

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
Перед тем как ваш малыш появится на свет . . .	5
<b>ГЛАВА 1</b>	
<b>Новорожденный</b> .....	9
Характеристики новорожденных .....	14
Особые состояния ребенка в период новорожденности .....	18
Тесты для новорожденных .....	22
Мир вашего малыша .....	25
Рефлексы .....	29
<b>ГЛАВА 2</b>	
<b>Ежедневный уход за ребенком</b> .....	33
Как правильно обращаться с ребенком .....	35
Испражнения .....	40
Пеленки и прочие необходимые вещи .....	43
Выбор пеленок .....	45
Уход за пеленками .....	47
Пеленание малыша .....	49
Обтирание губкой .....	52
Купание (маленькие ванночки) .....	56
Купание (стандартная ванна) .....	59
Уход за кожей .....	60
Сон .....	64
Как успокоить плачущего малыша .....	71
Соски и сосание пальцев .....	73
Одежда и обувь для малыша .....	75
Что вам может понадобиться .....	79
Ясли .....	81

## ГЛАВА 3

<b>КОРМЛЕНИЕ МАЛЫША</b> .....	85
Грудное и искусственное вскармливание . . .	87
Кормление грудью, основные моменты . . . .	90
В чем нуждается кормящая мама .....	101
Положение во время кормления — «КОЛЫБЕЛЬКА» .....	103
Положение во время кормления — ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА .....	105
Положение во время кормления — ЛЕЖА НА СОГНУТОЙ РУКЕ .....	106
Отнятие ребенка от груди .....	107
Основы искусственного вскармливания . .	110
Приготовление молочной смеси .....	113
Приготовление смеси .....	114
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСКУССТВЕННОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ .....	116
ДАЕМ МАЛЫШУ БУТЫЛОЧКУ .....	118
СРЫГИВАНИЕ .....	120
ПРИЕМЫ СТИМУЛЯЦИИ СРЫГИВАНИЯ .....	122
Отнятие от бутылочки .....	123
ВВЕДЕНИЕ ТВЕРДОЙ ПИЩИ .....	126
Приготовление пищи для малыша .....	136

## ГЛАВА 4

<b>Безопасность вашего малыша</b> .....	139
Как сделать дом безопасным .....	141
Детские принадлежности .....	151
Приходящие няни .....	162
Путешествия .....	163

**ГЛАВА 5**

<b>РАЗВИТИЕ МАЛЫША</b> . . . . .	165
От рождения до двух месяцев . . . . .	167
От трех до пяти месяцев . . . . .	170
От шести до девяти месяцев . . . . .	173
От десяти до двенадцати месяцев . . . . .	178
Игрушки для первого года . . . . .	182
Физические упражнения . . . . .	189

**ГЛАВА 6**

<b>МЕДИЦИНСКИЙ УХОД</b> . . . . .	193
Список симптомов . . . . .	207
Воспаление слюнных желез (новорожденный) . . . . .	209
Остановка дыхания . . . . .	210
Бронхиолит . . . . .	213
Остановка сердца . . . . .	215
Удушье . . . . .	218
Простуда . . . . .	220
Колики . . . . .	223
Контузия/повреждения головы . . . . .	226
Запор . . . . .	228
Конвульсии (судороги) . . . . .	230
Кашель . . . . .	232
Себорея . . . . .	234
Косоглазие . . . . .	236
Круп . . . . .	238
Обезвоживание . . . . .	240
Опрелости . . . . .	242
Диарея . . . . .	244
Ушные инфекции . . . . .	247
Экзема . . . . .	250

Пятая болезнь (инфекционная эритема) . . . . .	252
Потеря слуха . . . . .	254
Потница/тепловой удар . . . . .	256
Импетиго . . . . .	258
Укусы животных или насекомых . . . . .	260
Менингит . . . . .	262
Конъюнктивит . . . . .	264
Пневмония . . . . .	266
Отравление . . . . .	268
Краснуха . . . . .	270
Синдром внезапной детской смерти (смерть в колыбели) . . . . .	272
Прорезывание зубов . . . . .	274
Молочница . . . . .	276
Инфекция мочевыводящих путей . . . . .	278
Рвота . . . . .	280



## Введение

**Р**оль родителя подарит вам незабываемые впечатления и самый удивительный опыт. Но вместе с ними приходят и тысячи новых обязательств и обязанностей. Предлагаемая вашему вниманию книга поможет пережить самое трудное время — первый год жизни ребенка. Советы и инструкции, изложенные в ней, призваны укрепить вашу уверенность в собственных способностях родителя и няньки.

