

От автора

Здравствуй, дорогие читатели!

Дети – наше настоящее сокровище! Они наполняют жизнь смыслом, делают ее яркой, насыщенной, похожей на увлекательное приключение. С ними вы уж точно никогда не заскучете. Они дарят нам столько радости! Когда женщина наблюдает за хохочущим малышом, в ее организме вырабатывается дофамин – «гормон радости», стимулирующий человека к новым свершениям и помогающий справляться со стрессами.

Демографы доказали, что, хотя дети делают нашу жизнь более напряженной, они продлевают ее! Одно из объяснений этого факта состоит в том, что тот, кто имеет детей, предпочитает вести более здоровый образ жизни.

Безусловно, мы все воспитываем свое чадо с любовью и радостью, но и сам ребенок может кардинально изменить вашу жизнь. Вы научитесь непосредственности, отзывчивости, смелости, чистоте мыслей, любви к себе и миру, беспредельному восторгу, восхищению первооткрывателя мира, умению смотреть на мир широко раскрытыми глазами и мечтать. Вместо авралов на работе у вас появится радость от первой улыбки, первого зубика, первого шага вашего малыша, а вместо нотаций шефа вы услышите слово «мама». При этом ребенок не означает окончание вашей карьеры. Ученые выяснили, что материнство улучшает память женщины и ее способность к обучению. После рождения ребенка изменяются формы и размеры отдельных зон мозга. Поэтому после рождения малыша вы сможете открыть в себе новые грани творчества, получить необычайное вдохновение, а может даже решиться изменить сферу профессиональной деятельности!

Конечно, на родителей возложена большая ответственность, ведь жизнь крохи зависит от вас не только, пока он младенец, но и в дальнейшем. Дело в том, что именно время, проведенное в утробе, и первые годы жизни оставляют в подсознании человека наиболее четкий след, который формирует дальнейшую жизнь и определяет различные события, которые сделают его несчастным или счастливым, больным или полным сил и здоровья. Но вы справитесь!

Именно сейчас, дорогие родители, в ваших руках – будущее вашего ребенка. Если вы хотите вырастить счастливого человека, старайтесь не только кормить его и заботиться о его здоровье, но и раскрывать и развивать его возможности, которые ему даны от рождения. Тогда ваша с ним жизнь будет радостной.

Большое значение имеет и то, в какой семье растет ребенок. Только счастливые и успешные родители могут воспитать здорового, сильного, уверенного в себе, талантливого ребенка. Поэтому, дорогие мамы и папы, совершенствуйтесь и любите ваше чадо всей душой!!!

Валерия Фадеева



НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



И вот вы уже не просто супруги, а молодые родители! На-

чинается *новая жизнь*. У вас появится множество радостных хлопот. Ведь ваш ребенок пока еще полностью зависит от вас. Конечно, кормить грудью может только мама, но папа тоже очень важен для маленького.

Вам придется действовать сообща, очень слаженно и организовано. Выберите *имя ребенку*, если вы не сделали этого раньше. Составьте список важных срочных дел. Среди них – оформление необходимых документов и медицинское наблюдение за мамой и малышом.

Прежде всего маме важно восстановиться после родов. Поэтому ей нужны помощники, которые возьмут на себя большую часть домашней работы. Изменения произойдут и в вашей интимной жизни. Главное – *любить друг друга*, продолжать проявлять заботу и ласку.

Все будет хорошо. Ведь теперь у вас есть самое большое сокровище – *ваш ребенок*.



Восстановление мамы после родов

- В список дел нужно обязательно включить посещение акушера-гинеколога. Осмотр и УЗИ позволят оценить процесс восстановления. Доктор проконтролирует, как проходит процесс восстановления, а если есть швы – как проходит их заживление.
- При отсутствии проблем врач даст добро на возобновление половой жизни, разрешит вернуться к спорту, обязательно затронет тему контрацепции на фоне лактации.
- После самопроизвольных родов пойти в женскую консультацию можно примерно через 1 месяц после родов.
- После операции кесарева сечения это необходимо сделать на первой же неделе после выписки из роддома.
- Если у вас есть какие-либо жалобы, к врачу следует обратиться немедленно!



Изменения в организме, происходящие в первые 2 месяца после родов



ВАЖНО!

Если беременность и роды были сложными, помимо посещения гинеколога следует показаться терапевту. Он наверняка назначит вам анализы крови и мочи.

Первые 8 недель – очень важный период в жизни молодой мамы. Идет становление лактации, половые органы родившей женщины возвращаются в нормальное состояние. Матка постепенно уменьшается в размерах, сокращается ее полость, происходит заживление плацентарной площадки, а это достаточно глубокая «рана», из которой сочится раневое отделяемое (сукровично-слизистые выделения из половых путей).

