

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Алиса Саядова, врач-педиатр, мама Симоны, @dr.saliseee

«Как жаль, что эта книга не попала мне в руки в самом начале, когда только появился мой малыш! Я думаю, уровень родительской тревожности мог быть ниже. Книга написана четко и структурированно, без лишней воды. Огромное количество информации касается наблюдения на первом году жизни, а также такому важному периоду, как ПРИКОРМ. Дана актуальная и самая современная информация. После прочтения книги родителю точно можно не проверять ничего в интернете. Читать приятно и в удовольствие. Спасибо за отличный продукт, обязательно буду рекомендовать».

Татьяна Аверьянова, врач-оториноларинголог, @lor_averyanova

«Я ЛОР-врач и работаю с детьми и взрослыми. Когда узнала, что Ольга Анатольевна пишет книгу для родителей про детей до года, то попросила ее почитать. Все, что мне было известно про этот период до книги, это: как пеленать, когда нужно делать прививки и почему важно наблюдаться у педиатра. Однако с первой страницы я окунулась в ведение не только новорожденного, но и в большую и понятную до мелочей подготовку до его рождения. Для меня стало большим открытием, что необходимо позаботиться не только о будущем здоровье малыша и его безопасности, но и сделать упор на здоровье, подготовку и психологическую поддержку в период до и после рождения малыша самой мамы. Период, когда она испытывает наибольший стресс и в голове появляется много вопросов, на которые так мало ответов. Книга дает пошаговый план, в каком месяце и каких специалистов необходимо посетить. Я узнала, что существует шкала для определения уровня депрессии у мам и даже пап. Огромная, интересная и простая в донесении информация по поводу введения прикорма тоже не оставила меня равнодушной. Да, многое поменялось со времен моего студенчества. Не всегда первым должен быть кабачок. Когда читаешь книгу, чувствуешь, что Ольга находится рядом, успокаивает тебя, снимает сомнения и страхи. По окончании прочтения книги понимаешь, что ничего не стоит бояться, всегда есть врачи, которые тебе помогут разобраться в ситуации, и, да, не нужно себя ругать: «Я что-то пропустила», «я не доглядела»... Прекрасная книга от Ольги с пошаговыми инструкциями, которую необходимо прочитать до и после появления малыша всем родителям».

Евгения Талалаева, стоматолог-ортодонт,
к.м.н., мама Никки, www.talalaeva.com

«При самом тщательном планировании беременности, а также при ее наступлении и в различных периодах после родов у девушек и женщин всегда возникает много вопросов. Кто-то слушает советы знакомых, старшего поколения, кто-то читает форумы, многие все же слушают докторов. Но все равно очень проблемно, что большинство данных либо обрывочны, либо сводятся к одной концепции, а многие просто давно устарели. В данной книге, на мой взгляд, основой плюс — это то, что автор дает информацию на основании большого объема изученного материала, в том числе из современной мировой практики в педиатрии и неонатологии. Эта информация имеет очень четкий и доступный характер и является реальной помощью для мам, а еще — для женщин, только изучающих вопросы беременности и материнства. Книга удобно разделена на разделы. А значит, это экономит читателю время, позволяет сразу найти четкие ответы и советы. Даже у самых спокойных женщин бывает тревожность от нового и неизвестного. И такая книга точно нужна всем — вот прямо чтобы «пункт за пунктом» понимать свое состояние и осознавать какой сделать следующий шаг. Книга помогает быть последовательной, и, что важно, в ней есть всё о каждом этапе. И сам концепт, что нет какой-то единой схемы (прикорма, например), позволяет уйти от рамок и не быть категоричными. Дети уникальны, и штампов с ними быть не может. Это радует и помогает многое понять, а что-то — услышать от врача. Как медик я очень рада, что так много всего логичного и нового в современной

педиатрии. И как это удобно для жизни. Ведь даже чтобы задать вопрос врачу, на мой взгляд, хочется знать ориентиры. А еще очень важно читать только профессиональных и практикующих докторов, к которым и относится автор. Спасибо за такую помощь!»

