



Предисловие

Вы держите в руках книгу о, наверное, самой трогательной и важной разновидности любви — любви материнской.

Эта книга о том, какие законы природы лежат в основе этого чувства, как важны проявления материнской любви к детям. В ней собраны научные факты и эмоциональные истории о силе и глубине материнской любви.

Моя миссия врача — заботится о здоровье наших маленьких пациентов. Наш с вами ежедневный труд помогает детям расти здоровыми. Вы беспокоитесь об их самочувствии, а я напоминаю вам о необходимости делать прививки, рекомендую правильное питание и оптимальный уход. Ежедневно я вижу разных малышей и их мам и часто замечаю разницу во взаимоотношениях между ними. В одних семьях принято ярко выражать свои эмоции, другие более сдержаны, кто-то устал от ежедневной суеты и едва замечает своего ребенка. Однако каждому малышу для полноценного развития необходима мама — мамино внимание и ежедневная забота, ее нежные руки, ласковый голос, теплый взгляд. Для ребенка мама — это целый мир. Во время беременности мама с малышом связаны пуповиной. После рождения тесная эмоциональная связь сохраняется — мама кормит малыша, качает его на руках, смотрит на него, гладит. Чем больше малыш получа-

ет материнской любви и заботы — тем более счастливым и здоровым он вырастет.

Конечно, каждая мать любит своего ребенка. Материнский инстинкт один из самых сильных и самых древних. Однако материнская любовь всегда разная, непохожая в каждой паре мать-ребенок. И чем ярче проявляется



мамина любовь в ежедневной заботе, тем более тесная связь формируется у мамы с малышом. Дети, растущие в атмосфере истинной любви, более спокойные, меньше болеют и, зачастую, даже умнее своих сверстников. И российские, и западные ученые давно обратили внимание на этот факт.

Множество исследований подтверждают: материнская любовь — это целая наука. Наука, которая подтверждается множеством фактов.

И наша с вами миссия — научиться выражать свою любовь к детям и обеспечить каждому ребенку по-настоящему здоровое и счастливое детство.



Часть 1

БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ



Питание. Не ешьте больше, ешьте лучше!

Питаться нужно не больше, а лучше! Будущей матери почти не требуется увеличение числа калорий. В первые три месяца беременности в день нужно употреблять на 100 калорий больше. Во втором триместре — на 300 калорий больше, и в последнем — по 400 дополнительных калорий в день. Но совсем не обязательно их считать! Для того, чтобы мать и дитя чувствовали себя хорошо, в организм с каждой калорией должны поступать ценные питательные вещества. Это значит: молочные продукты, постное мясо, хлеб из муки грубого помола, большое количество овощей и свежие фрукты.

Больше белка! Белок — основной материал для построения клетки. Если вас тошнит от мяса, то найдите ему белковую альтернативу, ведь белок очень важен. В первом триместре, когда ограничений в соли еще нет, альтернативой может быть икра. В течение всей беременности — креветки, рыба, сыр, творог, йогурт, кефир и яйца. Для любителей сладкого в магазинах продается даже протеиновое мороженое.

Если жиры — только высокого качества. Салат с растительным маслом можно есть каждый день. Но осторожно со скрытыми жирами! Колбаса, соусы, готовые десерты, сдобное печенье — только в очень ограниченном количестве.

Но чтобы ребенок развивался правильно, а вы хорошо себя чувствовали, важно перед зачатием и во время первого триместра активно принимать фолиевую кислоту. Таким образом ваш малыш получит все необходимые питательные вещества в первые важные недели. В течение беременности нужно принимать и витамин D3. Также обсудите с вашим врачом прием железа и покрытие ваших дефицитов витаминов и микроэлементов.



Что добавить?

- фолиевая кислота (витамин В9) (Ее употребление предотвращает развитие у плода дефектов позвоночника и нервной трубки.)
- витамины для беременных (Скорректируют недостатки вашего питания.)
- кальций (Поможет при сильном токсикозе.)
- омега-3 жирные кислоты (Для развития нервной системы и зрения ребенка.)

Что исключить?

