

Содержание

Предисловие.

ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА И ДЛЯ МАМ, И ДЛЯ ПАП.

Глава первая.

ПЕРЕД РОДАМИ/ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ/
ДО РОДОВ

Как следить за здоровьем во время беременности.

Как планировать и определять пол ребенка

Как морально подготовиться к рождению ляльки.

“Я стану папой”: а что МНЕ делать
во время беременности?

Партнерские роды: блажь или необходимость?

Свободное поведение в родах, кесарево,
эпидуралка и манипуляции, которые могут
вам понадобиться

Права в родах. Почему их важно знать?

Необходимое и ненужное
для первого месяца жизни

Какой мобиль выбрать?

Глава вторая:

РОДЫ

Что должно быть готово к поездке в роддом:
сумка и список документов

Как понять, что вы уже рожаете:
не пропустите ЭТО!

Красные флажки: когда надо вызывать
скорую прямо сейчас

Не делайте это: список ошибок рожаящих впервые
От поступления до выписки: все этапы родов

Глава третья.

ПОСЛЕ РОДОВ: ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

Как быть со швами, недержанием
и другими побочками родов

Мифы о материнском и отцовском инстинкте:
как просыпается любовь к ребенку

Уход за ребенком: кормление,
переодевание, гигиена

Прививки, тесты и походы к врачу:
необходимый список

Режим дня и сна: как выстроить

Плач: ищем причину и успокаиваем

Запор или дисхезия?

Игрушки и развивашки:
необходимое и бесполезное

Детский массаж: что дает, а что нет
и как делать правильно

Темпы развития ляльки: мифы и правда

Отличаем норму от проблемы:
акне, кефалогематома и другие состояния ляльки

Глава четвертая: Как сберечь кукуху

Как выстроить режим и не сойти с ума

Разделение обязанностей и помощь близких

Психологическое восстановление после родов

Заключение

Предисловие.

ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА И ДЛЯ МАМ, И ДЛЯ ПАП

Привет, мои дорогие мамы и папы!

Сейчас вы держите в руках книгу об одном из самых волнующих и таинственных явлений в жизни каждого человека — беременности. Это настоящее чудо: каждый миг тело женщины строит внутри себя новую жизнь буквально с нуля. Беременность приносит много радости и приятных моментов — но при этом вызывает много вопросов. Да что уж говорить — помимо чудес, она вызывает много геморроя как в прямом, так и в переносном смысле, буду честен. Моя книга поддержит вас на этом непростом пути, избавит от тревог и уберезет от заблуждений о том, как “надо” и “не надо” делать.

Я врач-неонатолог, специалист в области лечебно-оздоровительных методик детского массажа, консультант по грудному вскармливанию и основатель онлайн-школы “Главная мама РФ”. За время работы я успешно взрастил более 100 лялек. Весь мой большой опыт лег в основу этой книги — чтобы она помогла вам уверенно и спокойно пережить период беременности, наладить уход за лялькой и восстановиться после родов. И хочу предупредить — эта книга написана шутливым, легким, и порой даже спорным языком. В общем-то, пишу я так же, как и говорю в своих видео.

В первой главе расскажу вам самое важное о каждом периоде беременности: чем вам питаться и как двигаться, на

какие симптомы обращать внимание, а о каких можно не беспокоиться. И конечно, буду нещадно бороться с нелепыми стереотипами о беременности. “Тебе теперь надо есть за двоих!”, “Ты теперь хрустальная!” и “Круглый живот — будет девочка!” — уверен, что вы тоже слышали весь этот бред. И действовать мы будем так: “А теперь забудьте все, чему вас учили в школе!”

И конечно, я буду нещадно бороться со всякими БАДами и, боже упаси, травками-муравками (если вы их регулярно пьете — это еще один повод прочитать эту книгу!). Мы коснемся и формальных вопросов, связанных с подготовкой к родам: какой роддом выбрать, какие документы нужны, как общаться с врачами и т. д.

6

Вторая глава посвящена процессу родов. Из нее вы узнаете, где и как лучше рожать, а главное — как не пропустить роды. Мы разберем самые частые ошибки, которые допускают молодые мамы и папы.

Третья глава — краткое пособие по уходу за младенцем в первые месяцы жизни: от купания и кормления до лечения всяких неприятных болячек.

Четвертая глава поможет вам не сойти с ума во время беременности и после родов и справиться с горой ответственности, внезапно свалившейся на ваши плечи. Что делать, если после родов ваше тело изменилось и вам это не нравится? Как не пропустить такое незаметное, но очень опасное состояние, как послеродовая депрессия? Как общаться с партнером после родов? Мы подробно разберем эти и многие другие сложные вопросы.

