

**ТАТЬЯНА АПТУЛАЕВА**

практикующий психолог, автор бестселлеров  
о беременности и материнстве

# Я мама

Самый полный путеводитель  
по первому году материнства

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва






**ТАТЬЯНА АПТУЛАЕВА**

практикующий психолог, автор бестселлеров  
о беременности и материнстве

# Я мама

Самый полный путеводитель  
по первому году материнства

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

«Книга «Я мама» особенно ценна тем, что охватывает все сферы жизни женщины в этот период. И это очень правильно».

АЛЕВТИНА ШИБАЕВА,  
врач акушер-гинеколог высшей категории

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ .....	17
ВСТУПЛЕНИЕ АВТОРА .....	20

<b>РАЗДЕЛ 1</b>	
<b>МАЛЫШ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА .....</b>	<b>23</b>

<b>ЧАСТЬ 1</b>	
<b>РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА .....</b>	<b>25</b>

<b>ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ВМЕСТЕ .....</b>	<b>26</b>
Вес ребенка .....	26
Признаки адаптации малыша и уход за ним .....	29
Потребности малыша в первое время .....	38
Ваши первые семь дней .....	40

<b>ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ .....</b>	<b>53</b>
Что важно для мамы в этот период? .....	53
Гигиенический уход за ребенком .....	62
Самочувствие ребенка .....	66
Каждому малышу нужны прогулки .....	69
Сон и биоритмы .....	70
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	72
Врожденные рефлексы новорожденных .....	74
Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие .....	80
Психологические вопросы общения с ребенком .....	83
Развиваем малыша и играем с ним .....	84

<b>ВТОРОЙ МЕСЯЦ .....</b>	<b>90</b>
Физическое развитие ребенка .....	90
Уход за ребенком .....	91
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	101
Психическое и эмоциональное развитие ребенка .....	103
Развиваем малыша и играем с ним .....	108

<b>ТРЕТИЙ МЕСЯЦ .....</b>	<b>116</b>
Физическое и моторное развитие вашего ребенка .....	116

Уход за ребенком .....	118
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	120
Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром .....	126
Развиваем малыша и играем с ним .....	129
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ .....</b>	<b>133</b>
Физическое и моторное развитие ребенка .....	134
Уход за ребенком .....	135
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	140
Психозэмоциональное развитие ребенка .....	141
Развиваем малыша и играем с ним .....	143
<b>ПЯТЫЙ МЕСЯЦ .....</b>	<b>149</b>
Физическое и моторное развитие ребенка .....	149
Уход за ребенком .....	151
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	157
Психозэмоциональное развитие .....	158
Развиваем малыша и играем с ним .....	160
<b>ШЕСТОЙ МЕСЯЦ .....</b>	<b>167</b>
Физическое развитие ребенка .....	167
Уход за ребенком .....	171
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	173
Психозэмоциональное развитие .....	175
Развиваем малыша и играем с ним .....	177
<b>СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ .....</b>	<b>183</b>
Физическое развитие ребенка .....	183
Уход за ребенком .....	185
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	188
Психозэмоциональное развитие .....	189
Развиваем малыша и играем с ним .....	191
<b>ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ .....</b>	<b>196</b>
Физическое развитие ребенка .....	196
Уход за ребенком .....	198
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	200
Психозэмоциональное развитие .....	201
Развиваем малыша и играем с ним .....	204
<b>ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ .....</b>	<b>212</b>
Физическое развитие ребенка .....	212
Уход за ребенком .....	216
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	220
Психозэмоциональное развитие .....	221
Развиваем малыша и играем с ним .....	223

<b>ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ</b> .....	232
Физическое развитие ребенка .....	232
Уход за ребенком .....	235
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	236
Психоэмоциональное развитие .....	237
Развиваем малыша и играем с ним .....	239
<b>ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ</b> .....	244
Физическое развитие ребенка .....	244
Уход за ребенком .....	247
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	249
Психоэмоциональное развитие .....	249
Развиваем малыша и играем с ним .....	251
<b>ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ</b> .....	261
Физическое и психическое развитие ребенка .....	261
Уход за ребенком .....	264
Здоровье ребенка и медицинский осмотр .....	265
Психоэмоциональное развитие .....	267
Развиваем малыша и играем с ним .....	268