- наркотические вещества (Их прием ведет к патологии родов, послеродовым неврологическим заболеваниям, нарушению мозгового кровообращения ребенка, смерти.)
- курение (Нарушает поступление кислорода к плоду и его кровообращение.)
- алкоголь (Для беременных не существует безопасной дозы алкоголя в первом триместре. Употребление его может привести к развитию алкогольного синдрома плода — физические и психические дефекты, включая олигофрению и тяжелые пороки сердца. Однако бокал вина не чаще раза в неделю после первого триместра вреда не принесет.)

Что вы пьете? Чтобы удовлетворить ваши нынешние потребности, пейте чистую воду за двоих!

Стрелка весов в конце беременности должна показать на 8–12 кг больше вашего добеременного веса. Это идеальное среднее значение с медицинской точки зрения. Ваш вес, скорее всего, останется стабильным в течение первых трех месяцев беременности, но после этого будет постепенно расти в среднем на 1,5 кг в месяц. Возьмите за привычку взвешиваться каждую неделю.

Уже в животе матери, примерно на втором месяце беременности, ребенок обретает чувствительность благодаря рецепторам, которые формируются на его теле. Область вокруг рта осо-

ВАЖНО!

Витамины в таблетках стоит принимать только по рекомендации врача!



ФАКТЫ И ВЫМЫСЕЛ

Что действительно опасно для будущего малыша, а что нет?

- Устройства для досмотра в аэропортах безопасны для беременных!
- Кофеин в количестве не более трех чашек кофе в день безопасен для беременных! Но не забывайте, что кофеин содержится в кофе, чае, газировке и шоколаде.
- Сыр мягкий и непастеризованный может содержать бактерии. Избегайте бри, стилтона, камамбера, рокфора и подобных.
- Хлорин в бассейне безопасен для беременных, а плавание очень полезно для расслабления мышц ног и предотвращения варикоза.
- Сырые яйца могут содержать бактерии сальмонеллы.
- Джакузи и сауны, и другие способы повышения температуры тела женщины выше 38°C в течение минимум десяти минут провоцируют очень высокий риск выкидыша или повреждения нервной трубки плода.
- Окраска, перманентная завивка, выпрямление или горячее восстановление волос — все эти процедуры и химические вещества, которые для них используются, считаются безопасными, но для верности можете подождать с этим до конца первого триместра. Раньше в таких процедурах применялся опасный формальдегид. Просто убедитесь, что он не используется. Беременность — не повод перестать ухаживать за волосами!
- Восковая эпиляция безопасна.
- Верховая езда, лыжи и баскетбол. Во время беременности не рекомендуется заниматься этими видами спорта. Советую избегать любых видов активности, при которых вы можете упасть или удариться.
- Уличные кошки могут быть переносчиками токсоплазмоза.
- Современные микроволновки защищены от радиации и безопасны.
- Педикюр и маникюр стерильными инструментами очень полезен, чтобы будущая мама чувствовала себя красивой.
- Пестициды и инсектициды опасны для плода! Не пользуйтесь ими во время беременности!
- Исключите лосьоны и кремы для ухода за кожей, содержащие производные витамина А, они опасны для плода.
- Суши, сырая рыба и устрицы могут содержать паразитов.
- Из-за большого риска инфицирования при набивании татуировок с ними лучше повременить.
- Небольшое рентгеновское излучение не вредно.

бенно чувствительна к прикосновениям, и нередко во время процедуры УЗИ можно увидеть, как малыш сосет большой палец. Но плод восприимчив и к тому, что происходит снаружи. И благодаря амниотической жидкости, в которой он находится, мама имеет возможность убаюкать младенца своими движениями. Он также уже со второго месяца беременности чувствует поглаживания живота. Очень важно по возможности маме и папе находить время для «общения» с малышом в животе — поглаживать живот и разговаривать с ним. С этого момента устанавливается связь между ребенком и его родителями.

А слышит ли вас малыш? Еще как слышит! Ко второму триместру его

«аудиосистема» полностью сформирована. В ходе исследований было доказано, что плод слышит и узнает голос матери, хотя звуковые волны сильно гасятся при прохождении через брюшную полость, стенку матки и околоплодную жидкость. Он также отлично слышит сердцебиение матери и бурчание в ее кишечнике. Именно поэтому на рынке товаров для новорожденных появилась звуковая продукция, имитирующая внутренние звуки человеческого организма. Малышей быстро успокаивает знакомое звуковое сопровождение. Голоса, которые ребенок слышал до рождения (например, папин и старших братьев и сестер), дают ему ощущение безопасности и после рождения.

