



# СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ ДО ГОДА

**здоровье, психология, воспитание**



**ЕКАТЕРИНА\_ЮРЬЕВА**  
**@DOCTOR\_IUREVA**



амбассадор  
счастливых  
**семей**

Мама инстаграма

Екатерина Юрьева

**Счастливый малыш до года:  
здоровье, психология, воспитание**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Юрьева Е.**

Счастливый малыш до года: здоровье, психология, воспитание /  
Е. Юрьева — «Издательство АСТ», 2020 — (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

ISBN 978-5-17-118087-4

© Юрьева Е., 2020  
© Издательство АСТ, 2020

## Содержание

Введение	7
Подготовка к беременности	9
Беременность	11
Мифы беременности	12
Роды	14
Партнерские роды	16
Чек-лист «Что нужно взять в роддом»	18
Первые дни в роддоме	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Екатерина Юрьева**  
**Счастливый малыш до года**  
*здоровье, психология, воспитание*



Серия «Мама инстаграма»

© Юрьева Е., текст

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

*Ребенок – это высшее звено в учительстве, целью которого  
является 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 тартарары, семья ли это?

А бывает, ребенок так долго ждал папу, говорил о нем каждую секунду, нарисовал картинку, 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 задать 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, когда 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 действи-

тельно проблемных и сложных ситуаций, которые решаются только медицинским путем. Я лишь призываю вас не заикливаться, быть свободными от суждений и наслаждаться жизнью каждую секунду. Лишь в этом случае все желания и мечты имеют шанс сбыться.

## Беременность

Вся беременность протекает 40 недель, за которые из двух встретившихся клеток: яйцеклетки и сперматозоида – формируется целый человек. Вы только представьте уникальность этого процесса, когда каждую секунду, каждый момент внутри человека растет другой человек, а потом появляется на свет практически автономным! Давайте по порядку от самого зачатия.

Оно возможно только в случае **овуляции**, иными словами, только тогда, когда женская половая клетка (яйцеклетка) выходит из яичника и прогуливается по маточной трубе. В этот момент армия ошалевших сперматозоидов роем приближается к ней через влагалище и матку, и только один – самый смелый, сильный и юркий – добирается до нее! На кончике его головки находится специальный фермент, который растворяет оболочку яйцеклетки и позволяет ему проникнуть внутрь.

Уже неделимая пара падает в матку на одну из сторон эндометрия, прикрепляется к ней, утопая, как в мягком диване, и имплантируется окончательно – это и есть начало развития плода.

Беременность принято делить на три триместра, где в **первом** происходит дифференцировка клеток и закладка нервной трубки (это основа основ: спинной и головной мозг и вся центральная нервная система), во **втором** – клетки начинают формировать органы и системы, а также конечности, а в **третьем** плод набирает массу и растет до нужного размера. И в итоге получается человек здоровый, с полным набором внутренних органов, систем, конечностей и структур.

Понимая процесс беременности и формирования человеческого тела, задумайтесь, как важно, чтобы беременность протекала здоровой. И чтобы вы относились к ней ответственно и с пониманием.

Возможно, в одном бокале вина удовольствия меньше, чем потенциальных рисков, а мощные тренировки можно облегчить, дабы не навредить будущему человеку. В общем, не стоит совершать необдуманных действий, которые могут вызвать стресс у вас и вашего ребенка.

Но при этом напомним, что беременность – это не болезнь, и запирайтесь дома на девять месяцев не просто бесполезно, но и вредно. Нужно просто найти баланс между полноценной жизнью, которую вы хотите вести, и пониманием того, что теперь вы отвечаете не только за себя, но и еще за одного человека, который пока во всем зависит от вас.

## **Мифы беременности**

Красить волосы во время беременности нельзя.  
Стричься во время беременности нельзя.  
Заниматься сексом во время беременности не рекомендуется.  
Заниматься спортом нельзя.  
Посещать бассейн нельзя.  
Пить витамины нельзя.  
Ходить в баню нельзя.  
Летать на самолете нельзя.

Все эти «запреты» и «правила» – иллюстрация того, что в Интернете гуляет очень много мифов, не соответствующих действительности. Все, что перечислено выше, делать можно. А теперь о том, чего делать действительно нельзя.

## **Во время беременности нельзя**

Шутить с давлением (очень жаркая баня/сауна, горячий, а потом холодный бассейн) – все это чревато отслойкой и выкидышем.

Бег или прыжки, упражнения на пресс и любые движения, вызывающие напряжения мышц пресса, а также движения с ударной силой (прыжки, езда на лошади, гонки на мотоциклах с прыжками и сильными приземлениями и т. д.).

