

Е.О.КОМАРОВСКИЙ

365

СОВЕТОВ



НА ПЕРВЫЙ
ГОД ЖИЗНИ
ВАШЕГО РЕБЕНКА



Библиотека доктора Комаровского

Евгений Комаровский
**365 советов на первый год
жизни вашего ребенка**

«ЭКСМО»

2018

УДК 616-053.2
ББК 57.3

Комаровский Е. О.

365 советов на первый год жизни вашего ребенка /
Е. О. Комаровский — «Эксмо», 2018 — (Библиотека доктора
Комаровского)

ISBN 978-5-04-173949-2

Все, что происходит с вашим ребенком, — реальный повод для волнений и сомнений. Неудивительно, что родительство — это вечный поиск ответов на вопросы, а самым тревожным оказывается первый год жизни, когда потребность в добром слове и добром совете - максимальна! Эта книга продолжает полюбившуюся многим серию "Библиотека доктора Комаровского". Учитесь, радуйтесь, совершайте замечательные открытия, улыбайтесь! Ведь написана эта книга для того, чтобы уменьшить вероятность ошибок, чтобы первый год жизни ребенка не превратился в подвиг и не стал тяжелым испытанием для мамы и папы. Здесь вы найдете самые разнообразные советы на все 365 первых дней с малышом, актуальность, надежность и эффективность которых подтверждены современной медицинской наукой и многолетним опытом автора — врача-педиатра Евгения Комаровского, кандидата медицинских наук и телеведущего. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616-053.2
ББК 57.3