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	13
Раздел 1. Подготовка к беременности.....	15
Семейный анамнез	17
<i>Ваш личный анамнез.....</i>	<i>18</i>
Семейный анамнез.....	19
Генетические скрининги.	
<i>Что это и зачем они нужны до наступления беременности?</i>	<i>20</i>
<i>Неинвазивный пренатальный тест</i>	<i>22</i>
Вакцинация	24
<i>Вакцинация до беременности</i>	<i>24</i>
<i>Вакцинация во время беременности.....</i>	<i>26</i>
<i>Вакцинация от гриппа</i>	<i>27</i>
Питание и прием витаминов во время беременности	29
<i>Железо</i>	<i>30</i>
<i>Витамин Д.....</i>	<i>31</i>

<i>Фолиевая кислота</i>	32
<i>Кальций, витамин С, витамин В₁₂</i>	33
Как подготовиться к рождению ребенка, что покупать	
Полезные и бесполезные девайсы	35
<i>Кроватка</i>	36
<i>Автолюлька</i>	40
<i>Коляска</i>	48
Список в роддом	55
Аптечка для малыша	60
Косметика для младенца	66
Список необязательных (а может, и ненужных)	
покупок к рождению ребенка	69
<i>«Кокон-гнездо», валики или любые позиционеры для сна</i>	69
<i>Сонные аксессуары: бортики, одеяла и балдахины</i>	71
<i>Шезлонги, качели и укачивающие центры</i>	72
Кормительные и сосательные девайсы: пустышки, бутылочки, стерилизаторы, молокоотсосы и прочее	74
<i>Пустышки</i>	74
<i>Про бутылочки для кормления младенцев</i>	77
Пеленальный столик	82
Девайсы для купания	86

Раздел 2. Рождение малыша и все, что происходит после89

Роды и сразу после них	91
Кто такой Апгар и что означают баллы?	96
Витамин К	98
Транзиторные состояния новорожденных	101
Доброкачественные изменения кожи новорожденных	105

<i>Токсическая эритема новорожденных</i>	105
<i>Мраморная окраска кожи</i>	106
<i>Синдром Арлекина, или Унилатеральная эритема</i>	106
<i>Транзиторный пустулезный меланоз</i>	107
<i>Акне новорожденных</i>	107
<i>Миши</i>	108
<i>Мишиария, или Кристаллическая потница</i>	109
<i>Монгольские пятна</i>	109
<i>Детский акропустилез</i>	111
<i>Себорейный дерматит</i>	111
Колики «великие и ужасные», или Все дети плачут	115
<i>Эмоциональная поддержка родителей</i>	120
<i>Техники кормления</i>	122
<i>Успокаивающие техники</i>	124
<i>Белый шум</i>	127
<i>Медикаментозное лечение</i>	128
<i>Диеты (будь они неладны)</i>	129
<i>Чего не стоит делать при коликах</i>	130
Послеродовая депрессия	134
<i>Эдинбургская шкала послеродовой депрессии</i>	141
<i>Самопомощь</i>	144
<i>Психотерапия</i>	146
<i>Антидепрессанты</i>	146
<i>Послеродовая депрессия и папы</i>	148
Сон младенцев. Кое-что важное	149
<i>Регресс сна в 4 месяца</i>	154
<i>Ритуал перед сном</i>	158

<i>Самостоятельное засыпание</i>	160
<i>Поведенческие методики обучения самостоятельному засыпанию</i>	164
<i>Методики «плач игнорируется»</i>	165
<i>Метод Фербера, или «Постепенное угасание»</i>	166
<i>Методики «плач контролируется»</i>	167
<i>Метод Fading, или Camping out, или Метод стула</i>	167
<i>Метод «Put up — Put down», или Обнять — положить</i>	168
Гигиена сна	170
Немного страшное отступление про синдром внезапной детской смерти	171
<i>Факторы риска СВДС</i>	173
Правила безопасности и организация условий для безопасного детского сна	176
<i>Как должна быть устроена кроватка?</i>	176
<i>Немного не в тему кроватки, но тоже про безопасность различных поверхностей для сна</i>	177
<i>Где должен спать ребенок?</i>	178
<i>Использование постельных принадлежностей</i>	179
<i>Микроклимат в спальне и перегрев</i>	181
<i>Пеленать ребенка или нет?</i>	182
<i>Что может повлиять на снижение риска СВДС?</i>	184
Что такое прикорм?	187
<i>Как происходит развитие орально-моторных навыков, необходимых для приема твердой пищи?</i>	188
<i>Отзывчивое кормление. Признаки голода и насыщения</i>	190
<i>Признаки голода и насыщения у детей</i>	192
<i>Принцип разделения ответственности в питании</i>	194