В течение внутриутробной жизни нос и рот ребенка омывается амниотической жидкостью, поэтому все 9 месяцев они не выполняют отдельной функции. Вкус и обоняние появятся только после рождения, а пока, с пятого месяца беременности, плод заглатывает амниотическую жидкость и выделяет ее с мочой, а с седьмого месяца ребенок открывает для себя различные вкусы, в зависимости от рациона матери, особенно вкус специй. Этот внутриутробный опыт тоже сыграет важную роль в развитии пищевых предпочтений ребенка. Сбалансированное питание во время беременности принесет очень большую пользу малышу.



Образ жизни и подготовка к родам

Вы счастливы, но иногда вам кажется, что вы больше не можете дышать? Это не воображение: когда вы беременны, вам нужен кислород на двоих.

Курение сигарет или каннабиса опасно для вашего ребенка: оно сильно ограничивает поступление кислорода

к плоду, что резко влияет на развитие его мозга.

Для того чтобы помочь мозгу малыша развиваться правильно, регулярно проветривайте комнату, в которой вы находитесь, спите с открытым или приоткрытым окном, гуляйте на свежем воздухе.



Употребление алкоголя нарушает построение связей в нервной системе малыша, приводит к различным физическим и умственным недостаткам, худшим из которых является алкогольный синдром ФАС.

Во время беременности как никогда нужно уметь абстрагироваться от всего окружающего негатива. Самое главное сейчас — здоровье ваше и малыша. Научитесь видеть хорошее и радоваться мелочам. Двигайтесь медленнее. В прямом смысле. Лучше выйти из дома на 10–15 минут раньше и пройтись по улице не спеша, без суеты.



А что делать, если успокоиться никак не получается? Вы как ежик в иголках, а глаза на мокром месте? Здесь вам помогут:

❁ Спорт

Физические упражнения улучшают настроение. Во время беременности, при отсутствии противопоказаний, наиболее подходят ходьба на свежем воздухе, плавание и специальные курсы лечебной гимнастики (аквааэробика для беременных, йога для беременных).

❁ Расслабление

Музыкотерапия, хобби, теплый душ. Все, что угодно, лишь бы вы были рады.

❁ Режим

Беременной следует изменить распорядок дня таким образом, чтобы она чувствовала себя максимально комфортно. Сон не менее 9 часов в сутки.

А еще очень важно найти своего врача, которому вы будете всецело доверять!

Говоря о беременности и родах, современные женщины часто говорят о чем угодно, только не о беременности и родах. О том, как правильно питаться, избежать растяжек, поддержать свое тело, сохранить сексуальную жизнь, как долго стоит работать и т.п. Но все это не главное. Это побочные вещи, за которыми теряется основное: беременность и роды — это самое важное, что с вами происходит. В эти процессы нужно погрузиться и подойти к ним максимально внимательно. Безусловно, надо правиль-



но питаться и вести физически активный образ жизни в рамках здравого смысла. Но главное — это носить своего ребенка, общаться с ним с первых дней жизни, учиться слушать его, узнавать новую жизнь, которая зарождается в тебе, узнавать новую себя.

Жизнь женщины с рождением ребенка зачастую только начинается. Материнство может быть сложным лишь тогда, когда в него не погружаешься. Это вопрос не только психологический, но и гормональный. Гормоны вырабатываются у женщин в определенных условиях. И если вы живете в стрессе и думаете о работе, вырабатывается не окситоцин, а кортизол или адреналин. И вам будет трудно в материнстве на этих гормонах, это ведет к депрессии.

А окситоцин синтезируется, когда женщина смотрит на все красивое, хорошо спит, любима и поддерживаема своим мужчиной, спокойна. Любовь не терпит суеты. Беременность и роды не терпят суеты. И как сильно от этого счастья ожидания отвлекает внешнее: информационный шум, слухи, страхи, несуществующие диагнозы, ложные угрозы. Женщина создана для того, чтобы выносить и родить. В женской природе есть все для того, чтобы это случилось максимально естественным и благополучным образом. Но женщины разучились доверять себе. Они слышат подруг, доул, коучей, соцсети... Но не слышат себя. Некоторые женщины воспринимают беременность как болезнь, от которой нужно вылечиться, а роды становятся медицинской операцией. И получается, что женской ответственности никакой нет — все на врачей и на систему. Но ведь роды — это одно

из самых потрясающих, самых образующих, мощных событий в жизни женщины. В родах рождается не только ребенок, но и мать! И это в первую очередь дело женщины, а не врачей, не психологов, не доул. Они — помощь и поддержка. 80% успеха в родах — это настрой мамы. А настроиться можно, только взяв на себя ответственность за себя и своего ребенка. Знать, чего вы хотите и как этого добиться. Искать единомышленников среди врачей и акушеров.