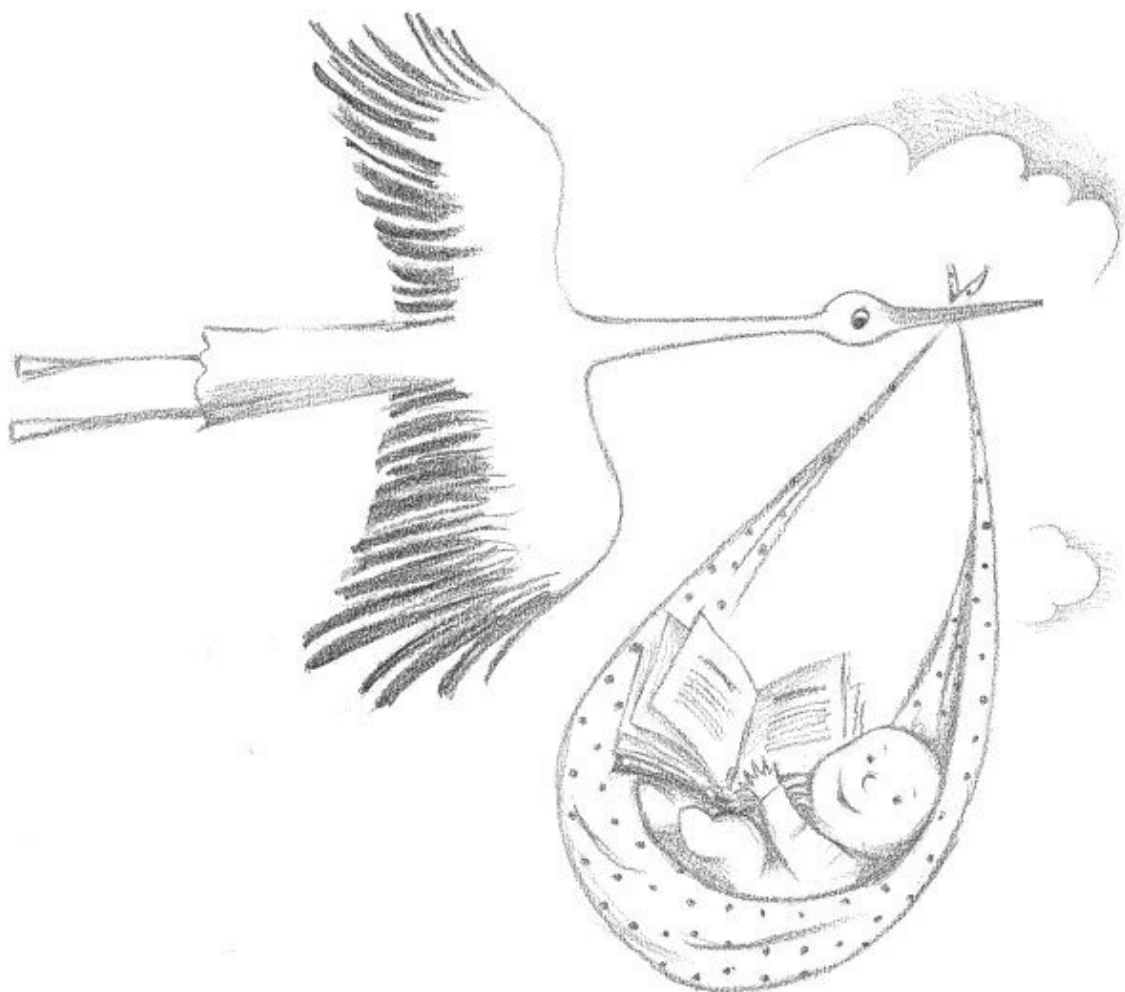
ISBN 978-5-04-173949-2

© Комаровский Е. О., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

От автора	7
1. Отдыхайте	10
2. Спрашивайте	11
3. БЦЖ	12
4. сравнивайте	13
5. Пупочная ранка	14
6. Грудное вскармливание	15
7. В каком положении спать?	16
8. Папе про маму	18
9. Маме про папу	19
10. Детская комната	20
11. Фотографируйте, записывайте	21
12. Первое купание	22
13. Пить или не пить?	23
14. Гуляние	24
15. Температура воздуха в детской комнате	25
16. Где и с кем спать?	27
17. Пеленание или одевание?	28
18. Причины плача	29
19. О витамине D	30
20. Пустышка	31
21. Младенческие угри	33
22. Пеленание	34
23. Нужны ли одноразовые подгузники?	35
24. Массаж	36
25. Гимнастика	37
26. О душевном спокойствии мамы	39
27. Сквозняк	41
28. Детский врач	42
29. О хранении сцеженного молока	43
30. Уход за ногтями	44
31. Прибавка веса и роста	45
32. Достижения первого месяца	46
33. Температура воды для купания	47
34. Сон мамы	48
35. Когда менять одноразовые подгузники?	49
36. Младенческие колики	50
37. Сон ребенка и звуковой режим	51
38. Вакцинация от ротавирусной инфекции	52
39. Детская кроватка	53
40. Дрожание подбородка	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55



Евгений Комаровский
365 советов на первый год
жизни вашего ребенка

© Е. О. Комаровский, 2018

© Л. Чайка, В. Юденков, Л. Киркач-Осипова, иллюстрации, 2018

© ООО Издательство «КЛИНИКОМ», 2018

От автора

Выиграл сражение не тот, кто дал хороший совет, а тот, кто взял на себя ответственность за его выполнение.

Наполеон I (Бонапарт)

«Толковый словарь» утверждает, что **«Совет – это мнение, высказанное кому-нибудь по поводу того, как ему поступить, что сделать; наставление, указание»**.

Автор этой книги много-премного лет имеет дело с советами – работа такая. Автор лечит детей, а рядом с детьми всегда многочисленные родственники и знакомые, которые делятся на две неравноценные категории. Первая – состоящая максимум из двух человек – очень нуждается в советах. Вторая – многочисленная, имеющая личный опыт рождения и воспитания детей, – готова советами делиться.

Имеется также ряд традиционных нюансов в раздаче советов:

- советов нам не жалко, особенно когда речь идет о детях;
- советы принято давать безапелляционно, как писал классик: «с ученым видом знатока», не допуская сомнений и возражений;
- советов тем больше, чем младше ребенок, чем меньше у вас детей, чем моложе вы выглядите;
- вы получите совет, даже если он вам не нужен, а если вы не хотите получать совет – вас догонят и таки посоветуют;
- на вас обидятся, если вы советом не воспользуетесь, а степень обиды будет тем сильнее, чем советчик роднее.