В первый год младенцы растут и развиваются очень быстро. Как раз тогда, когда вы только-только разобрались с одной стадией, ребенок уже перешел на другую.

Несомненно, каждый малыш и каждая семья уникальны, но как педиатр и как мать я сталкивалась с одними и теми же вопросами, которые задают все молодые родители без исключений. Причем они варьируют от самых простых, например, как купать младенца или сделать свой дом безопасным для него, до более серьезных проблем: ежедневный уход, развитие ребенка и проблемы со здоровьем.

Группа авторов и редакторов работала над этой книгой, чтобы ответить на ваши вопросы. Они сами родители, а потому прекрасно понимают ваши заботы и тревоги.

Это издание выходит в свет в такое время, когда женщины после родов крайне мало времени проводят в клинике, чтобы узнать и освоить все аспекты ухода за новорожденным. Надеемся, что книга поможет заполнить многие пробелы. Она окажется полезной и для тех родителей, которые усыновили или удочерили малыша и не имели возможности посещать специализированные курсы для молодых родителей.

Мы отлично понимаем, что у молодых родителей нет времени на чтение длинных текстов или поиск нужной информации, которая требуется срочно. Мы постарались изложить все сведения в доступной форме и снабдить их иллюстрациями там, где они необходимы.

Первый год вашего малыша в этом мире окажется для вас суровым испытанием, но он также принесет много радости и счастья. Надеюсь, книга поможет вам справиться с испытаниями и всей семьей радоваться замечательному прибавлению.

*Паула Келли, доктор медицины  
Сан-Паул, Миннесота*

## **Перед тем как ваш малыш появится на свет**

Перед рождением ребенка вам предстоит принять ряд ответственных решений. Некоторые из них перечислены ниже. Пожалуйста, ознакомьтесь с приведенными вопросами. И если вы планируете перед родами посетить доктора, которого выбрали для своего ребенка, у вас будет прекрасная возможность обсудить эти вопросы с ним. Такой визит является, кроме всего прочего, отличным шансом еще раз проанализировать все осложнения, если таковые имели место во время беременности, которые потребуют особого внимания в процессе родов.

### **Кормление грудью или искусственное вскармливание**

Необходимо заранее определиться, как вы собираетесь кормить ребенка, потому что от вашего решения зависит, каким образом вам следует подготовиться и что купить. Подробное описание грудного вскармливания и искусственного читайте в главе 3. Если вы собираетесь кормить грудью, обратите особое внимание на советы, касающиеся подготовки к кормлению в последние 3 месяца беременности (см. с. 90).

### **Обрезание**

Если у вас родился мальчик, вас сразу спросят, хотите ли вы, чтобы ему сделали обрезание. Эта операция, как правило, проводится, до того как мать с ребенком выпишут из больницы. Все плюсы и минусы лучше всего обсудить с вашим врачом, а также познакомиться со специальной литературой на данную тему. Мнения специалистов по этому вопросу расходятся. В Соединенных Штатах обрезание является обычной практикой и производится главным образом по социальным или религиозным соображениям. Но, тем не менее, многие люди не имеют ни малейшего понятия о том, что представляет со-

бой данная операция, и о том, чем отличается обрезанный пенис от необрезанного. Необрезанная детская плоть, называемая крайней плотью, полностью или почти полностью прикрывает конец пениса. При обрезании, которое должно проводиться только опытным хирургом, часть этой плоти удаляется. Операция проводится под местным наркозом, чтобы избавить малыша от боли и стресса.

Американская ассоциация педиатров заявляет следующее: «Обрезание новорожденных имеет как медицинские преимущества, так и недостатки и риск». Некоторые возможные преимущества связаны с уменьшением вероятности рака пениса у мужчин и рака шейки матки у их партнерш. Среди обрезанных мужчин возможно уменьшение числа случаев заражения, передаваемого половым путем, а некоторые исследования предполагают также меньшую вероятность инфекции мочевыводящих путей.