Постепенно восстанавливается тонус мышц промежности, брюшного пресса. Заживают швы на промежности и во влагалище (если их пришлось накладывать). К концу этого периода прекращаются выделения из половых путей.



В первую неделю после родов выделения похожи на обычные месячные, только они более обильны и могут содержать сгустки. С каждым днем количество выделений уменьшается. Постепенно они приобретают желтовато-белый цвет из-за большого количества слизи, могут быть с примесью крови. Примерно к 4-й неделе наблюдаются скудные, «мажущие» выделения, а к концу 6–8-й недели они уже такие же, как и до беременности.

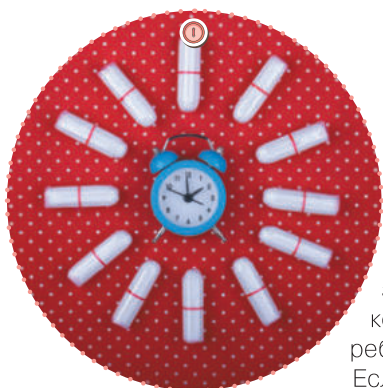
У женщин, кормящих грудью, послеродовые выделения прекращаются быстрее, так как быстрее проходит весь процесс обратного развития матки. В первое время могут быть схваткообразные боли внизу живота при кормлении, но в течение нескольких дней они проходят.

Матке потребуется около 2 месяцев, чтобы вернуться к прежним размерам. Сразу после родов она напоминает дыню и весит около 1,5 кг, а к концу 6-й недели достигнет обычного объема и веса (50–70 г). Шейка матки, выпустив малыша наружу, постепенно закроется в течение 3 недель. Слизистая оболочка матки (эндометрий) полностью заживет за 25 дней, и орган снова включится в свою обычную работу.

У женщин, перенесших операцию кесарева сечения, все проходит медленнее, так как из-за наличия шва на матке она сокращается хуже.

Отеки, которые иногда возникают во время беременности, с рождением малыша могут исчезнуть сразу, а иногда только через 2 месяца. Быстрее справиться с ними помогут поддерживающие чулки или колготки, которые улучшают кровообращение и не дают венозной крови застаиваться в венах.





Восстановление менструального цикла

После родов восстановление менструального цикла зависит от того, кормит ли мама ребенка грудью.

Если по каким-то причинам лактации нет, то восстановление ритма менструаций происходит через 1,5–2 месяца после родов. К этому моменту половая система женщины проходит полное обратное развитие, в организме матери в основном исчезают все изменения, которые были связаны с беременностью и родами.

Если есть лактация и малыш находится только на грудном вскармливании, возобновление менструаций у большинства женщин происходит не сразу. Дело в том, что в условиях кормления ребенка грудью каждые 3–4 часа доминирует гормональный фон, при котором у женщины объективно не может восстановиться циклическая работа

яичников. Другими словами, в яичниках не созревают яйцеклетки, менструаций нет, и наступление новой беременности просто невозможно.

Как известно, в возрасте 6–8 месяцев малышей обычно начинают прикармливать и соответственно промежутки между кормлениями увеличиваются. В этот период чаще всего приходит первая послеродовая менструация, восстанавливается способность к зачатию и наступлению беременности.

Однако возможно также восстановление менструального цикла на фоне полноценной лактации уже через 1,5–2 месяца после родов. Еще один вариант развития событий – отсутствие менструального цикла на фоне скудной лактации, когда остается всего 1–2 кормления в сутки.

При искусственном вскармливании, когда малыш получает только молочную смесь, менструация, как правило, восстанавливается ко 2–3-му месяцу после родов.

ВАЖНО!

У каждой женщины все может происходить по-разному. Поэтому всем кормящим мамам необходимо использовать надежные методы контрацепции, независимо от того, есть у женщины менструация или нет.





Правила гигиены

Послеродовые кровянистые выделения могут продолжаться в течение 6–8 недель и постепенно прекращаются. Чтобы избежать инфекционных осложнений, следует соблюдать **правила гигиены**.



В течение всего периода, пока продолжают выделения, нужно использовать прокладки. Менять их необходимо каждые 2–3 часа. Лучше использовать прокладки с мягкой поверхностью, чем с поверхностью «сеточка», потому что на них лучше виден характер выделений. Не рекомендуются прокладки с ароматизаторами, так как при их использовании повышается риск появления аллергических реакций. Пока вы лежите, лучше использовать подкладные пеленки, чтобы не препятствовать выделению лохий (вагинальные выделения. – *Примеч. ред.*). Можно подложить пеленку, чтобы выделения свободно выходили, но не пачкали белье.