Эта книга — энциклопедия здорового и счастливого материнства, которая пригодится вам как на этапе планирования беременности, так и в первые годы жизни младенца. Я постарался включить сюда максимум из того, что знаю, и снабдил книгу примерами из практики.

Внутри вы найдете много чек-листов, которые помогут вам соблюсти все необходимые правила и не упустить важные моменты. Вы можете выписать или распечатать себе эти чек-листы — или заполнять их прямо в печатной книге (если удобно). Вы также найдете в книге QR-коды, которые ведут на мои бесплатные видео — и они тоже помогут вам разобраться во всех волнующих вопросах.

В основе книги — официальные медицинские протоколы и признанные научные исследования, которые опробовали на практике многие авторитетные специалисты. Однако не воспринимайте книгу как истину в последней инстанции и единственно возможное руководство к действию. Всегда советуйтесь со своим лечащим врачом по всем вопросам, которые беспокоят вас или вызывают сомнения. Каждая мамка и каждая лялька — особенные и уникальные. И это прекрасно!

И еще один важный момент прежде, чем мы начнем. Чуть раньше я написал такую странноватую фразу, что беременность — одно из самых волнующих и таинственных явлений в жизни КАЖДОГО человека. Немного режет слух, не так ли? Ведь все знают, что беременеет у нас только женщина (по крайней мере, на данном этапе развития человечества). А значит, основные заботы по уходу за ребенком тоже берет на себя именно она.

Осторожно — это заблуждение (и довольно опасное!). Активное участие и помощь отца (или другой “родительской” фигуры, которая может ее заменить) — критически важно и для ляльки, и для мамки. И конечно, для самого отца, который благодаря этому может сформировать крепкую доверительную связь с ребенком на долгие годы и развить в самом себе ответственность и умение заботиться.

Так что, дорогие папы, не оставайтесь в стороне и не говорите, мол, “Сама с ней/ним возись, вот подрастет — и буду заниматься, как со взрослым”. Разделяйте обязанности с матерью вашего ребенка, интересуйтесь, как она себя чувствует и делайте ее ежедневную жизнь проще. Ну, и подарите ей эту книгу — и изучите ее сами!

Желаю вам удачи — и поехали!

Ваш Владислав Ченчак

Глава первая.

ПЕРЕД РОДАМИ/ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ/ДО РОДОВ

Первый триместр.

Почему это САМОЕ важное время

Первый триместр беременности — время, когда формируются все органы будущей ляльки, и именно в этот период она наиболее уязвима. Оплодотворенная яйцеклетка 24 на 7 занята делением, каждый генетический нюанс невероятно важен. Этот процесс напоминает очень сложный план строительных работ, где все выверено до мелочей, а на выходе получается шедевр архитектуры.

В первые недели лялька вырастает из крохотной точки до размера средней сочной сливы. Эмбрион проходит разные стадии развития: он похож то на маленького головастика, то на ящерку, то на крыску. Уже в конце 4-й недели у эмбриона начинает стучать сердце. Но только к 10-й неделе он начинает походить на ляльку, и его уже называют плодом.

Итак, это случилось — вы узнали, что беременны! Как только это случилось, важно проконтролировать много формальных вещей и сдать необходимые анализы. Ниже — чек-лист того, что нужно сделать каждой женщине в течение первого триместра (чем раньше, тем лучше!):

- **Записаться на первичную консультацию к гинекологу.** Если вы пьете какие-то жизненно важные препараты

на постоянной основе (например, от эпилепсии), сделайте это как можно быстрее.

- **Записаться на консультацию к генетику.** Особенно, если были наследственные хронические заболевания в вашей семье или семье отца ребенка.

- **Встать на учет в женской консультации** (в государственной или частной клинике).

- **Сдать ПЦР-анализы на ИППП** (гонорея, микоплазма гениталиум, хламидиоз и трихомониаз).

- **Сдать кровь на гепатит, ВИЧ и сифилис.**

- **Сделать разрешенные прививки.**

Какие прививки делаем обязательно:

- Столбняк-коклюш-дифтерия

- Грипп — можно (и даже нужно!) делать на любом сроке. Грипп чаще протекает тяжело у беременных и у женщин в послеродовом периоде, чем у небеременных. Благодаря вакцине риск осложнений при заражении намного ниже. Кроме того, и лялька будет защищена от гриппа в первые месяцы после рождения, когда прививку делать еще рано. Как говорится — к-к-комбо! Однако лучше выбирать прививку с умом: ВОЗ рекомендует те вакцины, в которых есть не менее 15 мкг антигена на дозу.

Прививки, которые можно сделать по желанию (если есть любые сомнения, обсудите с вашим грамотным доказательным терапевтом или акушером-гинекологом — главное, не антиваксером!):

- Ковид — он, собственно, никуда не делся, чего не скажешь о вакцинах. В России сейчас их сложно найти. Но если получится — делайте.