## **ЧАСТЬ 2**

<b>КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ</b> .....	271
<b>ОТБРОСЬТЕ ЛОЖНЫЕ ПОВОДЫ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ.</b> .....	272
<b>ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА</b> .....	272
Взаимосвязь между физическим и психическим развитием ..	273
<b>ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ</b> .....	273
Материнское молоко — основа здоровья ребенка в настоящем и будущем .....	273
Состав грудного молока .....	275
Грудное вскармливание и психическое развитие ребенка ..	280
Роль грудного вскармливания для физического здоровья женщины .....	281
Бытовые преимущества грудного вскармливания .....	281
Как долго кормить ребенка грудью .....	282
Метод раннего прикладывания ребенка к груди .....	283
Роддом и первые кормления .....	284
Физическая готовность к кормлению грудью .....	286
Гигиена грудного вскармливания .....	287
Техника и правила кормления грудью .....	288
Профилактика колик до и после кормления .....	294

<b>КАК ЧАСТО КОРМИТЬ РЕБЕНКА. СВОБОДНЫЙ ИЛИ ЖЕСТКИЙ РЕЖИМ</b> .....	296
Жесткое расписание кормлений: как относиться к этой точке зрения.....	296
Метод свободного вскармливания .....	298
Некоторые закономерности в потребностях кормления у ребенка .....	301
<b>ПРАВИЛА ГАРМОНИЧНОГО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ</b> .....	302
Правило первое: комфорт.....	302
Правило второе: не отвлекайтесь на другие дела .....	302
Правило третье: длительность определяет ребенок .....	302
<b>БУДИТЬ ИЛИ НЕ БУДИТЬ РЕБЕНКА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ</b> ....	305
<b>СКОЛЬКО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПРИБАВЛЯТЬ В ВЕСЕ?</b> .....	305
Допаивать ли ребенка .....	306
<b>СОН РЕБЕНКА И КОРМЛЕНИЯ</b> .....	307
Ночные кормления в режиме совместного или раздельного сна с ребенком .....	308
Как распознать, хватает ли малышу молока .....	310
Можно ли увеличить количество молока.....	312
Кормление в общественных местах.....	318
Если кормящей маме нужно выйти на работу.....	320
Процесс сцеживания и хранение молока.....	323
Вскармливание ребенка искусственными смесями .....	327
<b>ЧТО ТАКОЕ ПРИКОРМ</b> .....	330
Возраст ребенка для введения прикорма и его готовность к новой пище.....	332
Последовательность введения прикормов .....	333

## **ЧАСТЬ 3**

<b>УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ</b> .....	338
<b>ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ РЕБЕНКА С РОДИТЕЛЯМИ</b> .....	339
Значение физического контакта для ребенка .....	339
Чем помогает родителям физический контакт с ребенком? .....	340
<b>МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША</b> .....	341
Массаж и физическое развитие малыша .....	342
Массаж и эмоциональное развитие малыша .....	343
Какие прикосновения правильные? .....	343
Как маме подготовиться к массажу? .....	343

Важные условия: настроение мамы, малыша и зрительный контакт .....	344
Виды массажных движений .....	347
Когда начинать массаж? .....	349
Сеанс маминого массажа .....	350
Массаж ладоней для развития мелкой моторики рук .....	362
Массаж для профилактики гипертонуса .....	362
<b>ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫША</b> .....	364
Занимательные упражнения на мяче .....	364
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА</b> .....	394
Правила закаливания .....	400
Малыш умеет плавать! .....	401

## **ЧАСТЬ 4**

<b>ПЕДИАТР — ПЕРВЫЙ ВРАЧ ВАШЕГО РЕБЕНКА</b> .....	418
<b>КАК ПОСТРОИТЬ ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР С ПЕДИАТРОМ</b> .....	420
<b>ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ПЕДИАТРОМ</b> .....	422
<b>КАК ОБЩАТЬСЯ С ПЕДИАТРОМ: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ</b> .....	426
<b>ПРАВИЛА ВЕЖЛИВОСТИ В ОБЩЕНИИ С ВРАЧОМ</b> .....	427
<b>ПРАВО СМЕНИТЬ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА</b> .....	428
Возможности частных клиник и реальность .....	430
<b>ГОТОВЬТЕСЬ К ВСТРЕЧЕ С СИСТЕМОЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ</b> .....	430

## **ЧАСТЬ 5**

<b>ПРИВИВКИ</b> .....	432
<b>ПОЧЕМУ ТАК МНОГО СПОРОВ ВОКРУГ ПРИВИВОК?</b> ...	432
<b>ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ: В ЧЕМ СМЫСЛ ПРИВИВКИ?</b> .....	434
<b>ВАКЦИНАЦИЯ — ЭТО ТРИ ЭТАПА</b> .....	434
Первый этап — подготовка к прививке .....	435
Второй этап — проведение прививки в медицинском учреждении .....	438
Третий этап — проверка результативности и возможные реакции .....	439