Недоношенные или больные дети, а также дети с выраженной патологией развития пениса не должны подвергаться операции. Возможны кровотечения и занесение инфекции. Если в вашей семье имеются случаи кровотечения, отнеситесь к вопросу об обрезании с особой осторожностью. К тому же некоторые полагают, будто обрезание впоследствии отрицательно сказывается на возможности получения сексуального удовольствия.

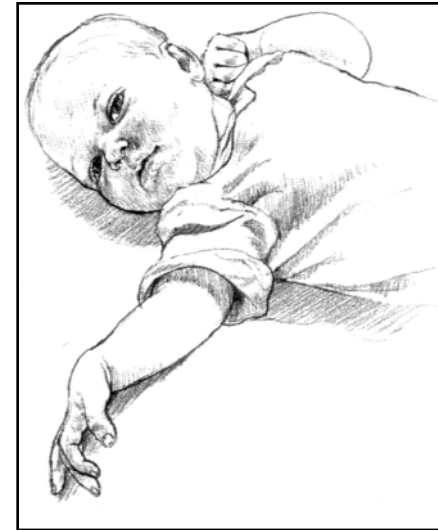
### Медицинская помощь на дому

В наши дни, когда время пребывания молодой матери в больнице после родов неизменно сокращается, родители обеспокоены тем, что их дети нуждаются в большем медицинском уходе и присмотре, чем тот, что они получают. Родителей преследует ощущение, что им самим со всем не справиться, и они неуверенно себя чувствуют даже в таких вещах, как кормление грудью. Если вы тревожитесь по этому поводу, договоритесь о посещениях патронажной сестры в первые дни после выписки из роддома. Патронажные сестры помогут моло-

дым родителям обеспечить младенцу должный уход и дадут дельный совет в случае необходимости дополнительной медицинской помощи.

### Полезные мелочи

Помимо вышеперечисленных решений, удостоверьтесь, что припасли все, что вам может понадобиться в первые пару недель после рождения ребенка. Маловероятно, что у вас будет достаточно времени и сил для походов по магазинам с грудным младенцем. В различных главах данной книги вы найдете информацию, которая поможет вам принять здравые, разумные решения. На с. 45 вашему вниманию представлены советы по использованию пеленок и подгузников, а на с. 75–80 даны рекомендации по выбору одежды для малыша. На с. 153 вы прочтаете о том, как оборудовать детскую кроватку, а на с. 151–161 узнаете много полезного о колясках, стульчиках и прочих нужных вещах. Внимательно прочитайте с. 151, где речь идет о безопасности малыша в автомобиле, и еще до рождения позаботьтесь об обеспечении проверенного на практике автокресла для перевозки ребенка домой из роддома. Убедитесь, что первая поездка малыша в машине безопасна настолько, насколько это возможно.



## Глава 1

# Новорожденный

**Е**сли это ваш первый ребенок, вы, вероятно, много времени проводите за чтением книг, разбирая всевозможные нюансы протекания беременности, тренируя технику правильного дыхания и пребывая в постоянном волнении по поводу того, как будете держаться во время схваток и родов. Все ваши мысли, и это, кстати, совершенно правильно, сосредоточены на великом дне — дне рождения ребенка. Вы будете готовы издать вздох облегчения, когда все благополучно закончится, и взять на руки здорового прелестного малыша.

Воспоминания о месяцах беременности и самом рождении будут жить в вас еще очень долго и никогда не померкнут. Скорее даже, они будут становиться все ярче

и ярче, когда вы с упоением, во всех подробностях, сможете описывать любому желающему послушать весь процесс родов. Однако присутствие новорожденного заставляет смотреть на все с совершенно новой позиции. Совсем недавно он еще находился «там, внутри», зато теперь он уже «здесь, снаружи». Вы начинаете осознавать, что сама по себе беременность — это лишь начало, а не завершение.

В этот год у вас с малышом все будет в первый раз — первая улыбка, первый зубик, первое слово, первый шаг.

Когда потом вы будете вспоминать этот первый год, вы несказанно удивитесь, как изменился и вырос ребенок, и будете гордиться тем, сколько вы успели и многого достигли. Малышке понадобятся ваше внимание и ласка, потому что он совершил трудное путешествие из чрева матери в мир за его пределами. Этот процесс перехода имеет значительные последствия как для родителей, так и для самого новорожденного.

