



Татьяна Апулаева

МАМА, ПСИХОЛОГ, АВТОР МНОГОЧИСЛЕННЫХ
БЕСТСЕЛЛЕРОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Первый год вместе

ВАЖНЕЙШАЯ КНИГА НАЧИНАЮЩЕЙ МАМЫ

ЗДОРОВЬЕ * УХОД * ПИТАНИЕ

РАЗВИТИЕ * БЕЗОПАСНОСТЬ



Москва 2020

УДК 616-053.2

ББК 57.3

A77

Научные рецензенты:
сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской академии
последипломного образования:

д.м.н., профессор, заведующая кафедрой, врач высшей категории
Захарова И.Н.

аспирант кафедры, врач-педиатр *Дмитриева Ю.А.*

специалист по детскому массажу, педиатр *Карabanова С.Ф.*

врач акушер-гинеколог высшей категории *Шубаева А.Д.*

медицинский психолог, специалист по детской и подростковой
психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям

Тушинской детской городской больницы *Дерюшева Н.В.*

психолог, президент Международной Академии генной психологии
Калинский Д.А.

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

A77 Первый год вместе: важнейшая книга начинающей мамы /
Татьяна Аптулаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 672 с. : ил. — (Кни-
ги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-699-88899-3

Бестселлеры Татьяны Аптулаевой уже давно завоевали признание у тысяч мам по всей России. Секрет успеха заключается в том, что все книги написаны на понятном для родителей языке — ведь автор является не только опытным психологом, но мамой очаровательной девочки Киры. Именно поэтому все проблемы и трудности, с которыми сталкиваются мамы и малыши на первом году жизни, знакомы ей не понаслышке.

Эта книга станет верной советчицей на протяжении всего первого года жизни вашего крохи, ведь в ней вы сможете найти ответ на абсолютно любой ваш вопрос — будь то здоровье ребенка, его питание, развие, уход или же безопасность. Теперь ничто не сможет помешать вам наслаждаться самой прекрасной в мире ролью — ролью мамы!

Переиздание книги «Я мама первый год. Книга о счастливом материнстве».

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

УДК 616-053.2

ББК 57.3

© Аптулаева Т.Г., текст, 2016

© Кузнецова Н.А., иллюстрации, 2012

ISBN 978-5-699-88899-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

Предисловие издателя	17
Вступление автора	20

РАЗДЕЛ 1

Малыш от рождения до года и уход за ним

Часть 1. РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА	25
Первый период вместе	26
<i>Вес ребенка</i>	<i>26</i>
<i>Признаки адаптации малыша</i>	<i>29</i>
<i>Потребности малыша в первое время</i>	<i>41</i>
<i>Ваши первые семь дней</i>	<i>42</i>
Первый месяц	59
<i>Что важно для мамы в этот период?</i>	<i>59</i>
<i>Вопросы гигиены</i>	<i>67</i>
<i>Самочувствие малыша</i>	<i>71</i>
<i>Нужные прогулки каждый день</i>	<i>74</i>
<i>Сон и биоритмы</i>	<i>76</i>
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	<i>78</i>
<i>Врожденные рефлекссы новорожденных – для чего они нужны</i>	<i>80</i>
<i>Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие</i>	<i>87</i>
<i>Психология общения с младенцем</i>	<i>89</i>
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	<i>91</i>
Второй месяц	98
<i>Физическое развитие ребенка</i>	<i>98</i>
<i>Уход за ребенком</i>	<i>100</i>

<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	111
<i>Психозмоциональное развитие малыша</i>	114
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	120
Третий месяц	127
<i>Физическое и моторное развитие вашего ребенка</i>	127
<i>Уход за ребенком</i>	130
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	132
<i>Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром</i>	139
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	141
Четвертый месяц	147
<i>Физическое и моторное развитие ребенка</i>	147
<i>Уход за ребенком</i>	149
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	152
<i>Психозмоциональное развитие</i>	152
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	154
Пятый месяц	161
<i>Физическое и моторное развитие ребенка</i>	161
<i>Уход за ребенком</i>	163
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	172
<i>Психозмоциональное развитие</i>	173
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	175
Шестой месяц	182
<i>Физическое развитие ребенка</i>	182
<i>Уход за ребенком</i>	188
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	190
<i>Психозмоциональное развитие</i>	192
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	194
Седьмой месяц	202
<i>Физическое развитие ребенка</i>	202
<i>Уход за ребенком</i>	204
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	208