Поднимать тяжелую штангу в приседе (тяжелая – это та, с которой вы занимаетесь обычно в зале). С весом в три раза меньше обычного – можно. Делать лазерную эпиляцию (неизвестно, какой будет эффект и будет ли он, а еще может быть пигментация). И хотя считается, что плоду это не вредит, но прошло слишком мало времени, чтобы это доказать.

Любые косметологические инъекции и агрессивные пилинги. Результат может быть непредсказуем, препарат может встать не так как надо или вызвать обратный эффект. Губы, скулы, надбровные дуги во время беременности под действием гормона роста могут увеличиваться сами по себе.

Долго находиться на солнце (и вообще находиться на солнце можно, только намазавшись кремом с SPF 50, а то пигментные пятна потом придется выводить очень долго).

Куриль кальян, сигареты. Пить алкоголь и употреблять наркотики. Вам могут говорить, что один бокал или сигаретка не повлияют на плод, но зачем так рисковать? Неблагоприятных факторов, которые могут повлиять на развитие плода и так много.

Антицеллюлитные массажи и горячие обертывания.

Делать татуировки и татуаж. Результат может быть совсем не таким, как вы ожидали.

А что же можно, спросите вы?

## **Во время беременности можно**

Ходить в бассейн.  
Принимать контрастный душ.  
Пить газированные напитки и жевать жвачку.

Много ходить и ходить по лестнице – кровь приливает к органам малого таза и таким образом питает плод.

Ездить на велосипеде.  
Посещать баню и сауну (кроме первого триместра).  
Летать на самолете.  
Заниматься сексом.  
Заниматься спортом.  
Есть суши.  
Красить волосы краской.  
Корректировать брови.  
Есть сыры с плесенью.  
Стричь волосы.  
Есть красные ягоды.  
Делать маникюр, в том числе с покрытием шеллак.  
Делать шугаринг.  
Загорать (но только с использованием крема с SPF 50).  
Любоваться своим телом.

Естественно, обо всем, что связано с беременностью, важно консультироваться с врачом. Я пишу в основном про здоровую беременность. Если есть какие-либо противопоказания, обязательно обсудите это с вашим гинекологом.

## Роды

**Роды** – удивительный процесс, в котором очень важно правильно себя настроить. Если кто-то вам будет говорить, что это не больно, не верьте – это больно. Это вам не за шоколадкой сходить или потерпеть боль при менструации. Но пусть вас это не пугает – любая женщина может родить! И совершенно точно вы и есть эта женщина. Главное в этом процессе – немножко понимать, что происходит, и подготовиться, как морально, так и физически.

С момента начала первых схваток **время работает на вас**. И я хочу, чтобы эту фразу вы запомнили и записали ее себе на подкорке. Она означает, что весь этот сложный и болезненный процесс точно закончится примерно через 3–8 часов и вы увидите прекрасного здорового малыша, который своим здоровьем будет обязан именно вам.

Вы полностью в ответе за рождение ребенка и должны четко понимать, что от вас зависит здоровье целого человека. Ни в коем случае нельзя себя жалеть, ни в коем случае – давать себе слабость, наоборот – нужно хорошенько поработать. Роды – это ваша война, но вы сможете, я точно уверена, что сможете, не просто победить, а сделать все возможное и зависящее от вас. Не нужно бояться, не нужно настраиваться на негатив – максимально адекватное отношение к процессу рождения ребенка поможет вам быть готовой ко всему: и к возможной боли, и к возможным непредвиденным ситуациям. И когда вы будете во всеоружии, роды пройдут быстро и безболезненно. Концентрация, дыхание и расслабление – три кита успешных родов.

Отсутствие страха и концентрация на процессе – залог успеха во время родов. Вам нужно пытаться продышать боль и на схватках максимально расслаблять малый таз и мышцы малого таза (звучит странно, соглашусь). Как это – расслабляться в тот момент, когда все тело сжимает схваткой, спросите вы. Представляйте, как распускается бутон, когда каждый лепесток влечет за собой следующий, как извергается вулкан, как нагнетается волна – все эти процессы помогут вам визуализировать роды. Визуализация – еще одно очень важное правило для хороших родов. Не нужно пытаться вести себя сдержанно, потому что боитесь выглядеть глупо. Максимально расслабьтесь – сейчас важно качественно сделать свою работу, а именно – родить здорового ребенка. Кричать тоже не нужно – это вас просто обессилит. Не нужно нервничать, принимайте те позы, которые помогают вам избежать боли и расслабить мышцы таза. Дышите спокойно: выдыхайте на схватке ртом, вдыхайте носом, медленно и глубоко, потому что резкие динамичные движения не решают главную задачу – насыщение крови кислородом. Вы можете расслабить глаза и рот, так как это такие же круговые мышцы, как и шейка матки, и тем самым опосредованно расслабите и шейку матки, помогая раскрытию. Не зажимайте шею, не надувайте щеки, не задерживайте дыхание – это приводит лишь к повышенному давлению в голове и полопавшимся сосудам глаз и кожи лица.

