

## Содержание

Введение .....	3
Шест «Какая вы мама?» .....	4
<b>Глава 1. Мой ребенок...</b> .....	7
Первые дни с ребенком .....	8
Здоровый сон моего ребенка .....	19
Мой ребенок плачет .....	24
Ребенок хочет есть! .....	26
Здоровье моего ребенка .....	33
Развитие моего ребенка .....	39
Ребенок на прогулке и в путешествиях .....	46
<b>Глава 2. И я!</b> .....	50
Я ухаживаю за своим телом после родов .....	52
Я мать, и я забочусь о себе .....	58
Я организую свою жизнь .....	65
Мама... но не только! .....	69
И какое место занимает во всем этом папа? .....	77
Шест «Какой он отец?» .....	79
Шест «Какая температура у вас под одеждой?» .....	81
Работа и дом .....	83
Шест «Вы готовы выйти на работу?» .....	88
Родителей не выбирают (в отличие от подруг) .....	90
Заключение. Приключения продолжаются! .....	92
Слова благодарности .....	94



# Введение

**Вы** столько ждали, надеялись и, может быть, даже боялись момента рождения вашего малыша, этой волшебной встречи, этого чуда возобновления жизни! Вы представляли себе этого ребенка, фантазировали, каким он будет, грезили. И вот он уже тут, такой маленький, тепленький, хрупкий, он доверчиво прижимается к вам. Его едва приоткрытые глаза окунаются в ваши, и в них обещание чистого счастья! Но в то же самое мгновение вас накрывает огромная волна вопросов, сомнений и страхов. Конечно, женщины специально готовятся к родам... Но есть ли подготовка к тому, чтобы стать мамой?



Сумеете ли вы позаботиться о своем малыше, который полностью зависит от вас? Как теперь вам быть, что делать? Что стало с той женщиной, которой вы были до рождения ребенка? И как теперь строить отношения со спутником жизни, чтобы и он не чувствовал себя обделенным вашим вниманием, в то время как вы сосредоточены на младенце? Вопросов много... А уверенности мало...

Но нет сомнений в одном: рождение ребенка подобно цунами. Оно приводит в беспорядок всю вашу жизнь, меняет ваше отношение к себе самой и привычное взаимодействие с другими людьми. Все, что было до этого радостного события, осталось в прошлом. Став мамой, вы ступили на неизведанную территорию. Вам предстоит долгий и временами очень трудный путь. Но на этом пути вам

встретится и множество радостей, маленьких и больших, огромных и пустяковых удовольствий, и много-много любви; это самый прекрасный путь из всех, какие только есть на свете!

Цель автора этой книги – помочь вам советами и наставлениями, чтобы вы максимально комфортно чувствовали себя в первый год жизни вашего ребенка, особенно в те моменты, когда вы растеряны и не знаете, как поступить... Вы должны обрести уверенность в себе, освоиться с новой для вас ролью матери и перестать наконец сомневаться в том, что вы лучшая мама для своего малыша. Только вы знаете, что нужно вашему ребенку! И ваше маленькое чудо об этом знает!

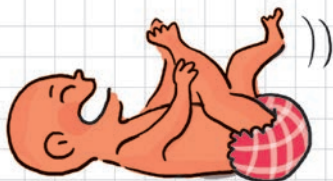


## Шест «Какая вы мама?»

Вы станете идеальной матерью, в этом нет сомнений... но каков ваш материнский «профиль»? Мать-наседка, независимая мать, прагматичная мать... Разберитесь в себе!

**Отец вашего малыша хочет попробовать поменять ему подгузник. Вы ему отвечаете...**

- Давно пора!
- ▲ Это так уж необходимо?
- Превосходная идея! Только я посмотрю, как ты это делаешь...



**Добрая фея предлагает вам исполнить любое желание. Вы просите...**

- Дать вам возможность поспать 5 часов кряду.
- Сбросить лишних 6 кг веса, которые вы набрали за время беременности.
- ▲ Защитить вашего малыша от всяческих болезней!