- Не используйте тампоны, так как они препятствуют удалению выделений из влагалища, вместо этого впитывая их. А это может стать причиной размножения микроорганизмов и спровоцировать развитие воспалительного процесса.

- Нужно подмываться после каждого посещения туалета.
- Ежедневно принимайте душ.
- Половые органы нужно мыть снаружи, но не внутри, в направлении спереди назад.
- Спринцеваться нельзя, так как таким образом можно занести инфекцию.
- Принимать ванну нельзя, сауна тоже под запретом.

Если вам сделали эпизиотомию (рассечение промежности для увеличения вагинального отверстия. – *Примеч. ред.*), тщательно ухаживайте за швами.

Ежедневно мойте их с детским мылом, тщательно просушивайте. Боли в промежности облегчает ванна с лавандовым маслом. Добавление мощного антисептика – масла чайного дерева в растительное масло помогает заживлению ран и швов. С этой задачей отлично справляется и облепиховое масло.



ВАЖНО!

При больших физических нагрузках объем выделений может увеличиться, поэтому не поднимайте ничего тяжелого.





Срочно обратитесь к врачу, если:

- Появились гнойные выделения с неприятным резким запахом. Это свидетельствует о развитии инфекционного процесса в матке – эндометрита. Чаще всего он сопровождается также болями внизу живота и повышением температуры.
- Появились обильные кровяные выделения после того, как их количество уже стало

уменьшаться или кровяные выделения долго не прекращаются. Это может произойти из-за того, что в матке остались не удаленные части плаценты, которые мешают ее нормальному сокращению.

- Появились творожистые выделения. Это свидетельствует о развитии молочницы. При этом могут появиться также зуд во влагалище. Риск этого осложнения повышается при приеме антибиотиков.

S.O.S.

ВАЖНО!

Если у вас сильное кровотечение (требуется несколько прокладок в течение часа), то необходимо вызывать «скорую помощь», а не идти к врачу самостоятельно.

ВАЖНО!

В течение 40 дней после родов при возникновении осложнений женщина может обратиться не только в женскую консультацию, но и (в любое время суток) в родильный дом, где проходили роды.



Избавление от лишнего веса

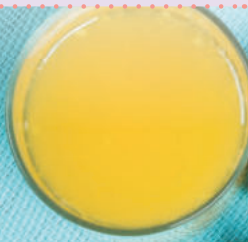
Всему свое время

Нельзя с первого же месяца начинать интенсивную гимнастику и объявлять голодовку. В начале пути восстановления нужно учитывать усталость, нехватку времени, свои реальные возможности и состояние здоровья. В первое время после рождения ребенка ваш организм еще «не пришел в себя» – гормональная перестройка продолжается. Поэтому еще рано предпринимать решительные меры для того, чтобы резко похудеть.

В первые месяцы похудеть сложнее, чем когда-либо. Дело в том, что организм настроен на кормление ребенка, поэтому каждый кусочек заботливо откладывает про запас. Однако если вы добровольно прекратите грудное вскармливание, то рискуете добавить еще парочку лишних килограммов к имеющимся. Организм задействует 300–500 дополнительных килокалорий (ккал) на выработку молока.

Имейте в виду, что «быстрые» методы похудения опасны. Вы рискуете не только вернуть скинутые килограммы, но и набрать новые и помимо этого заработать проблемы с почками, печенью и пищеварением.

Стойкий результат гарантировать могут только квалифицированные врачи и проверенные препараты, поэтому обязательно проконсультируйтесь со специалистами.



DIET





Снижение веса во время грудного вскармливания

Грудное вскармливание помогает быстро сбросить лишние килограммы после родов. У 80% кормящих женщин происходит плавное снижение массы тела со скоростью от 500 г до 1 кг в месяц в течение первых 4–6 месяцев после родов.

Во время грудного вскармливания можно разными способами контролировать свой вес (ежедневные упражнения для проблемных зон, йога, совместные занятия с малышом), но только

не с помощью избирательности или уменьшения питания. Кормящей маме нужно получать

с пищей 2500–3000 ккал. При этом важно, чтобы это питание было полноценным и сбалансированным. Если хотите кормить и худеть, то жира и сладостей нужно употреблять поменьше.

Из жиров лучше использовать растительное масло. Белки должны быть представлены в меню блюдами из творога, рыбы и нежирного мяса. Что касается углеводов, то вместо картошки и макарон приготовьте кашу на воде и овощи. Таким образом вы сможете не только обеспечить своего малыша необходимыми ему веществами, но и быстрее вернетесь в норму.

