



НАША КРОХА

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЁНКА

Е. С. Александрова

Первые радости и заботы

МОЛОДЫХ
РОДИТЕЛЕЙ

● Советы опытной мамы

● Психологическая
подготовка к родам

● Первые игры
и занятия с крохой



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
Несколько правил для родителей	4
Не надо спорить с природой	4
Ребёнку нужна счастливая, довольная жизнью мама	5
Руководствуйтесь здравым смыслом	5
В ожидании чуда	8
Готовим наш дом	8
Коляска и её альтернатива	9
Слинг	10
Детский уголок. Кровать	11
Место для хранения вещей и ухода за крохой	12
Детское приданое	13
Принадлежности для купания	17
Вещи полезные, но не необходимые	17
Игрушки и пособия для развития малыша	19
Развивающие игрушки-самоделки для крохи	20
На пороге роддома	25
Несколько слов о том событии, которым неминуемо закончится беременность	25
Дорогая будущая мама!	28
Уважаемый вот-вот новорождённый папа!	30
Встреча состоялась	33
Какой он, ваш малыш?	33
Переходные состояния новорождённого	34
Сон новорождённого	36
О кормлении и сцеживании	36
Совместный сон и кормление ночью	44
О питании кормящей мамы	45
Если ребёнок отдельно, если молока мало	47
Гигиенический и ежедневный уход	49
После выписки	52
Правила общения с крохой	54
Самые первые игры и игрушки	55
Игры и игрушки для малыша чуть постарше	55
Первые беседы	58
О закаливании и методе естественной гигиены	60
На прогулку	63
Как, когда и почему плачут малыши	64
Если малыш приболел	65
Физическое развитие: массаж и гимнастика	69
Физическое развитие: закаливание и купание (плавание)	73
Физическое развитие: стимуляция рефлексов	76
Заключение	83
<i>Приложение 1. Письмо-образец</i>	86
<i>Приложение 2. График увеличения веса</i>	88
<i>Приложение 3. Признаки риска</i>	89
Литература	93

Дорогие читатели!

В нашей книге мы расскажем вам, как подготовить дом к появлению крохи, где лучше расположить кроватку, что необходимо купить в первую очередь. Мы расскажем вам и о том, как многое можно сделать своими руками (и не только потому, что, несмотря на кажущееся изобилие, найти игрушки, необходимые именно новорождённому, довольно сложно, но и потому, что самодельная игрушка несёт малышу тепло ваших рук и может стать талисманом — залогом вашего взаимопонимания). Кроме того, вы узнаете, как наладить грудное вскармливание, какую диету должна соблюдать кормящая мать, как осуществлять ежедневный уход за ребёнком, а также о закаливании и физическом развитии.

Если вы ещё только ждёте своего малыша, то сейчас время вам, папа и мама, определиться с важными вопросами: где и как рожать, как лучше организовать грудное вскармливание и ночной сон, как развивать и закалять малыша. Эти решения лучше принимать вдвоём и заранее. Ведь это ваш общий ребёнок. Его здоровье и развитие — ваше общее дело.

От принятых вами решений зависит многое, в том числе и список необходимых покупок. Скажем, если мама собирается спать ночью с малышом в обнимку, имеет смысл заранее позаботиться как об отдельном спальном месте для папы, так и о покупке впитывающих пелёнок, помимо неизбежных памперсов.

Если ваш малыш уже родился, то и для вас эта книга будет не менее полезна. Значимость первых дней и недель жизни крохи часто недооценивают, хотя именно этот этап — очень важное время! Будучи обычной мамой, живущей в мегаполисе, автор дважды прошла путём «нетрадиционного» воспитания: и в середине 80-х с дочкой, и в середине 90-х (уже появились веяния с Запада) с сыном ради их оздоровления и развития. Рекомендации этой книги проверены опытом, но не категоричны. Автор является убеждённым сторонником идеи «золотой середины», которую каждая семья определяет самостоятельно. Необходимо учитывать, что ребёнок растёт долго, а в семье уже существует определённый стиль жизни, и без насилия над собой можно внести в него лишь небольшие коррективы. Но именно такие изменения будут долговременными и шаг за шагом приведут к цели. К каждому ребёнку, даже в одной и той же семье, необходимо искать свой подход.