**По-вашему, самое главное для вашего ребенка – это...**

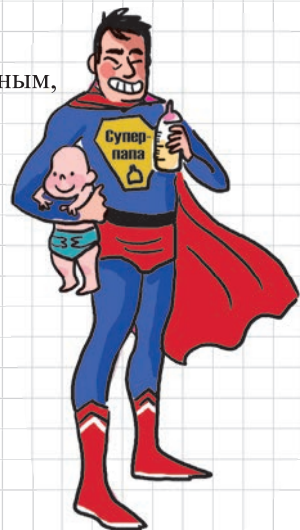
- ▲ Чувствовать безусловную любовь со стороны родителей.
- Получить образование, которое позволит ему не знать в жизни нужды.
- Быть избавленным от печалей, как больших, так и маленьких.

**Вы запланировали романтический вечер в ресторане с любимым человеком впервые после рождения ребенка. Давно мечтали об этом. Но у ребенка неожиданно поднялась температура: 37,9! Вы...**

- ▲ Все отменяете и остаетесь дома.
- Поручаете малыша заботам няни и уходите.
- Отправляетесь в ресторан, но звоните домой каждые полчаса.

**После рождения ребенка ваш любимый человек стал для вас...**

- ▲ Невидимым! Надо признать, что у вас даже минутки не находится для него!
- Верным спутником: вы общаетесь и находите время и для ребенка, и для вас двоих.
- Суперпапой, таким же самоотверженным, как и мама!



**Вам звонит начальник: ваша коллега заболела, поэтому вам предлагается сократить свой отпуск по уходу за ребенком.**

- ▲ Нет, только не это! Даже разговора не может быть о том, что вы оставите своего малыша!
- Вы только этого и ждали, наконец-то вы оживете!
- Может быть, есть перспектива повышения по службе? С тяжелым сердцем вы соглашаетесь выйти на работу.

**Ваша любимая цитата...**

- ▲ «Ничто не сравнится с доброй матерью» (автор неизвестен).
- «Настоящая мать любит своего ребенка, но не отождествляет себя с ним» (Франсуаза Дольто).
- «В детстве мы любим родителей. Став взрослыми, судим их. И бывает, что мы их прощаем» (Оскар Уайльд).



**Грудное вскармливание – это...**

- ▲ Лучшее, что может быть для здоровья ребенка (и вашего самочувствия)!
- Недорого и практично.
- Одна головная боль!



**После вашего возвращения из роддома с малышом все хотят увидеть это маленькое чудо...**

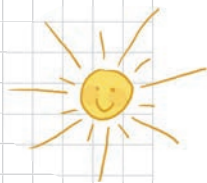
- ▲ Даже речи быть не может! Все эти визиты могут отразиться на его самочувствии.
- Не вопрос! Чем раньше начнет общаться с людьми, тем лучше.
- Вы не против, но устанавливаете ограничения: только близкие родственники (плюс ваша лучшая подруга).

**С тех пор как вы стали мамой, вам кажется, что вы уже никогда не сможете...**

- ▲ Спокойно спать.
- Сердиться на чужих детей.
- Жить полноценной супружеской жизнью.

**Ближайший отпуск вы представляете себе...**

- В походе, в клубе, неважно где, лишь бы вдвоем!
- ▲ В деревне у свекрови.
- Вдвоем на залитом солнцем пляже.



**Подруги дарят вам десять часов помощи по дому...<sup>1</sup>**

- ▲ Что это еще за новшество?
- Вы нанимаете няню и спешите в спа-салон.
- Ни то, ни другое: вы пользуетесь услугами приходящей домработницы.

<sup>1</sup> То есть оплачивают соответствующие услуги. – Прим. перев.

### У ваших подруг только и разговоров, что о детях...



- ▲ Вы обожаете это! Ведь вам есть что рассказать, это придает вам сил.
- Невыносимо... Неужели больше не о чем поболтать!
- Вы уделяете этим разговорам некоторое время, а затем меняете тему.