Что происходит во время родов? Матка начинает сокращаться и изгонять плод – это своеобразный взрыв, вызывающий запуск рождения. Ребенок проходит серьезное испытание вместе с мамой: ему нужно пройти по родовым путям – протолкнуть себе путь. А этот путь обеспечивает ему вы. Представьте, если вы будете постоянно зажиматься и быть агрессивной, как трудно малышу будет пройти по этой зажатой тропе. А когда вы расслаблены и с каждой схваткой помогаете младенцу продвинуться еще на несколько миллиметров, вы облегчаете ему задачу и помогаете в стараниях. Всегда, всегда визуализируйте и представляйте весь процесс, тогда гораздо легче помнить о том, что каждую секунду вы помогаете ребенку родиться.

Когда раскрытие шейки матки достаточное, вы переходите на родильное кресло и тут остается дело за 3–5 хорошими потугами, после которых раздастся долгожданный крик ребенка и слезы счастья потекут из ваших глаз. Кстати, не все дети сразу кричат, и не все женщины плачут – это только в фильмах так.

Вам остается только родить послед (это плацента), но это совершенно не больно, скорее, неприятно. Хотя после родов вряд ли вы это даже почувствуете! Для меня, помню, это было уже неважно.

Затем начинается осмотр ребенка и оценка его по шкале Апгар – системе быстрой оценки состояния новорожденного. К слову, новорожденный – это ребенок до 28 дня жизни. Система оценивает состояние по 5 показателям:

- окрас кожных покровов;
- частота сердечно-сосудистых сокращений;
- рефлексорная возбудимость;
- мышечный тонус;
- дыхание.

Оценка выполняется на первой и пятой минуте жизни ребенка. Каждый показатель оценивается от 0 до 2 баллов, и результат выше 7 баллов является нормой. Идеальные 10 баллов встречаются редко.

Сразу хочу сказать, что во время родов главное – сделать все, от вас зависящее, чтобы потом не винить себя. Но даже если роды закончились кесаревым сечением, вы все равно молодец, значит, просто была ситуация, когда по показаниям КС было целесообразней.

То же самое хочу сказать про эпидуральную анестезию, которой многие так боятся. Многие даже осуждают женщин, родивших с эпидуралкой: «Ты плохая мать, ты бросила своего ребенка!». Я, конечно же, не соглашусь с такими словами, ибо эпидуральную анестезию делают только по показаниям – никто не хочет просто так производить столь сложную манипуляцию. Иногда бывает, что неиспользование ЭА приводит к необратимым последствиям для ребенка. Поэтому слушайте себя, свой организм и обязательно свою акушерку. Поверьте мне, она знает свое дело.

## Партнерские роды

Если хотите знать мое мнение, то я – за. Но это очень индивидуально и подойдет не каждому мужчине и не каждой женщине. Мои первые роды были с мужем и вторые будут такими же. Сказать, что я ему благодарна, – ничего не сказать. Да, скорее всего, для него это был в какой-то степени шок, но те слова, которые я услышала через пять дней после родов, я не забуду никогда: «Спасибо, что позволила мне побывать при таком таинстве – рождении человека, увидеть, насколько ты сильная, и понять, что рождение – это процесс абсолютно космический, тяжелый и радостный одновременно. Я никогда не испытывал таких чувств и благодарен судьбе, что оказался с тобой в родзале и разделил этот путь».

Муж сильно изменился после этого, стал более трепетным и понимающим. Совместные роды сплотили нас еще больше, и рождение ребенка точно относилось к нам обоим, ведь мы оба участвовали в рождении нового человека – нашей дочери.

С точки зрения перинатальной психологии, партнерские роды рекомендованы тем парам, которые к этому готовы, где нет места стеснению и протесту, где мужчина сможет поддержать женщину в трудную минуту, разделить с ней боль и всячески подбадривать. В родах нельзя иметь лишний раздражитель: чувствовать вину перед кем-то или быть скованной обстоятельствами. Так что если ваш муж будет недоволен, испугается, выйдет из себя, то лучше ему не присутствовать при этом. Роды должны протекать на совершенно естественной положительной подложке, а не в ситуации стресса. Не стоит заставлять мужчину идти на роды насильно – ни к чему хорошему это не приведет. И его нежелание, кстати, совершенно не говорит о том, что мужчина плохой. Он просто не готов к таким потрясениям и не хочет лишний раз паниковать перед вами. А большая часть женщин вообще считают, что на родах нет места мужчинам, и я их точку зрения тоже уважаю.