Надеюсь, эта книга поможет вам растить своего малыша в первые дни, недели и месяцы его жизни так, чтобы это время стало фундаментом для его дальнейшей здоровой и активной жизни. Читайте, обсуждайте, думайте, спорьте, делайте первые шаги к счастливому материнству и отцовству!

Успехов вам и здоровья вашим детям!

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

У автора было много случаев на практике убедиться в реальности некоторых правил счастливого материнства и отцовства.

Не надо спорить с природой

В каждом человеке, и в новорождённом тоже, заключён целый мир, и есть врождённые склонности натуры, которые можно подкорректировать, но нельзя изменить полностью.

Только что появившийся на свет малыш — это не «чистый лист», на котором жизнь и родители напишут всё, что захотят. Это ещё одно звено в цепи вашего рода, и его природные склонности — это во многом отражение черт характера и вашего, и ваших близких, и даже тех ваших родственников, о которых вы мало что знаете.

Задача взрослых — понять малыша и найти те воспитательные подходы, которые помогут врождённым чертам его натуры развиваться в сильные качества его характера. Ребёнок куда ближе к своей внутренней природе, чем взрослый. Прислушивайтесь к нему.

Лирическое отступление. Мой дедушка любил спать, накрывшись с головой одеялом, оставляя только маленькую щёлку для воздуха. У моей дочки проявилась та же черта: как только она смогла пользоваться ручками, она начала упорно скрести угол простынки, пока не накидывала его себе на лицо. Проще всего было бы пресечь её порывы: не так сложно управиться с трёхмесячным ребёнком. Но зачем, если можно пойти навстречу и даже использовать эту врождённую склонность натуры? У дочки появилась специальная тоненькая пелёнка. Когда приходила пора спать, я накидывала пелёнку ей на личико. Простыню она оставила в покое. Если дочке не хотелось спать, то, немного повозившись, она сбрасывала пелёнку в сторону. Чаще же: пара минут — и ребёнок спит, можно снимать «засыпалочку». **О**

Ребёнку нужна счастливая, довольная жизнью мама *

Все мы в первую очередь хотим, чтобы наш ребёнок был счастливым. Давайте показывать пример! В конце концов, счастье — это не обстоятельства жизни, а отношение к этим обстоятельствам, умение находить в жизни позитив, а в себе — силы для улучшения ситуации в сторону позитива. Можно надорваться, пытаюсь соответствовать идеальному образу жены, домашней хозяйки, мамы, посвятившей себя развитию ребёнка.

Не спорьте со своей натурой, не забывайте о себе!

Для современной женщины рождение ребёнка — событие исключительное, повторяющееся, возможно, всего один-два раза в жизни. А всё исключительное и значимое вызывает особую ответственность. Легко и непринуждённо вы пройдёте через лужу по узкой доске. Но если это «значимо» (например, по той же доске необходимо перебраться с крыши одного дома на другой), то задача покажется куда более трудной и далеко не каждому посильной.

Постарайтесь разумно распределять свои силы и не забывайте, что все задачи решаемы, просто некоторые требуют больше времени, не попадайте в ловушку тревожности, в область «самосбывающихся прогнозов» (то, чего мы боимся, случается чаще, потому что наши страхи заставляют нас вести себя определённым образом).

Руководствуйтесь здравым смыслом

В наше время нет недостатка в информации. Скорее, проблемы с тем, чтобы из множества разных мнений и предложений выбрать то, что подходит именно вам. Давно прошли те времена, когда материнство было главной социальной ролью женщины и было для неё совершенно естественным. Для современной женщины материнство чаще всего означает полное изменение стиля жизни, а многие старые рецепты уже не помогают, ведь условия жизни переменились.

Следуйте здравому смыслу и своей интуиции. Постарайтесь не склоняться к крайней позиции и не впадать в самообвинения, если ситуация неидеальна. Бесспорно, грудное вскармливание — лучший вариант, но если так сложилось, что вы кормите из бутылочки — это не значит, что ваш ребёнок неминуемо в проигрыше, а вы — плохая мама. Нет, это

* И отец, конечно, тоже. Но ведь именно от женщины зависит настроение в доме! Если отца/мужа не случилось, то мать и дитя могут жить вполне счастливо, по себе знаю.