### Перемены в жизни родителей

Для вас, как родителей, рождение ребенка означает прежде всего меньше свободного времени — вы уже не можете так же спонтанно, как прежде, принимать решения. У вас останется меньше возможностей сходить в кино или в гости, и планироваться подобные мероприятия будут заблаговременно. Вы обнаружите, что договариваться с нянями придется заранее, а вся ваша жизнь зависит от режима дня малыша. И вам также придется заранее обдумывать, сколько времени вы можете отсутствовать. Как только вы выйдете за порог (не без некоторого душевного волнения), то окажется, что говорить и думать вы в состоянии только о ребенке.

Никто не собирается опровергать тот факт, что появление ребенка накладывает серьезный отпечаток на отношения пары, особенно если это первенец. Окажется, что даже если вы все делаете вместе — и меняете подгузники, и купаете, и укладываете спать — весь день с утра до вечера занят хлопотами с малышом. А ведь мо-

жет случиться и так, что ребенок потребует вашего внимания не только днем, и вас ожидают ночные расхаживания по квартире и убаюкивание крохи, не делающего различий между временем суток.

Маленькие дети, как хорошо известно, совершенно непредсказуемы. Во время долгожданного обеда, или так долго откладываемого секса, или важного и серьезного разговора с другом ребенок начинает требовать вашего присутствия, причем требовать довольно настойчиво. Но если вы похожи на большинство родителей, «требовать» — это слишком сильное слово. Ваш ребенок нуждается в вас, поэтому вы встаете и идете к нему, и идете с радостью. Мало что на свете может заменить величайшее удовлетворение от сознания того, что вы в состоянии утешить и успокоить малыша и дать ему все, в чем он нуждается.

В первые несколько недель после рождения и мать, и отец познают удивительные ощущения волнения и радости, но, несомненно, мать особенно уязвима в послеродовой период. Колоссальные гормональные изменения, происходящие в женском организме, влекут за собой депрессию, которая иногда мешает женщине наслаждаться общением с новорожденным так, как это могло бы быть. Правильная диета, усложнение упражнений для восстановления после родов, возможность поспать тогда, когда спит ребенок, помогут молодой матери побороть эту послеродовую хандру. Поддержка семьи, друзей или других молодых родителей также облегчат период акклиматизации.

Кроме того, если ребенок не первый, родители обязательно столкнутся с детским соперничеством и ревностью. Не имеет значения, насколько хорошо вы провели подготовительную работу с первым ребенком, с появлением братика или сестренки он все равно будет испытывать зависть и ревность — это нормальная реакция на осознание того факта, что он уже не единственный в семье. Старший ребенок вдруг начнет требовать бутылочку или грудь, может беспокойно спать, начать сосать палец или мочиться в постель, даже если уже приучен хо-

дочь в туалет. Опять-таки, подобная реакция абсолютно естественна; ваш первый ребенок таким образом просто требует внимания и любви, которых, как ему кажется, его может лишиться новый член семьи.

### Перемены в жизни ребенка

Бесспорно, с рождением ребенка родителям приходится ко многому приспосабливаться и многому учиться. Но ведь и новорожденный переносит нелегкое испытание, попадая из идеальной среды матки в суровый мир вне ее. Рожали вы самостоятельно, или вам делали кесарево сечение, этот переход для ребенка оказался тяжелым физическим испытанием. Ему требуется какое-то время, чтобы привыкнуть к новой обстановке. Как правило, после рождения дети сразу засыпают часов на шесть, чтобы восстановить силы после утомительного процесса.

Познакомьтесь с некоторыми данными, касающимися новорожденных:

- Вес новорожденных обычно колеблется между 2,7 и 3,6 кг, а рост — 45–55 см. Однако в первые несколько дней дети теряют около 10% веса, а к концу 1-й недели начинают набирать его снова.
- Все 9 месяцев в материнской утробе питание плода происходит через пуповину. Только после рождения ребенку приходится глотать, чтобы утолить голод. Причем до рождения чувство голода было ему неизвестно.
- До рождения ребенку не приходилось и дышать, поскольку кислород он получал из материнской крови. При рождении пульс ребенка может составлять 120 ударов в минуту, но кровообращение все равно остается замедленным, а дыхание неглубоким и прерывистым. Дети часто чихают, ловят ртом воздух, кашляют и икают. Вы можете принять

это за симптомы простуды, но на самом деле таким образом дети просто прочищают от слизи дыхательные пути.