### В ванной комнате...

- ▲ Вы уже забыли, где она находится...
- Что бы ни происходило, вы ежедневно проводите там полчаса, чтобы привести себя в порядок.
- Вы выделяете себе на это час времени раз в неделю.

### Какой вы видите работу своей мечты?

- ▲ Акушерка, доула или софролог... Цель – оказывать помощь беременным женщинам.
- Стать номером один в своей организации.
- Оставаться на своем прежнем месте с некоторыми поблажками в рабочем графике.



Посчитайте!

▲	●	■

### Большинство ответов ▲. Вы «наседка».

Вы уделяете своему малышу очень много времени и сил, стараясь уберечь его от любых невзгод. После его рождения вы буквально расцвели! Никак не налюбуетесь на него, оберегаете его, спешите удовлетворить все его потребности и желания. Ребенку вашему несказанно повезло... Но будьте осторожны: не станьте матерью, приносящей себя в жертву. Важно, чтобы все это было в радость вам и чтобы вы не отрекались во имя ребенка от всех других радостей жизни. Быть матерью – это значит уметь во всем находить баланс.

### Большинство ответов ●. Вы активная женщина.

Вы деятельны до кончиков ногтей! Обожаете своего ребенка, но стараетесь и много чего другого успеть между сменой подгузников и кормлением. Часами говорить о малыше – это не для вас, так же как и целый день играть с ним. К счастью, есть другие люди, которые делают это (папа, бабушка), так что вы можете жить своей жизнью, реализовывать свои желания и устремления. Однако не забывайте при этом уделять время и ребенку, сосредоточивать все свое внимание на нем, пока вы с ним, не отвлекаясь ни на что другое.

### Большинство ответов ■. Вы нашли равновесие.

Вы разыгрываете карту баланса. Вы без ума от своего малыша, но находите время и для других людей. Хотите всего и ни от чего не отказываетесь. Однако, стремясь к слишком многому, вы порой переутомляетесь, в результате возникает чувство неудовлетворенности. Если вы научитесь делегировать часть своих обязанностей другим и если папа займет свое достойное место в вашем тройственном союзе, то вы сможете наслаждаться по-настоящему счастливой жизнью. Не забывайте о том, как важно уделять время и внимание своему ребенку.

# Глава 1

## Мой ребенок ...

Такой маленький, такой хрупкий и уже... такой требовательный! Эти малыши с самого рождения способны монополизировать все внимание и всю любовь своей мамы... и много чего еще! Младенец сразу займет место в вашем сердце, и все ваши мысли будут с ним. Потому что заниматься ребенком – это ненормированный труд, это работа круглосуточная и без выходных. Вы должны быть в полном распоряжении у своего маленького работодателя каждый день недели, включая выходные и праздники. Больше никаких вам обеденных перерывов, никакого отпуска, никаких отгулов... вы будете мечтать о том, чтобы отоспаться! Максимальная ответственность и высочайшая квалификация в разных областях компетенции: ежедневный уход, кулинария, первая медицинская помощь, психология... И все это за тонны любви и тысячи мгновений чистого счастья!



Готовы подписать такой контракт? Вы станете профи по подгузникам, экспертом по соскам... и будете плавать в океане нежности со своим малышом на руках. Короче говоря, вам предстоит стать высококвалифицированной мамашей, чутко и со знанием дела реагирующей на все нужды и требования своего малыша, который щедро воздаст вам за это своей любовью!

**Имя ребенка:** .....

**Дата рождения:** .....

**Вес при рождении:** .....

**Рост при рождении:** .....

**Фото ребенка (вклеить сюда):**

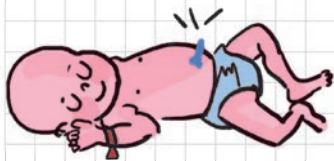


# Первые дни с ребенком

С появлением новорожденного женщине многое приходится узнавать и во многом делать первые шаги! Вы научитесь нежно обращаться с ребенком и согревать его теплом вашей материнской любви.