<i>Что еще важно в плане формирования здоровых пищевых привычек?</i>	196
Модели прикорма.....	198
<i>Педиатрическая схема ввода прикорма.....</i>	199
<i>Педагогическая схема ввода прикорма (далее BLW).....</i>	204
<i>Как понять, что пора вводить прикорм?</i>	213
<i>Где кормить ребенка?</i>	218
<i>Куда посадить ребенка?</i>	220
<i>Где нельзя кормить ребенка твердой пищей?</i>	223
<i>Как начать вводить прикорм?</i>	224
<i>Промышленное детское питание или домашняя еда?</i>	232
<i>Как вводить аллергены?</i>	236
<i>Что делать, если заметили аллергическую реакцию после приема пищи?</i> ... 240	
<i>Как вводить кусочки? Безопасная подача продуктов.</i>	242
<i>Как снизить риск удушья в случае употребления продуктов высокого риска?</i>	242
<i>Как безопасно нарезать кусочки?</i>	241
<i>Рвота и удушье. Оказание первой помощи, техника базовой сердечно-легочной реанимации</i>	245
<i>Как проверить пульс у маленького ребенка?</i>	253
Продукты, которые не следует давать детям.....	254
<i>Когда начинать давать воду?</i>	262

Раздел 3. Чек-апы 265

Новорожденный	267
1 месяц.....	272
2 месяца.....	275
3 месяца.....	277
4 месяца.....	278

5 месяцев.....	280
6 месяцев.....	281
7 месяцев.....	282
8 месяцев.....	283
9 месяцев.....	284
10 месяцев.....	285
11 месяцев.....	286
12 месяцев.....	287
15 месяцев.....	291
18 месяцев.....	292
Симптомы, требующие внимания	294
2 года.....	296
3 года.....	298
Источники.....	300
Алфавитный указатель	331

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда рождается ребенок, к нему почему-то все время забывают приложить инструкцию. Да и новоиспеченные мама с папой — не профессиональные «рожальщики» и воспитатели. А еще хочется, чтобы родительство было в кайф и не сильно напряжно. Быть родителем не просто, честно вам говорю. Но эта книга оказалась в ваших руках, чтобы максимально упростить и облегчить задачу. Считайте, что это инструкция — та самая, да, которую забыли приложить в роддоме.

РАЗДЕЛ 1

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

Грамотная подготовка — считай, уже полдела сделано, да? Хороший результат гарантирован. Не всегда случается именно так, но в наших силах подготовиться к наступлению беременности грамотно, чтобы максимально снизить все риски. Почему об этом пишет педиатр, а не гинеколог, например? Гинекологи много внимания уделяют самой беременности и подготовке к ней. Однако, думаю, будет нелишним повторить ключевые моменты. В последнее время многие мамы выбирают педиатра, еще будучи беременными, а некоторые даже на этапе планирования! Я на приеме подробно проговариваю с будущей мамой план подготовки, обсуждаю все волнующие моменты, и мы вместе составляем план действий.

СЕМЕЙНЫЙ АНАМНЕЗ

Мы знаем, что наследственность играет важную роль, поэтому вашему доктору необходимо познакомиться с историей семьи, узнать, какими заболеваниями страдают ближайшие родственники, есть ли в семье случаи генетических заболеваний. Эти факты будут определять план действий при подготовке к беременности. Желательно подумать об этом еще до визита к врачу: заранее расспросить родителей, бабушек и дедушек о том, чем они болеют. Если у вас есть родственники четвертой линии, то есть двоюродные братья или сестры, узнать, какие заболевания есть у них. Записывайте все! Пусть картина будет наиболее полной — не бойтесь показаться бестактной, эти нюансы могут иметь для вас важное значение! А доктор при составлении анамнеза проанализирует данные и будет учитывать ваши персональные риски.

Возьмем пример: у нас есть будущая мама Маша.

Давайте составим Маше воображаемое генеалогическое древо.

Благодаря построенному нами графику гинеколог Маши наглядно видит наследственный анамнез и может просчитать все риски. Будет здорово, если такая схема будет составлена еще и для родственников со стороны партнера.