<i>Психозэмоциональное развитие</i>	208
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	210
Восьмой месяц	216
<i>Физическое развитие ребенка</i>	216
<i>Уход за ребенком</i>	218
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	221
<i>Психозэмоциональное развитие</i>	221
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	224
Девятый месяц	232
<i>Физическое развитие ребенка</i>	232
<i>Уход за ребенком</i>	236
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	241
<i>Психозэмоциональное развитие</i>	242
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	244
Десятый месяц	255
<i>Физическое развитие ребенка</i>	255
<i>Уход за ребенком</i>	258
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	259
<i>Психозэмоциональное развитие</i>	259
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	262
Одиннадцатый месяц	267
<i>Физическое развитие ребенка</i>	267
<i>Уход за ребенком</i>	270
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	273
<i>Психозэмоциональное развитие</i>	273
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	275
Двенадцатый месяц	281
<i>Физическое и психическое развитие ребенка</i>	281
<i>Уход за ребенком</i>	284
<i>Здоровье ребенка и медицинский осмотр</i>	284
<i>Психозэмоциональное развитие</i>	286
<i>Развиваем малыша и играем с ним</i>	288

Часть 2. КОРМЛЕНИЕ МАЛЫША	
В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ	290
Особенность питания ребенка	291
Грудное вскармливание	292
<i>Материнское молоко – основа здоровья ребенка</i>	
<i>в настоящем и будущем</i>	292
<i>Состав грудного молока</i>	293
<i>Что дает ребенку кормление грудью?</i>	300
<i>Кормить своим молоком – очень удобно!</i>	301
<i>Как долго кормить грудью?</i>	301
<i>Раннее прикладывание малыша к груди</i>	302
<i>Первые кормления в роддоме</i>	303
<i>Физическая готовность к кормлению грудью</i>	305
<i>Соблюдаем гигиену</i>	306
<i>Само спокойствие</i>	307
<i>Техника и правила кормления грудью</i>	308
<i>Профилактика колик</i>	314
Как часто кормить ребенка. Свободный	
или жесткий режим	316
<i>Жесткое расписание</i>	316
<i>Свободное вскармливание</i>	318
<i>Давать или не давать грудь?</i>	320
Правила гармоничного кормления	321
<i>Правило 1: комфорт</i>	321
<i>Правило 2: не отвлекайтесь</i>	322
<i>Правило 3: дайте малышу наесться</i>	322
<i>Когда нужна коррекция</i>	323
Сколько ребенок должен прибавлять в весе?	324
<i>Нужна ли водичка?</i>	325
Будить ли ребенка для кормления?	326
<i>Ночные кормления</i>	326
<i>Совместный сон</i>	327

<i>Раздельный сон</i>	328
<i>Хватает ли малышу молока?</i>	328
<i>Можно ли увеличить количество молока?</i>	329
<i>Кормление в общественных местах</i>	335
<i>Если нужно выйти на работу</i>	337
<i>Вскармливание искусственными смесями</i>	343
Прикормы	346
<i>Что такое прикорм?</i>	346
<i>Возраст ребенка и готовность к новой пище</i>	347
<i>Очередность введения прикормов</i>	349
Часть 3. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА ...	355
Важность физического контакта для ребенка	356
Польза для родителей	357
Массаж для малыша	358
<i>Массаж и физическое развитие малыша</i>	359
<i>Массаж и эмоциональное развитие малыша</i>	359
<i>Правильные прикосновения</i>	360
<i>Как вы можете подготовиться к массажу?</i>	360
<i>Хорошее настроение и зрительный контакт</i>	361
<i>Виды массажных движений</i>	364
<i>Когда начинать массаж и сколько времени его проводить?</i>	366
<i>Сеанс маминого массажа</i>	367
<i>Массаж ладошек</i>	378
<i>Профилактика гипер- и гипотонуса</i>	379
Гимнастика для малыша	381
<i>Упражнения на мяче с 1,5 месяца</i>	381
<i>В 3–4 месяца</i>	383
<i>В 5 месяцев</i>	384
<i>Гимнастика от 1,5 до 3 месяцев</i>	385
<i>Гимнастика от 3 до 5 месяцев</i>	391