- Надежно и комфортно укрытый в материнской утробе ребенок никогда не знал ни холода, ни жары. Его кожа омывалась околоплодными водами, благодаря которым он не ощущал резких ударов или движений воздуха. Однако после рождения температура тела быстро падает, и необходимо позаботиться о том, чтобы малыш оставался в тепле.
- Пока плод пребывал в утробе, все внешние шумы приглушались околоплодными водами, кровью и тканями, благодаря которым до него не доходили резкие, громкие звуки. Режим сна и бодрствования диктовался исключительно собственными потребностями, поэтому не было необходимости в различении дня и ночи. А наиболее постоянные, привычные движения — это мягкое покачивание, создаваемое материнскими движениями.

Неудивительно поэтому, что ребенку требуется несколько недель, чтобы привыкнуть и приспособиться. Ведь он оказывается в мире, где нужно есть, дышать и испражняться, спать по режиму, где его постоянно тискают в объятиях и качают на руках. Несмотря на все, что приходится вынести ребенку, и на все, что приходится вынести родителям, первый год жизни приносит восхитительные переживания. Дети и вправду цветы жизни, а родительская любовь с каждым днем становится лишь сильнее.



## Характеристики новорожденных

Вы, наверное, видели достаточно фотографий новорожденных детей и знаете, что они не совсем похожи на тех милых, очаровательных крошек, какими становятся через 3–4 месяца. Ниже дано описание черт, типичных для новорожденных в первые дни после рождения.

### Голова

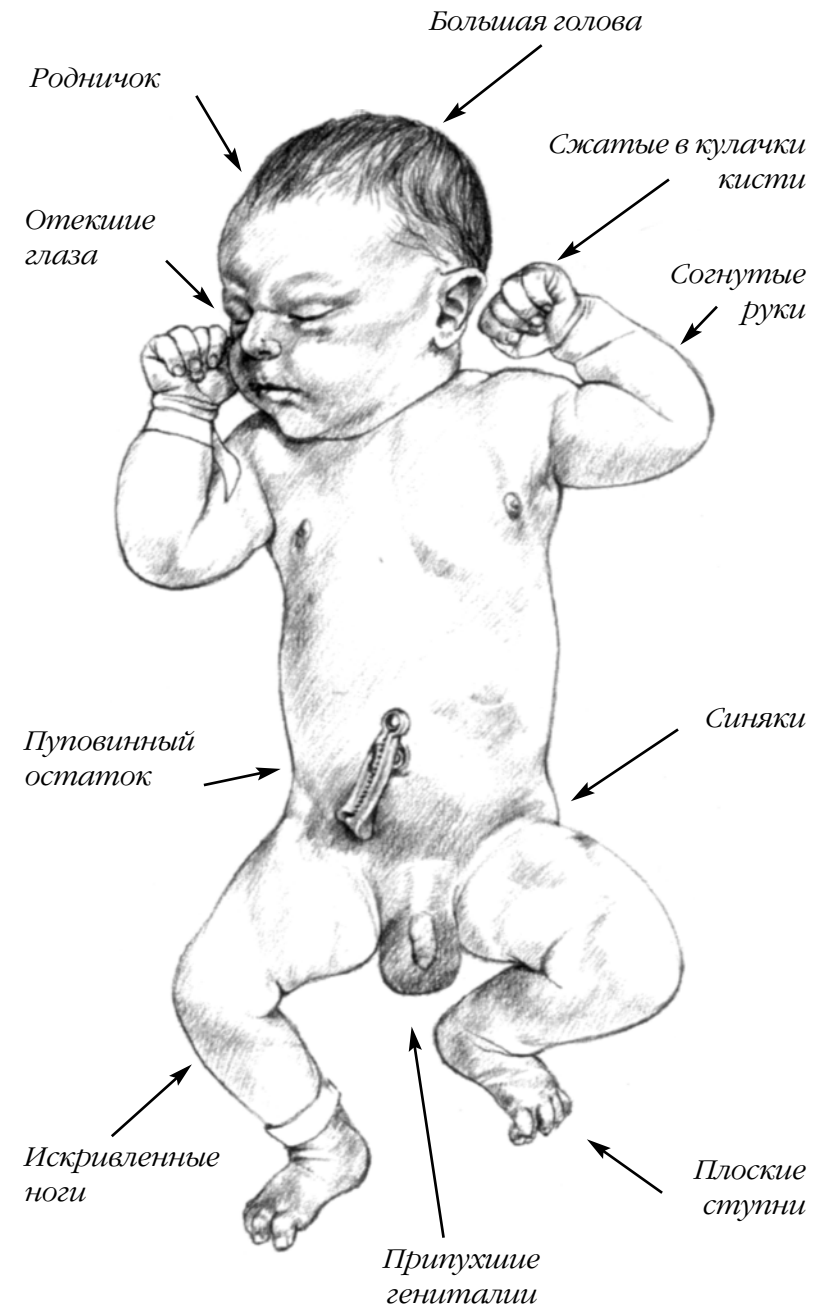
Из-за давления в родовых путях голова новорожденного обычно имеет неровную форму и похожа на заостренную дыню. Она непропорционально велика по отношению к телу и составляет примерно 1/4 всей длины. Шея короткая и складчатая. Жесткая пленка покрывает два самых уязвимых места, называемых родничками, там, где кости черепа еще не успели срастись. Лобный родничок, находящийся спереди, зарастает через 18–24 месяца. Малий родничок, на затылке, зарастает через 6 месяцев.