лишь означает, что вы кормите из бутылочки, и нужно подумать, как вырастить малыша здоровеньким без преимуществ природных антител в материнском молоке, поискать подходящие советы. Только при таком подходе можно выбрать решение, наиболее подходящее к конкретной ситуации, к вашим возможностям.

Выбирайте лучший из доступных вам вариантов. Оптимальным будет то, что удобно и маме, и малышу, и основано на знании возрастных потребностей развития малыша. Лучше видеть самые разные способы решения задачи. Любое мнение, начинающееся словами *всегда, всем и каждому необходимо*, скорее всего, несколько пристрастно и может не учитывать важных для вас деталей.

В качестве примера приведём два мнения о прививках. Есть две крайние позиции: «никаких прививок» и «врачам виднее». В одном случае, если очень не повезёт, есть риск потерять ребёнка (увы, знакома с несчастными родителями, потерявшими ребёнка из-за дифтерита), в другом — получить тяжёлые осложнения от некачественных вакцин, привитых ослабленному ребёнку (довольно частая страшилка по ТВ и Интернету). Каковы эти риски? Возможно, они малы, но крайне малая вероятность в масштабах страны оказывается вполне конкретным малышом.

На взгляд автора, разумнее всего средняя позиция: прививки необходимы, потому что эти болезни куда опаснее, чем гипотетический вред от прививок. Надо только твёрдо знать, что прививать можно только **совершенно здорового ребёнка, только качественными вакцинами**, только после консультации с **врачом, которому вы доверяете**, и, при необходимости, уметь отстаивать интересы ребёнка. Тогда с очень большой вероятностью малыш не заметит прививки или потемпературит пару дней.

Совет. Врачи — не вредители, а обычные люди в обычных обстоятельствах (зарплата, начальство, инструкции). Бороться, если уж приходится, необходимо с системой, а не с людьми. Вежливые и негромкие вопросы (вроде «Вы лично можете письменно гарантировать отсутствие осложнений после прививки у ребёнка с таким анамнезом?», «Вы готовы дать письменное обязательство, что в случае осложнений после прививки ваше учреждение гарантирует оплату необходимого лечения?»), подействуют куда лучше, чем скандал. ❧

Уже в первую неделю жизни в роддоме малышу предложат две первые прививки: от гепатита В и туберкулёза. Скорее всего, врачи спокойно отнесутся к письменному отказу от одной или от обеих прививок. Но этот вопрос необходимо продумать заранее.

Какова вероятность того, что грудничок может заразиться гепатитом В, если в родах не было осложнений, связанных с переливанием крови, мама здорова и не принадлежит к группе риска, а все проживающие совместно родственники сдали кровь, и маркеры на гепатит В не обнаружены? Можно ли с уверенностью утверждать, что у новорождённого абсолютное здоровье, что малыш не имеет склонности к аллергии или иных проблем? Какова необходимость в прививках именно в первый год жизни?

Возможно, в ситуации, когда дети двух месяцев от роду оказывались в яслях, прививки были спасением от эпидемий. Ну а если в семье есть дети постарше, или папа может принести инфекцию с работы? С другой стороны, кто может гарантировать, что по вашему двору, по той же лестничной клетке не ходит туберкулёзная больная? Ведь заражение может произойти воздушно-капельным путём. Болезнь-то распространённая, и лечится годами.

Конечно, можно надеяться на добросовестность врачей или на то, что болезнь пройдёт мимо. Но в наших силах определить разумные сроки для необходимых вакцин, позаботиться о качестве вакцины и тщательно следить за здоровьем малыша. Если уж уповать на природный иммунитет, то логично предположить, что здоровый организм, способный сладить с болезнью, должен легко перенести куда менее опасную, чем болезнь, прививку.

Принимая решение, есть смысл задать себе вопросы: «Что можно контролировать?», «Каковы риски?», «Как их уменьшить?», «Что можно сделать в моих обстоятельствах?». И искать ответы на эти вопросы нужно самостоятельно, советуясь со специалистами, рассматривая все варианты, в том числе и самые неприятные. Идеальных же вариантов нет, есть возможность уменьшить риск и нести ответственность за своё решение.