<i>Гимнастика от 5 до 7 месяцев</i>	394
<i>Гимнастика от 7 до 9 месяцев</i>	399
<i>Гимнастика от 10 до 12 месяцев</i>	405
Закаливание ребенка	414
<i>Правила закаливания для маленького ребенка</i>	414
<i>Занятия в домашней ванне</i>	418
<i>Основные правила проведения занятий плаванием</i>	
<i>дома</i>	420
<i>Мама в ванне вместе с малышом</i>	422
<i>Комплекс водных упражнений</i>	423
Часть 4. ПЕДИАТР — ПЕРВЫЙ ВРАЧ	
ВАШЕГО РЕБЕНКА	431
Как построить первый разговор с педиатром?	433
Позиция родителей во взаимоотношениях	
с педиатром	435
Как общаться с педиатром: ответственность	
родителей	436
Правила вежливости в общении с врачом	437
Право сменить участкового врача	438
Часть 5. ПРИВИВКИ: ПОЧЕМУ ТАК МНОГО	
СПОРОВ ВОКРУГ ПРИВИВОК?	440
Что нужно знать родителям: в чем смысл прививки? .	441
Вакцинация — это три этапа	441
<i>Первый этап — подготовка к прививке</i>	442
<i>Второй этап — проведение прививки в медицинском</i>	
<i>учреждении</i>	445
<i>Третий этап — проверка результативности</i>	
<i>и возможные реакции</i>	445
Почему некоторые прививки проводятся повторно ..	447
Прививки на первом году жизни	448
<i>БЦЖ</i>	451

АКДС	452
Полиомиелит	457
Вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита	457
Прививки против гепатита В	461
Помогите ребенку: формирование иммунитета на первом году жизни	462
Если вы хотите отказаться от прививок	463

Часть 6. РОДИТЕЛЬСКАЯ СЛЕЗА

НАД БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ	464
Прежде чем вызвать врача	464
<i>На что нужно обратить внимание?</i>	466
Кормление больного ребенка	470
Сколько нужно лежать больному ребенку?	471
Когда необходимо лекарство	471
<i>Как правильно давать лекарство</i>	473
<i>Как помочь ребенку проглотить лекарство</i>	475
<i>Если вы даете лекарство в одиночку, а ребенок сопротивляется</i>	476
Что делать, если температура повышается	478
<i>Как обычно меняется температура тела в течение дня?</i>	479
<i>Измеряем температуру</i>	480
<i>Когда следует срочно обращаться к врачу</i>	484
<i>Что вы можете сделать при высокой температуре?</i> ...	485
<i>Что делать при фебрильных судорогах</i>	489
<i>Чего не следует делать, если у ребенка температура</i> ...	491
Наиболее распространенные проблемы	
со здоровьем ребенка	494
<i>Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), или простуда</i>	494

<i>Воспаление среднего уха (отит)</i>	499
<i>Диарея</i>	503
<i>Пищевая аллергия</i>	510
<i>Запор</i>	513

РАЗДЕЛ 2

Ваш первый год материнства

Вступление	521
Часть 1. ЖЕНЩИНА ПОСЛЕ РОДОВ	522
Физиологическое состояние женщины после родов	522
<i>Нормальные физиологические проявления:</i>	
<i>первые дни после родов</i>	523
<i>Если была операция кесарева сечения</i>	533
<i>Врачебный осмотр в роддоме</i>	534
<i>Вопросы, которые важно задать врачу перед выпиской</i> .	536
<i>Правила поведения в восстановительный период</i>	537
<i>Ваше психологическое состояние</i>	539
<i>В каких случаях обращаться к врачу</i>	539
<i>Восстановление менструального цикла</i>	542
<i>Когда начать предохраняться</i>	544
Иммунитет женщины после родов	545
<i>Средства укрепления иммунитета:</i>	
<i>что вы можете сделать самостоятельно</i>	546
Закаливание организма	547
<i>Правила закаливания</i>	548
<i>Сон как часть иммунной системы</i>	550
Часть 2. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ	
КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ	554
Принципы питания кормящей матери	555
<i>Первый принцип – разнообразие</i>	555