## Уход за пуповиной

При рождении малыша пуповину, которая связывает его с плацентой, пережимают и перерезают. Пупочную ранку нужно обрабатывать раз в день, если только она не кровоточит. Обратите внимание на то, что пупок находится неподалеку от органов выделения, а влага, бактерии – это благодатная почва для развития инфекций. Поэтому маме необходимо следить за пупком и процессом его заживления, пока он не станет совсем розовый!



### Инструкции по уходу за пупочной ранкой

1 Вы должны знать, что эти манипуляции для ребенка безболезненны. И не забывайте первым делом тщательно мыть руки.

2 Смочите физиологическим раствором ватный диск и осторожно протрите кожу вокруг пупка. Начинайте снизу: при необходимости приподнимите остаток пуповины, чтобы протереть кожу под ним. Обработайте всю зону вокруг, чтобы микробы не вздумали обосноваться в пупке.

3 Если зона вокруг пупка загрязнена мочой или калом младенца, лучше всего помыть кожу водой с мылом. Но обязательно смойте мыло чистой водой.

4 На следующий ватный диск нанесите мягкое дезинфицирующее средство и протирайте кожу вокруг пупка, двигаясь снизу вверх.

5 Когда будете надевать малышу новый подгузник, подогните его точно под пупком, чтобы остаток пуповины не контактировал с фекалиями ребенка. Пусть пуповина остается открытой и подсыхает.

Если остаток пуповины в течение нескольких дней после рождения чернеет, не паникуйте, это нормально. Если же наблюдается покраснение вокруг пупка, нужно незамедлительно проконсультироваться с педиатром, поскольку это признак инфекции.

Когда остаток пуповины отвалится (а это происходит примерно через две недели после рождения), продолжайте ухаживать за пупочной ранкой еще примерно неделю, соблюдая все гигиенические требования.

## Уход за лицом

Не волнуйтесь, ритуал ухода за кожей лица и тела младенца сводится к самым элементарным вещам.

Кожа малыша такая нежная, что первое время достаточно взять ватку, смочить ее небольшим количеством мыльной воды и слегка пройтись ею по лбу, носу, губам и подбородку... Начиная с 3-го или 4-го месяца жизни для ухода за лицом младенца можно уже использовать крем, подходящий для его типа кожи. Вы скоро обнаружите, что самому ребенку ваши старания удовольствия не доставляют. И он не замедлит дать вам об этом знать своим громким голосом. Поэтому старайтесь объяснять ему, что вы намереваетесь делать, разговаривайте с ним, и он успокоится. Игрушки тоже могут отвлечь его на какое-то время, которого вам как раз хватит для того, чтобы успеть все сделать!



## Ежедневный туалет

### Глаза

Они очень ранимые и требуют особого внимания. Аккуратно промывайте глаза стерильным тампоном из нетканого материала, смоченным физиологическим раствором. Двигайтесь от внутреннего угла глаза к внешнему. Для достижения оптимального результата повторяйте движение столько раз, сколько потребуется, каждый раз используя свежий тампон.

### Нос

Туалет носа нужно проводить ежедневно. Малышу это наверняка не понравится, и он будет плакать... Сохраняйте спокойствие! Сверните из влажной ватки турунду, жгутик, аккуратно введите его сначала в одну ноздрю, потом в другую и вращательными движениями очистите слизистую.

### Уши

Ни в коем случае не используйте ватные палочки. Для таких маленьких детей они не годятся. Достаточно влажной ваткой протереть ушные раковины, а затем пройтись ею за ушами.

### Лицо

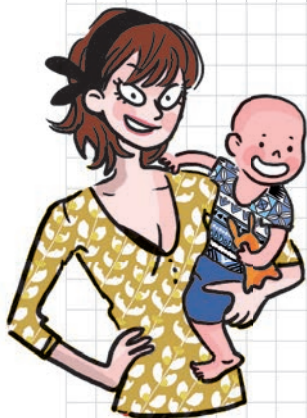
Кожу малыша нужно защищать и должным образом увлажнять. Начиная с 3-4-месячного возраста массируйте лицо с применением гипоаллергенного крема, подходящего для нежной кожи младенца: без парабенов, фталатов, феноксиэтанола...