Имейте в виду, что излишняя физическая нагрузка (например, очень интенсивные занятия на тренажерах) может снизить лактацию.

ВАЖНО!

Если лактация продолжается долго (1,5–2 года), наверняка будут периоды колебания веса. Воспримите это спокойно. Все придет в норму, когда вы закончите кормить малыша грудью. Вы – самая прекрасная мама на свете.





Программа действий

Постарайтесь побольше отдыхать

Многие мамы в первый месяц после родов продолжают набирать вес. Это происходит не только из-за гормональной перестройки организма, но и из-за усталости.

Разумно питайтесь

Определите время для приема пищи (3–5 раз в день). Дневной рацион распределите так, чтобы на первую половину дня приходилось более, а на вторую – менее калорийные блюда. Ужин должен быть минимум за 3–4 часа до сна.

Введите некоторые ограничения. Не стоит мучить себя несладким чаем, но пачку халвы лучше оставить мужу. Откажитесь от сладких газированных напитков, чипсов, леденцов, семечек и других малополезных, но высококалорийных продуктов.



Будьте активны!

Включайте музыку и танцуйте вместе с малышом в свое удовольствие! Просто носить ребенка на руках – уже довольно энергоемкое занятие, а если к этому добавить еще и танцевальные движения, получится настоящая тренировка. Часовой танцевальный марафон 3 раза в неделю – надежный и, главное, нескучный способ обрести былые формы.

Сажайте малыша в «кенгурушку» и отправляйтесь на прогулку. Ваша тренировка будет такой: 5 минут – ходьба быстрым шагом, 2 минуты – медленная ходьба, 1 минута – медленный бег (поддерживайте ребенка руками). И опять 2 минуты медленной ходьбы. Это не что иное, как интервальная тренировка – один из самых эффективных и быстрых методов похудения.

Обязательно гуляйте с коляской: сопротивление, которое вам приходится преодолевать, толкая ее впереди себя, уже позволит вам сжечь какое-то количество калорий. Действительно, прогуливаясь с коляской по снегу, можно потерять до 400 ккал в час!





Займитесь тренировками дома.

Активно двигаться можно начинать через 2–4 недели после родов (это зависит от вашего самочувствия).

Постоянно давайте своим мышцам нагрузку – регулярно напрягайте мышцы пресса. Во время беременности мышцы живота пассивны. Постоянно напрягая их, вы возвращаете им упругость. Не старайтесь сразу добиться хороших результатов. Главное – регулярность и постепенность. Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Не стоит изнурять себя многочасовыми тренировками лишь для того, чтобы уже через пару недель надеть на себя джинсы, которые носили до беременности. Кстати, вряд ли у вас будут эти свободные часы. Большую часть времени вы будете проводить с малышом. И это замечательно. Самое время совместить полезное с приятным – общение с крохой и тренировки. Самое время становится очаровательной и стройной мамочкой.

Самые простые упражнения (если повторять их каждый день) способны творить чудеса. Найдите для них 10–20 минут в день. Это не так уж и сложно.



Итак:

- укрепляйте мышцы тазового дна, качая коляску, стоя у плиты, моя посуду;
- запихивая белье в стиральную машину, очень удобно присесть;
- подметая, делайте наклоны;
- качать брюшной пресс можно и с малышом на руках: сядьте на пол, прижмите его к груди, крепко ухватитесь ногами за какую-нибудь опору и выполняйте: легли-сели, раз-два;
- для укрепления рук и плеч поднимайте малыша над головой, а выпады вперед, назад и в стороны с ребенком на руках укрепят мышцы ног;
- крутитесь на диске «Здоровье» (тренажер, состоящий из 2 прикрепленных друг к другу металлических тарелок), держась за ручку коляски и покачивая при этом засыпающего ребенка;
- вращайте хулахуп во время просмотра телепередачи или разговора по телефону.