Вывод: вы можете предложить мужчине партнерские роды, если сами к этому готовы, но уважительно отнеситесь к любому его ответу – положительному или отрицательному.

Я вам расскажу о плюсах и минусах совместных родов, а вы принимайте решение, исходя из того, какая у вас семья. И это решение будет правильным.

### Плюсы:

- у мужчины сразу включается отцовский инстинкт;
- мужчина начинает больше уважать не только свою жену, но и всех женщин вокруг; такой мужчина не останется безучастным в случае проблемы, касающейся женщины или ребенка;
- укрепляются семейные узы. Есть мнение, что когда мужчина перерезает пуповину, он окончательно рвет связь со своей матерью и тем самым рождается сам – становится более ответственным, самостоятельным и начинает реализовывать себя качественнее и быстрее.

### Минусы:

- муж может оказаться лишним и мешать женщине рожать либо из-за своих впечатлений, либо из-за комплексов женщины; в таком случае стоит попросить мужчину выйти из палаты;
- мужчина может не справиться с чувством вины перед женщиной (невозможность помочь в родах).

Есть еще один деликатный момент: у многих есть предубеждение, что если муж будет присутствовать на родах, то интимная жизнь супругов после этого испортится. В своей практике я встречала пары после партнерских родов, у которых все хорошо во всех сферах жизни, и пары, которые не были на партнерских родах, но не смогли сохранить влечение друг к другу.



Соответственно, можно сделать вывод, что партнерские роды скорее всего никак не влияют на сексуальную жизнь, если пара изначально была любящая и крепкая.

## **Чек-лист «Что нужно взять в роддом»**

Сумку нужно собрать заранее, чтобы на 38-й неделе она уже стояла и ждала своего часа в прихожей.

### **Для мамы:**

- все документы (паспорт, полис, СНИЛС, обменная карта, родовой сертификат);
- если партнерские роды, то справки об анализах мужа (естественно, заранее нужно узнать, какие анализы нужны, и сдать их, иначе в последний момент мужа не пустят. Обычно, это флюорография и ВИЧ);
- если роды платные, контракт;
- гигиеническая помада;
- резинка для волос;
- питьевая вода;
- легкий перекус;
- телефон;
- зарядка;
- халат и/или сорочка;
- полотенце;
- средства для душа;
- зубная щетка и паста;
- кружка с ложкой;
- крем от растяжек;
- крем для ухода за сосками;
- тапочки (возможно, теплые носки);
- туалетная бумага (лучше влажная);
- маска на глаза (в некоторых роддомах не разрешают выключать свет на ночь);
- накладки на унитаз;
- удобный бюстгальтер для кормления (лучше сразу два);
- вставки (прокладки) в бюстгальтер;
- одноразовые или хлопковые трусики на каждый день;
- послеродовые прокладки;
- утягивающее белье (если хотите, чтобы живот быстрее уходил, но не тугой корсет);
- мазь «Метилурацил» (на случай, если будут швы);
- глицериновые свечи;
- свечи «Нео-анузол».

### **Для ребенка:**

- подгузники 5–10 штук;
- слип с коротким или длинным рукавом и ножками в зависимости от погоды;
- чепчик (только в зимнее время и то, скорее всего, он не нужен – в палате будет очень жарко);
- пеленки 2–4 штуки;
- средство для мытья ребенка сертифицированное 0+;
- одноразовые пеленки 5 штук;
- ватные диски;
- детские влажные салфетки;
- порошок «Банеоцин»;

- перекись водорода;
- ватные палочки.

## **Первые дни в роддоме**

Эти прекрасные секунды – беременность закончилась, роды прошли, и ты держишь на руках младенца, которого так долго ждала! Ты молодец, ты прекрасная мама!

Самое время подумать: а что же дальше? Как кормить? Как пеленать? И нужно ли? Как держать на руках? Как помыть малыша? А когда он откроет глазки? А когда придет молоко? А что делать, если он заплачет? И еще сотни вопросов, которые возникают каждую секунду.

Ну что ж, целая глава будет посвящена именно этим моментам: от первых дней в роддоме до той минуты, когда женщина полностью ощутит себя мамой и почувствует внутреннюю уверенность в том, что она делает. А когда вы прочитаете эту книгу до конца, именно так и будет, я обещаю.

Хочу заметить, что не все дети кричат сразу после рождения: некоторым нужно несколько секунд для того, чтобы громко закричать. Но именно этот крик извещает мир о новой жизни, а вас – о совершенно новом этапе – материнстве.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.