только) ребенку, которую должны выдавать при его рождении. А еще лучше, сразу в женской консультации, чтобы было время прочитать, переварить информацию и принять многие моменты.

Книга не только для мам впервые, но и для тех, у кого уже есть дети, особенно с большой разницей в возрасте, ведь каждый ребенок уникален, что работало с одним, не обязательно будет работать снова. Имея за спиной почти два года материнства и медицинское образование, я нашла для себя то, чего раньше не знала.

Книга не только про новорожденного ребенка, она как нечто большее — каждая глава особенная, нацеленная на определенный период жизни маленького малыша. Однозначно необходимо иметь ее дома под рукой, потому что ограничиться одним прочтением не получится.

Информация разнообразная, актуальная, полностью на базе доказательной медицины и при этом все написано с такой заботой о маме, которая читается в каждой главе.

Когда рождается первый ребенок все внимание и так направлено ему — как он должен спать, есть, ходить в туалет, также это внимание приправлено добродушными советами родственников. И очень важно, чтобы в такой сложный, эмоционально уязвимый период кто-то сказал тебе «эй, все хорошо, ты все делаешь правильно». На мой взгляд именно это и делает эта книга. Она помогает сформировать свой собственный взгляд на материнство, который подкреплен доказательной базой, бережным отношением к себе и малышу, помогает не поддаваться влиянию чужого мнения, особенно когда советы сильно устарели, а иногда вообще носят вредительский характер.

Но не всегда есть возможность бегать к врачу с такими бытовыми вопросами, а если залезть в интернет, то обязательно найдется подтверждение противоречивым мнениям. Поэтому так важно, чтобы такая замечательная книга существовала. Столкнулся с вопросом, не знаешь, что тебе делать, открыл нужный раздел книги, прочитал, закрыл и выдохнул: «а вот и нужный ответ».

Эта книга станет главным подарком всем беременным подругам!

Кириченко Юлия Алексеевна

Врач-кардиолог ГБУЗ МО «ПКБ им проф. Розанова В. Н.», состоит в чате
«Мамина валериана»

Если бы мне нужно было назвать одну книгу, которую стоит прочитать каждой новоиспеченной маме, — это «Мамина валериана».

Это не просто книга, а практичное руководство по всему, что важно в первый год жизни ребенка: от подготовки к родам