Крайне трудно предсказать, много ли волос будет у новорожденного. У некоторых совсем нет волос или они очень короткие, которые скоро выпадают и через 6 недель заменяются новыми. Другие рождаются с чудесными локонами и сохраняют их надолго.

### Лицо

У новорожденных из-за родового давления или применяемых мазей глаза могут быть красные и отекишие. У светложухих детей глаза, как правило, серо-голубые, у темнокожих — карие. Цвет определится не раньше чем через 6 месяцев. При рождении может наблюдаться выделение слезной жидкости, но настоящие слезы у большинства детей появляются приблизительно к 6 неделям или около того.

Нос плоский и широкий; хрящи носа очень мягкие, носовые ходы относительно узкие. Щеки обычно пухлые,



подбородок очерчен нечетко, он несимметричен или сдвинут вбок.

### Кожа

Кожа у новорожденных собирается в складки и имеет светло-розовый цвет. Через пару дней она может начать шелушиться и подсыхать. Тело младенца покрыто первородной смазкой (*vernix caseosa*) — белым липким веществом, облегчающим продвижение плода по родовым каналам. Плечи, спина и щеки также могут быть покрыты пушком, который исчезнет через несколько дней.

Цвет кожи будет вначале меняться от пурпурно-синего до розового и серого. У новорожденных африканского или азиатского происхождения кожа при рождении светлая, но со временем темнеет.

### Туловище

Животик у новорожденных большой, бедра узкие, туловище гладенькое. На месте отрезания пуповины от пупка — пуповинный остаток. Он подсохнет и отвалится сам по себе, как правило, через 10–14 дней после рождения. (Советы по уходу за пупком см. на с. 60.)

Грудь и гениталии у новорожденных обоих полов могут быть слегка припухшие за счет присутствия материнских гормонов, а у девочек иногда наблюдается небольшое кровотечение из влагалища. Эта припухлость пропадает через 3–5 дней. Способность к мочеиспусканию и испражнению появляется уже в первые 24 ч (см. с. 40).

### Ручки

Ручки у новорожденных согнуты. Кисти, обычно холодные и сжатые в кулачки, кажутся посиневшими из-за еще недостаточно развитого кровообращения. Кожа на запястьях собрана в складки, а ногти доволь-

но длинные и острые. (Как стричь детские ногти читайте на с. 62.)

### Ножки

Ножки новорожденных согнуты в коленях и слегка искривлены — коленками наружу. Из-за слабо функционирующего кровообращения ступни имеют синеватый цвет. Они маленькие и плоские, но это не плоскостопие. Свод ступни заполнен жировыми отложениями, поэтому кажется сглаженным. На подошвах могут наблюдаться проявления милиарии — пузырьки, наполненные жидкостью.