Выбирайте не где рожать, а с кем рожать. Пятизвездочные палаты не являются гарантией хороших родов. Вам нужен грамотный врач, который будет минимально вмешиваться в процесс и максимально поддерживать естественный ход событий, а после поможет наладить грудное вскармливание. Врач должен поддерживать природу, а не заменять ее. Не менее важна акушерка, потому что именно она станет вашим проводником в родах и будет участвовать непосредственно в процессе. Наиважнейшая задача будущей мамы — выбрать врача для ведения беременности и родов. Этот человек станет вам родным минимум на 40 недель, будет консультировать, успокаивать и воодушевлять вас.

Кроме того, очень важно, подходит ли вам врач своим темпераментом, чувством юмора.

Уже сейчас начните выбирать педиатра для своего малыша. Конечно, сразу после рождения ребенок будет прикреплен к поликлинике и согласно участку вашего проживания будет под надзором участкового педиатра. Но ведь даже парикмахера и мастера маникюра вы выбираете для себя и под себя. Уделите время и для выбора главного врача и «гида»

первых лет жизни вашего малыша. Очень важно найти педиатра, к которому вы испытываете симпатию и доверие. Ваша жизнь существенно упростится, если вы займетесь такими поисками до того, как малыш родится.

Настраивайтесь на естественные роды. Готовясь к родам, надо понимать, что у женщины есть все, чтобы выносить и родить ребенка. Женский организм к этому готов. Если вы смогли забеременеть, то сможете и родить. **И если нет медицинских противопоказаний, нужно настраиваться только на естественные роды.** Очень полезно понимать, что с мамой и ребенком будет происходить в родах.

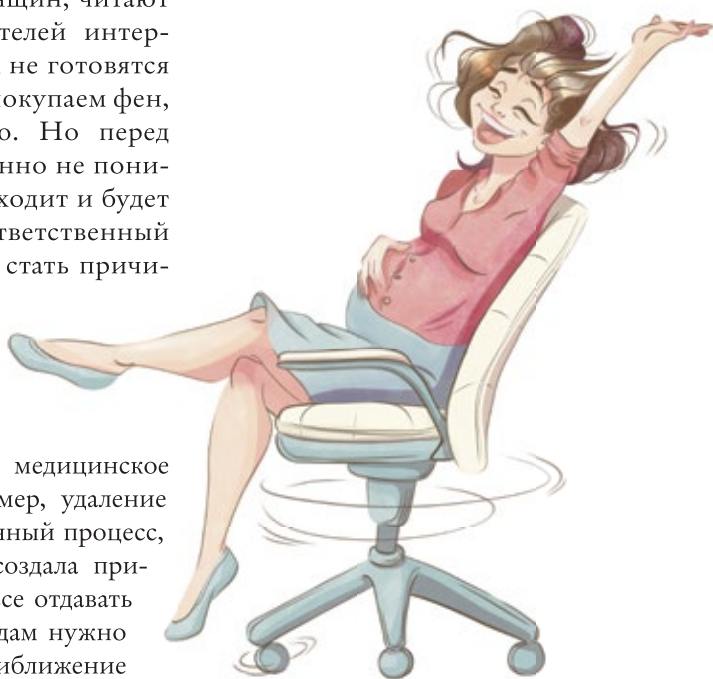
Не сравнивайте себя с другими женщинами. Ошибка многих женщин заключается в том, что они сравнивают свою беременность и роды с историями других женщин, читают безграмотных пользователей интернета, но при этом никак не готовятся к родам. Даже когда мы покупаем фен, мы читаем инструкцию. Но перед родами многие совершенно не понимают, что с ними происходит и будет происходить. Это безответственный подход, который может стать причиной многих проблем, в том числе и отсутствия привязанности, сложностей с материнским инстинктом.