Содержание

От автора	3
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	4
Восстановление мамы после родов	6
Изменения в организме, происходящие в первые 2 месяца после родов	6
Восстановление менструального цикла	8
Правила гигиены	9
Избавление от лишнего веса	11
Снижение веса во время грудного вскармливания	12
Уход за грудью	17
Возобновление интимных отношений после родов	19
Когда можно начинать	19
Контрацепция	20
Изменение интимных ощущений	21
РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА И УХОД ЗА НИМ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 1 ГОДА	22
1 – период новорожденности	24
Ребенок в первые часы своей самостоятельной жизни	24
Нормы развития новорожденного	25
Инстинкты и рефлексы, которыми обладает новорожденный	31
Как понять желания и потребности своего малыша	32
Правила использования пустышки	33
Как поднимать младенца	35
Пеленание	36
Сон ребенка	37
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	39
Достижения младенца	44
2 – период от 1 до 3 месяцев. Второй месяц	45
Как развивается ребенок	45
Мамины уроки. Массаж для младенцев	46
Массаж и гимнастика младенца до 1,5 месяца жизни ребенка	54
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	65
Достижения младенца	67
2 – период от 1 до 3 месяцев. Третий месяц	68
Как развивается младенец	68
Мамины уроки. Массаж для младенцев	70
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	79
Достижения младенца	82
3 – период с 3 до 6 месяцев. Четвертый месяц	83
Как развивается младенец	83
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	85
Сон ребенка	86
Достижения младенца	87
3 – период с 3 до 6 месяцев. Пятый месяц	88
Как развивается младенец	88
Особенности массажа и гимнастики с 4 до 6 месяцев	90



Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	97
Достижения младенца	98
3 – период с 3 до 6 месяцев. Шестой месяц	99
Как развивается ребенок	99
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	101
Как понять невербальные сигналы ребенка	107
Прощание с пустышкой	108
Сон ребенка	109
Достижения младенца	110
4 – период с 6 до 9 месяцев. Седьмой месяц	111
Как развивается младенец	111
Мамины уроки. Массаж для младенцев	113
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	118
Появление зубов	119
Забота о детских зубках	123
Достижения младенца	124
4 – период с 6 до 9 месяцев. Восьмой месяц	125
Как развивается младенец	125
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	126
Развитие речи	128
Игры и игрушки для ребенка с 6 до 9 месяцев	130
Достижения младенца	134
4 – период с 6 по 9 месяц. Девятый месяц	135
Как развивается младенец	135
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	136
Сон ребенка от 9 до 12 месяцев	137
Достижения младенца	138
5 – период с 10 месяцев до года. Десятый месяц	140
Как развивается младенец	140
Мамины уроки. Массаж для младенцев	141
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	146
Безопасность ребенка	148
Достижения младенца	148
5 – период с 10 месяцев до года. Одиннадцатый месяц	150
Как развивается младенец	150
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	151
Достижения младенца	152
5 – период с 10 месяцев до года. Двенадцатый месяц	153
Как развивается ребенок	153
Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться	155
Полезные подсказки. Прокалывание ушей	160
Достижения младенца	160
Гигиенические процедуры	162
Общая гигиена	163
Использование подгузников	169
Естественный способ поддержания гигиены. «Высаживание»	178
Купание	180
ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША	182
Питание	184
Грудное вскармливание	184
Искусственное вскармливание	196
Знакомство с новыми продуктами	202



Отлучение от груди	212
Как прекратить лактацию	215
Продукты для ребенка от 1 года до 1,5 лет	216
Продукты для ребенка от 1,5 до 3 лет	218
Раздельное питание	220
Питание по расписанию или когда захочется?	222
Аппетит вашего малыша	223
Как очаровать капризного едока	225
Если малыш отказывается от еды	226
Чему необходимо научить ребенка с 1 года до 1 года 6 месяцев	228
Здоровье малыша	229
Зубки	229
Правила здоровых зубов	229
Визит к стоматологу	233
Как отучить малыша брать палец в рот	235
Как помочь малышу расстаться с пустышкой	237
Забота о зрении малыша	238
Забота об ушках малыша	241
Как приучить ребенка к горшку	243
Полезный сон для вашего малыша	248
Сколько нужно спать ребенку	248
Дневной сон	248
Подготовка ко сну	249
ВАШ РЕБЕНОК В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 1,5 ЛЕТ	250
Как развивается здоровый ребенок	252
Физическое развитие ребенка в 12–15 месяцев	254
Психическое развитие ребенка в 12–15 месяцев	255
Физическое развитие ребенка в 15–18 месяцев	256
Психическое развитие ребенка в 15–18 месяцев	257
Что необходимо малышу	258
Первые шаги	259
Важность ритуала для ребенка	260
Примерный распорядок дня	261
Веселая гимнастика	263
Игрушки	269
Игры	271
Что важно помнить, играя с ребенком	272
Как играет ребенок	272
Подвижные игры	273
Помогаем малышу открывать свои таланты	275
Развиваем мышление	276
Развиваем творческие способности	277
Малыш и музыка	278
Развитие речи	280
Значение языка для ребенка	280
Что нужно для того, чтобы малыш заговорил	281
Что влияет на темп развития речи детей	281
Нормы развития речи	282
Этапы развития речи и ваша роль в обучении ей малыша	283