<i>Второй принцип – безопасность</i>	561
<i>Третий принцип – правильный питьевой режим</i>	563
<i>Что может сделать мама для увеличения количества молока?</i>	565
<i>Витамины для мам</i>	566
<i>Еда как способ снять тревогу – психологический фактор</i>	567
Часть 3. ФИГУРА, ВОЗВРАЩАЙСЯ!!!	568
<i>Учитывайте особенности своего организма</i>	569
<i>Не упустите время!</i>	570
<i>Программа восстановления фигуры</i>	571
<i>Шаг 1. Личный график питания мамы</i>	571
<i>Шаг 2. Сначала отдых, потом физкультура</i>	572
<i>Шаг 3. Важное условие – получать удовольствие</i>	575
<i>Шаг 4. Режим дня и занятия физкультурой</i>	576
<i>Шаг 5. Создайте свой желаемый образ</i>	576
<i>Шаг 6. Поддерживайте регулярность</i>	577
<i>Упражнения после родов</i>	578
<i>Шаг 1. Зарядка, не вставая с постели</i>	578
<i>Шаг 2. Восстановительная гимнастика</i>	583
Часть 4. ПСИХОЛОГИЯ МАТЕРИНСТВА	603
<i>Ваши чувства и волнения</i>	603
<i>Первый месяц: дайте время себе и ребенку</i>	604
<i>Как сформировать материнскую позицию?</i>	607
<i>Используйте разные источники как возможность выбора</i>	608
<i>Сочетайте интуицию и обучение!</i>	609
<i>Послеродовая депрессия и дни плаксивости</i>	610
<i>Дни плаксивости</i>	610
<i>Послеродовая депрессия</i>	611

<i>Как преодолеть послеродовую депрессию?</i>	612
<i>Взаимосвязь между депрессией мамы и развитием ребенка, или Зачем женщине нужно бороться со своей депрессией</i>	616
<i>Позвольте ребенку помочь вам</i>	616
<i>Всплески гормональных бурь и инстинктов</i>	617
<i>Инстинкт защиты своего ребенка</i>	618
<i>Чувство ревности и исключительных прав на ребенка</i>	619
Мамины тревоги и страхи: в чем их польза?	620
<i>Ребенок как зеркало маминых эмоций и переживаний . .</i>	620
Часть 5. МУЖЧИНА КАК ОТЕЦ РЕБЕНКА	622
Время для осознания отцовства	622
<i>Благодарите мужа за помощь</i>	623
<i>Смена привычных ролей и отношений между супругами</i>	624
<i>Секс после родов</i>	626
Часть 6. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ	633
Отношения со свекровью: новый этап	633
<i>Непрошенные советы незнакомых людей: как на них реагировать?</i>	635
Общение с друзьями	635
Как жить в экономический кризис?	637
<i>На чем нельзя экономить?</i>	638
<i>Взаимодействие с финансовыми структурами: банками, страховыми компаниями, кредиторами</i>	641
<i>Отношения с государством: льготы, вычеты, субсидии</i>	642

<i>Развитие и образование</i>	642
<i>Ваша личная активность – один из главных ресурсов</i> ..	643
<i>Объединяйтесь в желании создавать</i>	643

Часть 7. КАК НАУЧИТЬСЯ РАСПРЕДЕЛЯТЬ

ВРЕМЯ И ВСЕ УСПЕВАТЬ 644 |

Определите приоритеты в делах
 644 |

Правила организации времени на каждый день
 646 |

Правило № 1: поддерживайте один и тот же режим ..
 646 |

*Правило № 2: совмещайте уход за ребенком и уход
за собой или за домом*
 646 |

*Правило № 3: облегчайте ежедневные обязанности
по дому*
 648 |

*Правило № 4: планируйте обязательный отдых
в течение дня*
 648 |

Правило № 5: организуйте помощь близких
 649 |

*Правило № 6: получайте удовольствие от дел или...
учитесь этому*
 650 |

Правило № 7. При необходимости планируйте дела ...
 651 |

Правило № 8. Планируя, будьте готовы ко всему
 651 |

Часть 8. УХОД ЗА СОБОЙ В ПЕРВЫЙ ГОД

МАТЕРИНСТВА 652 |

Основные правила красоты: здоровый сон
и правильное питание
 653 |

Умывание и средства ухода за кожей лица
 654 |

Новое отношение к макияжу для мам
 655 |

Уход за волосами после родов и в период
кормления
 656 |

Как восстановить красоту волос?
 656 |

Можно ли красить волосы?
 657 |

Уход за телом
 658 |