К сожалению, панацеи не существует, как не существует единых, подходящих всем рекомендаций, касается ли это обычной соски-пустышки или самых продвинутых инноваций. В каждом случае необходимо искать ту «золотую середину», которая будет наилучшим из возможных вариантов, доступных в конкретной ситуации.

Руководствуйтесь здравым смыслом и пользуйтесь взвешенными советами, но будьте готовы отступить от пусть даже самой разумной теории ради практики: удобства мамы и потребностей малыша!

В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Каждая семья по-своему готовится к замечательному событию, появлению малыша, но всегда имеет смысл многое сделать заранее.

Готовим наш дом

Дом необходимо заранее подготовить к рождению малыша: его появление повлечёт за собой большую перестройку быта. Поначалу ребёнку нужно только место для сна и ухода за ним, но чуть позже он займёт всё пространство собой и своими игрушками. Подготовьтесь к этому: в зависимости от возможностей сделайте косметический ремонт или генеральную уборку.

Учтите, что в домашней пыли могут месяцами сохраняться те микробы, которые быстро погибают при влажной уборке. При генеральной уборке необходимо тщательно убирать всё помещение и по возможности избавляться от всех «пылесборников» — ковровых дорожек, лишних книг и сувениров. Вряд ли у вас будет возможность посвящать много времени уборке в ближайшие несколько месяцев, а значит, надо убрать подальше с открытых полок все мелочи и сделать легкодоступными углы, где скапливается пыль. Не торопитесь с покупкой мягких игрушек, а те, что уже есть в доме, постирайте. Вещи, без которых вы можете обойтись в ближайшее время, лучше почистить, упаковать и убрать подальше.

Комнату нужно будет регулярно проветривать — позаботьтесь о том, чтобы как можно лучше защитить кроватку малыша от сквозняков. Помните: ваш малыш нуждается в свежем воздухе, а лучшая температура в комнате — не более 22 °С.

Совет. Если вам трудно делать всё это самой, привлечите к этим хлопотам родных и близких. Наполните свой дом той же радостью предвкушения, с которой покупают ёлку и готовят подарки под Новый год! 

Опуститесь на корточки и с этой «точки зрения» посмотрите вокруг. Всё, что можно «оторвать, уронить, обгрызть и облизать» в очень недалёком будущем будет «оторвано, облизано или обгрызено».

Такая простая вещь, как стопор на двери, не позволит ей закрыться, прищемив пальчики маленького исследователя. Карнизы находятся под потолком, но что будет, если дёрнуть за занавеску, свисающую до пола? В современном доме полно бытовой техники, а значит, проводов и розеток.

Необходимо позаботиться о том, чтобы провода были вне досягаемости. Всё, что может быть опасным (бытовая химия, лекарства, принадлежности для шитья и т. д.), уберите из зоны активности ползунка, т. е. на средние и высокие полки.

Совет. Лучше подготовиться заранее, чем «охотиться» на внезапно поползшего малыша или «пилить» уставшего папу, которому хочется всё отложить до воскресенья, а потом до следующего воскресенья. 

Коляска и её альтернатива

О прогулке надо подумать с самых первых дней. Идеально, если есть лоджия, выходящая в тихий двор — на ней ваш малыш сможет гулять первые два месяца. Большую часть времени в этом возрасте малыш спит, да и маме первое время дорога каждая минута отдыха, поэтому время совместных прогулок и знакомства малыша с окружающим миром можно спокойно отложить, если есть другая возможность для сна на свежем воздухе.

Конечно, лоджию придётся освободить от залежей ненужных вещей. Если нет лоджии, то ваш малыш первый месяц-полтора с успехом может «погулять» в коляске около открытого окна, особенно если родился осенью или зимой. Польза свежего воздуха и прогулки в парке бесспорна, но ведь до него ещё надо дойти по загазованным улицам.

Если же ваша лоджия и окна выходят на шумный проспект, значит, придётся освоить дорогу в ближайший парк и позаботиться о коляске.

Совет. Если вы стоите перед выбором — отдохнуть самой, пока отдыхает малыш, или ради блага ребёнка совершить «маленький подвиг» — по возможности выбирайте первый вариант: отдохнувшая мама принесёт ребёнку куда больше пользы. 