<b>ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ПРИВИВКИ ПРОВОДЯТСЯ ПОВТОРНО</b> .....	441
<b>ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ: ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ</b> .....	442
Как повысить общий иммунитет у ребенка первого года жизни? .....	443
<b>ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИВИВОК</b> .....	443
<b>КАКИЕ ПРИВИВКИ ПРЕДСТОЯТ РЕБЕНКУ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ</b> .....	444
БЦЖ (вакцинация против туберкулеза).....	445
АКДС (вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка) .....	446
Полиомиелит.....	455
Вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита .....	456
Прививки против гепатита В.....	461
 <b>ЧАСТЬ 6</b>	
<b>ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ</b> .....	464
<b>РОДИТЕЛЬСКАЯ СЛЕЗА НАД БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ</b> ....	464
<b>ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫЗВАТЬ ВРАЧА</b> .....	464
На что нужно обратить внимание? .....	466
<b>КОРМЛЕНИЕ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА</b> .....	470
<b>СКОЛЬКО НУЖНО ЛЕЖАТЬ БОЛЬНОМУ РЕБЕНКУ?</b> .....	471
<b>КОГДА НЕОБХОДИМО ЛЕКАРСТВО</b> .....	471
Как правильно давать лекарство .....	473
Как помочь ребенку проглотить лекарство .....	474
Если вы даете лекарство в одиночку, а ребенок сопротивляется .....	476
<b>ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ У РЕБЕНКА</b> .....	478
Как обычно меняется температура тела в течение дня? .....	478
Измеряем температуру .....	479
Что делать при фебрильных судорогах .....	488
Чего не следует делать, если у ребенка температура .....	491
<b>НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ РЕБЕНКА</b> .....	492
Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), или простуда .....	493

Воспаление среднего уха (отит) .....	497
Диарея .....	501
Запор .....	510

## **РАЗДЕЛ 2**

### **ЖЕНЩИНА В ПЕРВЫЙ ГОД МАТЕРИНСТВА**

.....	515
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	517

#### **ЧАСТЬ 1**

#### **ЖЕНЩИНА ПОСЛЕ РОДОВ** ..... 518 |

#### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ РОДОВ** ..... 518 |

Нормальные физиологические проявления: первые дни после родов .....	520
--	-----

#### **ЕСЛИ У ВАС БЫЛО КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ** ..... 529 |

#### **ВРАЧЕБНЫЙ ОСМОТР В РОДДОМЕ** ..... 530 |

#### **ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВАЖНО ЗАДАТЬ ВРАЧУ ПЕРЕД ВЫПИСКОЙ** ..... 532 |

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**..... 532 |

Психологическое состояние женщины .....	534
В каких случаях обращаться к врачу .....	535

#### **НАИБОЛЕЕ ЧАСТОЕ ПОСЛЕРОДОВОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ — ЭНДОМЕТРИТ**..... 537 |

Проявления заболевания.....	538
Основные признаки эндометрита .....	538
Профилактика .....	539
Лечение .....	539

#### **ЧАСТЬ 2**

#### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ** ..... 541 |

#### **ИММУНИТЕТ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ РОДОВ** ..... 541 |

Какие задачи выполняет наша иммунная система .....	541
Что происходит с иммунной системой во время беременности .....	542

Иммунитет после родов.....	544
Закаливание организма .....	546
Сон как часть иммунной системы .....	553
<b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА .....</b>	<b>564</b>
Почему менструальный цикл восстанавливается не сразу... ..	565
От чего зависят сроки восстановления	
и регулярности цикла.....	566
Некоторые закономерности в восстановлении цикла .....	566
Как может измениться цикл после родов .....	567
Если цикл не восстанавливается .....	567
Контрацепция после родов .....	568
<b>ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ И ДНИ ПЛАКСИВОСТИ ..</b>	<b>575</b>
Дни плаксивости .....	575
Послеродовая депрессия .....	575
<b>ЧАСТЬ 3</b>	
<b>ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ .....</b>	<b>587</b>
<b>ГЛАВНЫЙ АКЦЕНТ НЕ НА КОЛИЧЕСТВО,</b>	
<b>А НА КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ .....</b>	<b>587</b>
<b>ПРЕИМУЩЕСТВА ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ .....</b>	<b>588</b>
<b>СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НЕОБХОДИМО</b>	
<b>СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ .....</b>	<b>589</b>
<b>ДИЕТА ПЕРВОГО МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОДОВ.....</b>	<b>590</b>
Принцип первый — разнообразие .....	592
Принцип второй — безопасность. Какие продукты	
следует исключить? .....	597
Принцип третий — правильный питьевой режим .....	599
<b>ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КОЛИЧЕСТВО</b>	
<b>И КАЧЕСТВО МОЛОКА.....</b>	<b>602</b>
Что может сделать мама для увеличения молока .....	602
Напитки для увеличения лактации .....	602
Витамины для мам .....	604
Лекарства и материнское молоко .....	604
<b>ПИТАНИЕ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ.....</b>	<b>604</b>
Всего понемногу и со временем! .....	605
Еда как способ снять тревогу — психологический фактор ...	606
Основные принципы питания для кормящей женщины .....	607
Что можно сделать, чтобы организовать	
правильный режим питания .....	608

