

Екатерина Юрева

*Счастливей
малыш до года
здоровье, психология, воспитание*



**Издательство «АСТ»
Москва**

УДК 159.9
ББК 88.5
Ю85

Юрєва, Екатерина.

Ю85 Счастли́вый ма́лыш до го́да: здоро́вье, психоло́гия, воспита́ние / Екатерина Юрєва. — Москва : Изда́тельство «АСТ», 2020. — 288 с. — (Мама инстаграма).
ISBN 978-5-17-118087-4.

Рождение и воспитание ребенка — серьезный шаг, который требует от всей семьи не только решимости и уверенности, но и знаний, как вырастить малыша здоровой и гармоничной личностью. И его здоровье — как физическое, так и эмоциональное — закладывается с самого начала, с момента зачатия, с первого взаимодействия с мамой, с первого шага и слова.

В своей книге я хочу поговорить не только о чисто медицинских аспектах, таких как подготовка к беременности, роды, грудное вскармливание, введение прикорма, режим сна и бодрствования, вакцинация и физическое развитие, массаж и гигиена, но и о психоэмоциональном состоянии самих родителей и отношениях между ними. Здесь вы найдете практические навыки и лайфхаки, которые помогут превратить первый год вместе с малышом не в череду неудач и сомнений в собственной состоятельности как родителя, а в период активного познания жизни ребенка и себя в новой роли. Вы будете чувствовать себя намного спокойнее и увереннее, если заранее узнаете, как реагировать на поведение малыша, как читать его невербальные знаки и определять возможные проблемы.

Появление малыша в вашей жизни — настоящее волшебство! Поэтому не давайте недостатку знаний и боязни сделать что-то неправильно управлять счастливой и радостной жизнью в новом качестве — родителя чудесного ребенка.

УДК 159.9
ББК 88.5

Мама инстаграма

Научно-популярное издание

Екатерина Юрєва
СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ ДО ГОДА
здоровье, психология, воспитание

Ответственный редактор А. Амелькина. Корректор Г. Кузьмина
Технический редактор Т. Тимошина. Компьютерная верстка А. Грених

Подписано в печать 29.11.2019. Формат 70×108/32. Усл. печ. л. 12,6.

Печать офсетная. Гарнитура заполнить. Бумага офсетная пухлая. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): — 58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7

Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжаймыз : www.ast.ru.

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл -«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,Домбровский көш.,

З«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz , www.book24.kz Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2019

Әнімін жарамдылық; мерзімі шектелмеген. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-118087-4.

© Юрєва Е., текст
© ООО «Издательство АСТ»

*Ребенок — это высшее звено
в учительстве, целью которого яв-
ляется совершенство.*

Мама

Введение

Что такое семья? Если каждый из членов семьи отдельно, ребенок в тягость, и все лишь прикрываются словом «семья» — семья ли это?

А если безукоризненно выполняются нормы питания и режима ребенка, есть определенная схема общения со всеми, а нарушение этой схемы влечет все в тартары, семья ли это?

А бывает, ребенок так долго ждал папу, говорил о нем каждую секунду, нарисовал картину, а папа

пришел и, не глядя на ребенка, прошел мимо. Малыш стоит с рисунком в руках и смотрит на отца, а он просто не замечает его. А приходилось ли вам видеть женщину-мать с каменным лицом, совершенно не интересующуюся ребенком, которая никак не реагирует на его эмоции — ни на грусть, ни на радость, ни даже на слезы.

Безусловно, семья — это важный фактор родительства. Создать именно такую атмосферу, чтобы ребенку было комфортно, чтобы «семья» была не только классным словом, но и тем местом, куда ребенок всегда может прийти за пониманием и любовью, — непросто.

В этой книге я хочу поговорить не только о важных аспектах медицины, таких как подготовка к беременности, грудное вскармливание, введение прикорма, режим сна и бодрствования, вакцинация и физическое развитие, массаж и гигиена, но и психоэмоциональном состоянии родителей и отношениях между ними.

Вы найдете в ней как практические навыки, которые сможете применить сразу после прочтения, так и важную информацию, которая поможет задуматься и за-

дать себе правильные вопросы. И ответы на них вы найдете на этих же страницах.

Все, что нужно знать маме и папе — о беременности, первом годе жизни ребенка и дальше, вы найдете в моей книге. И я уверена, что она станет настольной книгой всех мам и пап, чтобы вместе мы возродили разрушающийся институт семьи.

Приступим!

Когда в доме появляется ребенок, главное — принять это и не думать, что теперь жизнь закончилась и времени больше ни на что не будет. Очень многим кажется, что рождение ребенка — это остановка, некий стоп-сигнал для всего остального в жизни. Но это совершенно не так! Материнство и родительство — это огромный потенциал для семьи и необычайный рост и развитие для женщины и мужчины! Потенциал, который вырывается, словно лава, словно набегающая волна. И как женщина распорядится, так и будет: либо руины семейного очага, либо крепкая нерушимая команда — семья — и мать как стержень и капитан этой команды.

Не пытайтесь с рождением ребенка сохранить прежний образ жизни и семейные привычки. Просто допустите мысль, что теперь будет по-другому: не менее интересно и классно, но по-другому.

Наверное, прежде чем вы углубитесь в чтение, нам нужно познакомиться.