## Как ребенку высморкать нос?

Вопрос не праздный: за зиму малыш успевает подхватить ринофарингит от семи до десяти раз. Поэтому вам необходимо овладеть техникой промывания носоглотки, такова неотъемлемая часть ваших материнских обязанностей.

Предлагаемый метод может показаться пугающим, но он совершенно безопасен, поскольку основан на естественном дыхании!



- 1 Положите ребенка на спину.
- 2 Подложите под голову пеленку.
- 3 Поверните голову набок и зафиксируйте руки.
- 4 Вводите физиологический раствор в верхнюю ноздрю, пока он не начнет вытекать из нижней ноздри. Действовать надо особенно осторожно, чтобы не поранить малыша.

Вы уже поняли, что экспресс-промывание не входит в число процедур, которые доставляют удовольствие ребенку. В качестве профилактики это делать едва ли следует. Однако если у малыша насморк, то выполнять промывание нужно по мере необходимости, особенно перед едой и перед сном, как днем, так и ночью.

Аспиратор для носа лучше не использовать до достижения возраста 4-5 месяцев: вы рискуете спровоцировать у ребенка рвоту.

## Стрижка ногтей: деликатная операция

Без паники! В течение первого месяца жизни подстригать ребенку ногти не рекомендуется. Одним тяжелым испытанием меньше! А если малыш отросшими ногтями царапает себе лицо, можно их подшлифовать.

Когда месяц пройдет, у вас будет выбор: маникюрные кусачки или ножницы с закругленными концами.

Чтобы эта операция не превратилась в сражение, проявите хитрость, попробуйте справиться с этой задачей, пока малыш спит. Он ничего не почувствует и ни о чем не догадается.



## Купать ли ребенка каждый день?



Купание может быть моментом истинного наслаждения и счастливого согласия между матерью и ребенком... или, наоборот, сплошным мучением! Дело в том, что есть дети, которые не любят купаться ни под каким предлогом... несмотря на то что девять месяцев плавали в околоплодных водах! Если ваш малыш такой же, не настаивайте. Просто обмывайте его махровой рукавицей. Имейте в виду, что в ежедневном купании нет никакой необходимости. Одного раза в два-три дня вполне достаточно (но лицо и половые органы нужно мыть регулярно). В таком возрасте детям негде пачкаться! Кстати, можете попробовать погружать ребенка в воду полностью, до самых ушей: некоторые малыши не любят, когда над водой остается какая-то часть тела.

## 12 советов по безопасному купанию

Ни в коем случае не оставляйте ребенка во время купания без присмотра, даже на долю секунды! Вы должны постоянно его держать и наблюдать за ним, пока он в воде, а это значит, что все необходимое должно быть подготовлено до начала водных процедур.

- ✓ Выберите подходящий момент: избегайте купания перед едой, потому что голодный ребенок может испытывать дискомфорт.
- ✓ Убедитесь, что у вас нет других неотложных дел: никакой суеты и спешки. И телефон лучше бы выключить.
- ✓ Заранее позаботьтесь о том, чтобы температура воздуха в ванной комнате была примерно 22 градуса.
- ✓ Приготовьте термометр для проверки температуры воды.
- ✓ Мыло выбирайте с нейтральным pH или «биологическое».
- ✓ Установите ванночку или подготовьте раковину, если собираетесь купать младенца там.
- ✓ Уберите подальше колющие предметы, электрические приборы и все, что может разбиться.
- ✓ Прикройте кран махровой рукавицей, чтобы ребенок не ударился и не обжегся.
- ✓ Приготовьте чистую махровую рукавицу, если собираетесь использовать ее, и полотенце, чтобы вытереть малыша после купания.
- ✓ Подмойте младенца перед купанием, чтобы не загрязнять воду в ванночке.
- ✓ Налейте в ванночку или раковину воду (идеальная температура – 37 градусов) и опустите туда ребенка. На первое время хватит глубины 10 см!
- ✓ Когда малыш подрастет, можно снабдить его игрушками, чтобы он мог развлекаться, купаясь.