<b>ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ, СНОМ И ИММУНИТЕТОМ .....</b>	<b>613</b>
---	------------

## **ЧАСТЬ 4**

<b>ФИГУРА, ВОЗВРАЩАЙСЯ!!! .....</b>	<b>614</b>
<b>УЧИТЫВАЙТЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЕГО ОРГАНИЗМА ...</b>	<b>615</b>
<b>НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ! .....</b>	<b>617</b>
<b>КАК МАМАМ ХУДЕТЬ НЕ НАДО .....</b>	<b>619</b>
<b>ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИГУРЫ .....</b>	<b>620</b>
Шаг 1. Личный график питания мамы .....	620
Шаг 2. Сначала отдых, потом физкультура .....	623
Шаг 3. Питание и физические нагрузки .....	626
Шаг 4. Важное условие — получать удовольствие .....	628
Шаг 5. Режим дня и занятия физкультурой .....	630
Шаг 6. Создайте свой желаемый образ .....	631
Шаг 7. Поддерживайте регулярность .....	633
Полезные уловки .....	634
<b>КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ: ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ .....</b>	<b>635</b>
Шаг 1. Зарядка не вставая с постели .....	635
Шаг 2. Приседаем к восстановительной гимнастике .....	641

## **ЧАСТЬ 5**

<b>ПСИХОЛОГИЯ МАТЕРИНСТВА .....</b>	<b>663</b>
<b>МАМА — ЭТО ВАША НОВАЯ РОЛЬ: КАК ВЫ СЕБЯ В НЕЙ ЧУВСТВУЕТЕ .....</b>	<b>664</b>
Особый первый месяц: дайте время себе и ребенку .....	665
<b>КОГДА МАТЕРИНСТВО ПРИНОСИТ РАДОСТЬ .....</b>	<b>668</b>
<b>ЧТО МЕШАЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО В РОЛИ МАМЫ .....</b>	<b>669</b>
Какие чувства вызывает у вас роль мамы? .....	669
Неуверенность в себе и отсутствие материнской позиции. ...	670
<b>КАК ВОСПРИНИМАТЬ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ....</b>	<b>674</b>
Советы и рекомендации — это всего лишь информация .....	674
Используйте разные источники как возможность для вашего выбора .....	675
Сочетайте интуицию и обучение .....	677

<b>ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ</b> .....	679
Всплески гормональных бурь и инстинктов .....	680
Инстинкт защиты своего ребенка .....	681
Нежелание расставаться с исключительными правами на ребенка и чувство ревности .....	683
<b>МАМИНЫ СТРАХИ: В ЧЕМ ИХ ПОЛЬЗА</b> .....	684
Учитесь справляться с чрезмерными страхами .....	685
Ребенок как зеркало маминых эмоций и переживаний .....	686
<b>КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МАТЕРИНСТВА</b> .....	687
Когда материнство поглощает... ..	688
Материнство и ваш возраст .....	690
<b>СЕМЬЯ В ПЕРВЫЙ ГОД ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА</b> .....	690
Смена привычных ролей и отношений между супругами .....	690
Какое место занимает ребенок в вашей семье .....	693
<b>МУЖЧИНА КАК ОТЕЦ</b> .....	694
Время для осознания отцовства .....	694
Как помочь папе общаться с ребенком .....	695
Папа может гораздо больше, чем вы думаете .....	698
Создавайте позитивный образ папы! .....	699
<b>ЧАСТЬ 6</b>	
<b>СЕКС ПОСЛЕ РОДОВ</b> .....	701
<b>ПАУЗА В СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ — ПОЧЕМУ ОНА НУЖНА?</b> .....	702
<b>ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ</b> .....	703
Изменение анатомического соотношения половых органов партнеров .....	704
Как улучшить ощущения во время секса .....	705
<b>ЧТО МЕШАЕТ СЕКСУ — ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР</b> .....	707
Теперь можно, но почему-то не хочется... ..	707
Невозможность отвлечь свое внимание от ребенка .....	709
Обычные обиды на супруга .....	710
Ощущение своей непривлекательности .....	711
Как преодолеть трудности: главное — начать .....	712