Меня зовут Юрьева Екатерина Сергеевна. Я врач-педиатр, невролог и реабилитолог. И я из семьи врачей. Я не была отличницей ни в школе, ни в институте: физика, химия и статистика приводили меня в бешенство. С четвертого курса у нас начались занятия в клинике и нам разрешили общаться с пациентами — в моем случае с детьми — это было очень интересно. К шестому курсу я точно знала, что буду работать детским врачом.

В 2011 году закончила СПбГПМИ и поступила в интернатуру по педиатрии, далее была ординатура по реабилитации с циклами мануальной и физиотерапии, ЛФК и иглорефлексотерапии. После была вторая интернатура по неврологии раннего развития.

В 2017 году я начала вести блог в Instagram @doctor_iureva о материнстве и детстве, где делюсь огромным количеством информации, связанной с педиатрией и институтом семьи.

Конечно, моя любовь к педиатрии закладывалась с детства — не только мои родители, но их родители были врачами! Мой дедушка Владимир Владимирович Юрьев был чудесным врачом, профессором, по учебникам которого мы учились в институте, где он преподавал на кафедре пропедевтики. Все семейные встречи проходили за обсуждениями тех или иных случаев из педиатрии или медицины. Моя сестра тоже врач, кандидат медицинских наук. Мое окружение определило меня в профессии задолго до того, как я сама поняла, что хочу быть врачом.

В моей семье не все было гладко. Папа с нами не жил с моих пятнадцати лет, и, конечно, те переживания и проработка их во взрослой жизни очень помогли мне в понимании проблем в отношениях внутри семьи, помогли лучше и глубже понимать детей. Когда ты сам был ребенком, пережившим такую внутреннюю трагедию, нетрудно распознать ее в другом и помочь ему.

Итак, пора начинать. А начнем мы с беременности и подготовки к ней. Ниже не будет гинекологических и акушерских знаний — я не лезу не в свою профессию, но опыт и знания, полученные мной в смежных сферах, уверена, вам пригодятся.

Подготовка
к беременности

Подготовка к беременности заключается не только в диете и приеме витаминов, ведении здорового образа жизни и здоровье обоих родителей в целом. Немаловажный пункт — внутренняя готовность к принятию на себя ответственности и умение остановиться (я не про остановку жизни или развития матери как личности — это как раз неотъемлемая часть материнства и родительства, а про остановку и изменение темпа и ритма жизни). Если вы встаете в 6 утра, работаете на трех работах, между этим посещая клубы, и не можете остановиться хоть на секунду — задумайтесь: а куда впишется

ребенок? Есть ли ему место в вашей жизни? Можете ли вы позволить себе впустить в свой ритм жизни младенца, и не просто впустить, а подчинить ему свою жизнь на какой-то период? Сможете ли вы пожертвовать временем и нужно ли вам это?

К слову, идеального времени для рождения ребенка не бывает, и ждать его — просто катастрофическая глупость. Нужно просто понимать, что ребенок должен быть желанным, а не вопреки. Тогда, поверьте, все у вас получится: найдутся и время, и средства, и желание!

Очень важен в планировании детей **гормональный фон**. Помимо женских гормонов, отвечающих за фертильность, важен еще, например, гормон кортизол (гормон стресса), который может просто не дать вам возможности забеременеть. Весь женский организм настолько продуман для продолжения рода, что «выбирает» оптимальные условия для вынашивания и рождения: отсутствие инфекций половых путей; сочный, влажный эндометрий, готовый принять плодное яйцо, словно мягкий диван; правильное питание, ког-

да пища содержит полезные жиры (их очень любят яйцеклетки и жировая ткань), фолиевую кислоту (для правильного формирования нервной трубки плода — по сути, закладки фундамента нервной системы и головного мозга), витамины, минералы, белки и углеводы.

Сегодня все стремятся иметь красивую фигуру — и исключают из рациона жиры, посещают тренажерный зал и соблюдают жесткую диету. В моей практике был случай, когда здоровая молодая девушка не могла забеременеть. Казалось бы, как так — все же хорошо. Выяснилось, что диета девушки полностью исключает жиры, зато в рационе преобладает протеин. Изнурительные кардиотренировки и выматывающие силовые просто не позволяют женскому организму подготовиться к зачатию ребенка. Не подумайте, я не против спорта и спортивного питания, но все должно быть в меру и не наносить вреда женскому организму. Стоило только девушке изменить подход к питанию и тренировкам, как — вуаля! — долгожданные две полоски.

Кстати, почему бы нам не установить обратную связь? Это очень важно для меня! Пишите в своих Instagram под хештегом *#докторюрьевакнига* свои истории и отзывы. Чур, писать честно, если понравилось и даже если не понравилось! Я приму к конструктивному сведению.

А у нас пока вторая история из практики...

Три года мои знакомые не могли забеременеть: следили за овуляцией, а не получая двух полосок, расстраивались и ссорились до драк. На работе у них был постоянный стресс, но они старались придерживаться здорового питания, исключили курение и алкоголь. А вот стоило им забыть все правила, уехать в Париж и провести вечер за бокалом вина, расслабившись и телом, и духом, как малыш пришел в их жизнь, а сразу после еще один!

Конечно, я ни в коем случае не агитирую вас вести неправильный образ жизни и относиться безответственно к своему здоровью, тем более что есть огромное количество действительно проблемных и сложных ситуаций, которые решаются только медицинским путем.