Роды — это не чисто медицинское мероприятие, как, например, удаление аппендикса. Это естественный процесс, для которого женщину создала природа. Поэтому не стоит все отдавать на откуп медицине. К родам нужно готовиться, тогда их приближение

вы сможете встретить не в состоянии ужаса, а в радостном ожидании.

Сегодня можно сохранить практически любую беременность. Но надо знать, что здоровая беременность протекает без таких отрицательных симптомов, как кровотечение и тянущие боли. Нормой считаются токсикоз, сонливость и любые временные недомогания.

Будущей маме лучше беречь себя и свое тело. Дело в том, что до 10 недели беременности формируются органы и системы плода, например, с 3 по 9 недели формируется сердечно-сосудистая система. И если в этот период беременная женщина перенесет вирусную инфекцию, притом перенесет впервые (это важно!), то это негативно повлияет на развитие данной системы. Те заболевания, которые женщина перенесла в своей жизни, ребенку не страшны: мамин иммунитет



его спасет. А если женщина, к примеру, впервые столкнулась с вирусами герпеса или краснухи, то у ребенка будут серьезные пороки развития и, в частности, сердечно-сосудистой системы. Если женщина не болела краснухой, то ей необходимо привиться до беременности, когда она ее планирует. Если беременность наступила внезапно, то стоит воздерживаться от посещения детских коллективов и всех тех мест, где можно встретить эти инфекции.

ВАЖНО!

Инфекции в первый триместр должны быть под контролем!

Когда уходить в декрет

Это зависит от самочувствия. Бывает, конечно, что беременная женщина целый день спит на ходу, поэтому на работе от нее мало толку. Если есть финансовая возможность и желание, то можно уйти в декрет раньше, посещать симфонические концерты и выставки живописи, да и просто больше гулять. Для того чтобы малыш гармонично развивался умственно и физически, очень важно вести привычный для себя образ жизни: продуктивно работать или учиться, встречаться с подругами, много гулять и общаться.

По закону — декретный отпуск официально оформляется за два месяца до родов и после — на три года. В это время женщина получает небольшое пособие и ее не имеют право увольнять.



КАКИЕ АНАЛИЗЫ НАДО СДАВАТЬ

В женской консультации обязательно надо:

- сделать два скрининга в течение беременности;
- сдать анализ общей крови;
- сдать анализ на инфекции.

Если возраст матери больше 35 лет, то могут понадобиться дополнительные исследования. (Кроме того, если у беременной отягощенный семейный анамнез, то ей делают либо генетический скрининг, либо амниоцентез — это забор пуповинной крови, которая исследуется на генетические отклонения, на все синдромальные заболевания.) Мама и сама может попросить врача назначить ей обследование. Уже с третьего месяца беременности можно выявить любые хромосомные нарушения, все генетические синдромы.

Содержание

Предисловие.....	3
Обращение к читателям	5

Беременность и роды

7

Питание. Не ешьте больше, ешьте лучше!.....	11
Образ жизни и подготовка к родам	15
Роль врача и как его выбрать.....	34
«Бэби-блюз» и послеродовая депрессия.....	35

Младенец. Инструкция по применению

49

Важное неважное.....	52
Правила «технического обслуживания»	53
«Поломки» и их устранение	61
Самостоятельный «апгрейд»	67
Родительский «апгрейд»	71
Гаджеты: ЗА и ПРОТИВ	73

Развиваемся играя

75

От рождения до 6 месяцев	78
От 6 месяцев до года	82

От года до полутора лет	86
От полутора до трех лет	89
3+. Умнеем на глазах.	93

Питание

Грудное вскармливание.	103
Смесь	106
Вина за то, что не кормила грудью	107
Прикорм	108
Как не подавить пищевой интерес?	110

Сон

Идеальная кроватка	116
Как должен спать здоровый ребенок.	117
Снижение риска СВДС	120
Укладываем спать правильно	121
Одежда для сна, одеяло и подушка, игрушка.	123
Стена возле кроватки, ночник, пеленальный стол	125
Режим и ритуалы отхода ко сну	127
Как по сну определить, что ребенок заболел.	130
Когда темнота рождает чудовищ.	131

Счастье быть рядом. Доктор прописал любовь

Материнская любовь	137
Как передать любовь	140
Любовь как наука	142
Как вырастить счастливого ребенка	145
Заключение	150

Полезные приложения