




ДАРЬЯ КОПЬЕВА

РЕБЕНОК С ПЕРВЫХ ДНЕЙ

САМАЯ УДОБНАЯ ШПАРГАЛКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРО ЗДОРОВЬЕ,
УХОД И РАЗВИТИЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.952
ББК 57.32
К65

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
rio2009, Net Vector / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM
Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Ruslan Kudrin, Andrienko Anastasiya, Andrei Armiagov,
OrangeGroup, Irina Rogova, NYS, OlgaGi, Pix Factory, World_
of_Textiles, Peter Hermes Furian / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Копьева, Дарья Олеговна.

К65 Ребенок с первых дней : самая удобная шпаргалка для родителей про здоровье, уход и развитие / Дарья Копьева. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с.

ISBN 978-5-04-207662-6

Перед вами незаменимое руководство по уходу за ребенком, с которым ваше родительство станет спокойным и комфортным временем без лишних тревог. На страницах книги вы найдете: шпаргалку на первые 12 месяцев, помогающую отслеживать нормы физического и психического развития вашего малыша, рекомендации по вводу прикорма и режиму сна, советы о спокойном преодолении скачков роста, список необходимых прививок с временными указаниями и подробную инструкцию о том, как справиться с сезонными заболеваниями.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.952
ББК 57.32

© Копьева Д.О., текст, 2024
© Каменева Е.В., художественное оформление, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-207662-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений	9
Предисловие	11
РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА:	
ШПАРГАЛКА НА КАЖДЫЙ МЕСЯЦ	13
Глава 1. ФИЗИЧЕСКОЕ И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	15
Глава 2. ПРИКОРМ И ПИТАНИЕ МАМЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	53
Глава 3. ТРАНЗИТОРНЫЕ СОСТОЯНИЯ НОВОРОЖДЁННЫХ, ИЛИ ЧЕГО БОЯТЬСЯ НЕ СТОИТ	68
Глава 4. УХОД ЗА НОВОРОЖДЁННЫМ: СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД	74
Глава 5. ЗУБЫ	92
Глава 6. РЕЖИМ: ПОЧЕМУ ОН ТАК ВАЖЕН?	98
Глава 7. СКАЧКИ РОСТА И КРИЗИСЫ РАЗВИТИЯ ДО ГОДА И ПОСЛЕ	104
Глава 8. ГОРШОК	109

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 9. ДЕТСКИЙ СТУЛ	113
Глава 10. «КЕНГУРУ», СЛИНГ ИЛИ ЭРГОРЮКЗАК?	116
Глава 11. СИНДРОМ ВСТРЯХНУТОГО МЛАДЕНЦА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?	120
САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	123
Глава 1. ОРВИ: ЧТО ДЕЛАТЬ	125
Глава 2. СОПЛИ И СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ	135
Глава 3. КАШЕЛЬ	144
Глава 4. БОЛЬ В ГОРЛЕ	162
Глава 5. ОТИТЫ	166
Глава 6. БАКТЕРИАЛЬНЫЕ И ВИРУСНЫЕ КОНЪЮНКТИВИТЫ	169
Глава 7. ЛИХОРАДКА БЕЗ ОЧАГА ИНФЕКЦИИ	172
Глава 8. КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ	174
Глава 9. ЗАПОРЫ	182
Глава 10. КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ДОКАЗАННЫМИ МЕТОДАМИ?	188
ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ	191
Глава 1. ПЕРЕГРЕВ НА СОЛНЦЕ	193
Глава 2. ОБРАБОТКА РАН И ССАДИН	195
Глава 3. ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В УХЕ/НОСУ	197
Глава 4. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА?	199
Глава 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ И ОБМОРОЖЕНИЯХ	201
Глава 6 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОПЕРХИВАНИИ	207
Глава 7. ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА: ПРИЗНАКИ	209
Глава 8. АПТЕЧКА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ	212

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВАКЦИНАЦИЯ	217
Глава 1. ПРИВИВКА: ДЕЙСТВИЯ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ.	219
Глава 2. МИФЫ О ВАКЦИНАЦИИ.	222
Глава 3. ПРОБА МАНТУ И ДИАСКИНТЕСТ.	228
Глава 4. ОПТИМАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ВАКЦИНАЦИИ.	233
В ПУТЕШЕСТВИЕ С РЕБЕНКОМ	235
Глава 1. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАКЛАДЫВАЛО УШИ В САМОЛЕТЕ?	237
Глава 2. АККЛИМАТИЗАЦИЯ.	239
Глава 3. ВЫБОР СРЕДСТВА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ	242
Заключение	246
Алфавитный указатель	248

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ГВ — грудное вскармливание

ИВ — искусственное вскармливание

ФР — физическое развитие

НПР — нервно-психическое развитие

ЧМТ — черепно-мозговая травма

ГКС — глюкокортикостероид

НПВС — нестероидные противовоспалительные средства

ПРЕДИСЛОВИЕ

Родительство в современном мире — это ежедневное принятие решений и ответственности за сделанный выбор.

Мы желаем своим детям лучшего, именно поэтому стараемся сделать всё максимально правильно, обеспечить им все необходимое для полноценного развития и счастливой жизни.

Но среди огромного количества советов и информации бывает трудно разобраться.

Тогда родителям нужен помощник, который подскажет, направит, посоветует или просто выслушает.

В этой книге вы найдете не только полезные советы и рекомендации, но и поддержку и понимание, которые так важны в родительстве. Пусть эта книга станет вашим верным компаньоном в воспитании замечательного человечка!

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА:
шпаргалка на каждый
месяц

Глава 1

ФИЗИЧЕСКОЕ И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Каждый раздел этого блока — это маленькая шпаргалка маме на каждый месяц, которая подскажет, чего ожидать от малыша, как помочь развивать тот или иной навык, что ожидает кроху на приеме у врача, а также даст советы по режиму, сну и питанию. С ними вы точно ничего не упустите в развитии своего ребенка.

0-1 месяц

Двигательное развитие

На животе: голова повернута в сторону, гиперлордоз (избыточное выгибание позвоночника вперед) поясничного отдела. Ручки согнуты в локтях, кулачки сжаты, бедра согнуты на 90 градусов. При повороте головы руки меняют свое положение. Функция опоры отсутствует, положение неустойчиво.