С последствиями вышеописанных традиций автор сталкивается ежедневно. Пришедшие на прием родители не столько интересуются диагнозом и лечением, сколько пытаются выяснить – кто из советчиков прав: бабушка считает, что это диатез, надо перестать кормить смесью и дать нормальное коровье молоко, а старшая сестра мужа утверждает, что это 100 % покусали комары и надо намазать одеколоном «Гвоздика».

А еще я получаю сотни писем, которые начинаются со слов: «доктор, вот мне тут посоветовали...». А затем следует печальный рассказ о том, до чего советчики довели.

Становится понятным, что совет – это та самая палка о двух концах: он вполне может облегчить жизнь, но в то же время может стать источником неприятностей. Поэтому советами надобно уметь пользоваться. И книгой, сплошь состоящей из советов, тоже надо уметь пользоваться. А значит, нам очень даже пригодятся советы про советы.

Советы про *Советы*

- воспринимайте совет не в качестве руководства к действию, а в качестве информации к размышлению;
- всегда анализируйте источник совета: наличие у советующего специального образования, личного опыта, выдающихся достижений;
- будьте особо осторожны с советами, которые улучшают материальное благосостояние советчика;
- избегайте советов сложных, неоднозначных, запутанных и непонятных;
- никто не может заставить вас следовать советам, когда речь идет о вашем ребенке, – ответственность ваша и только ваша, решения принимать вам и только вам.

Советы про книгу с советами:

- не злоупотребляйте советами в единицу времени – 1 совет в день, 365 в год – вполне нормально, чтобы успеть отдохнуть;
- используйте советы профилактически – вам придется встретиться и с термометром, и с прикормом, и с насморком, и с детским врачом – и будет очень мудро, если вы воспользуетесь соответствующими советами до того, как эта встреча произойдет;
- если вам необходим совет по вполне конкретному вопросу, ориентируйтесь не только на оглавление книги, но и на предметный указатель;
- сама суть понятия «совет» подразумевает очень конкретную практическую информацию. Если вам не хватает теории и объяснений, если вы хотите не просто воспользоваться советом, а наверняка знать, почему вам следует поступать именно таким образом, обратитесь к сайту и другим книгам доктора Комаровского (конкретные названия и адреса – в совете № 365);
- большинство советов предназначены не конкретно маме-папе-бабушке, а семье! Прочитайте совет, поделитесь с близкими, придите к взаимопониманию, действуйте вместе;
- не теряйте оптимизма и улыбайтесь: поверьте, никто здесь не советует вам ничего сложного и невыполнимого.

Приятного чтения и счастливого родительства!

Ваш ЕОК

Единицы измерения и сокращения

г – грамм
кг – килограмм
л – литр
м – метр
МЕ – международная единица
мес. – месяц
мкг – микрограмм
мкмоль – микромоль
мкл – микролитр
мг – миллиграмм
мл – миллилитр
мм – миллиметр
мин. – минута
°С – градусы по Цельсию
см – сантиметр
с – секунда
ТЕ – туберкулиновая единица
ч – час
шт. – штука

Сокращения

АаКДС – адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина с ацеллюлярным коклюшным компонентом
АДС – адсорбированный дифтерийно-столбнячный анатоксин
АКДС – адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина
БЦЖ – бацилла Кальметта-Герена
ВИЧ – вирус иммунодефицита человека

в/в – внутривенно (-ный)

в/м – внутримышечно (-ный)

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения

ДЭТА – диэтилтолуамид

КПК – вакцина для профилактики кори, краснухи и эпидемического паротита

ОРЗ – острое респираторное заболевание

ОРВИ – острые респираторные вирусные инфекции

УЗД – ультразвуковая диагностика

УЗИ – ультразвуковое исследование

УФ – ультрафиолетовое излучение

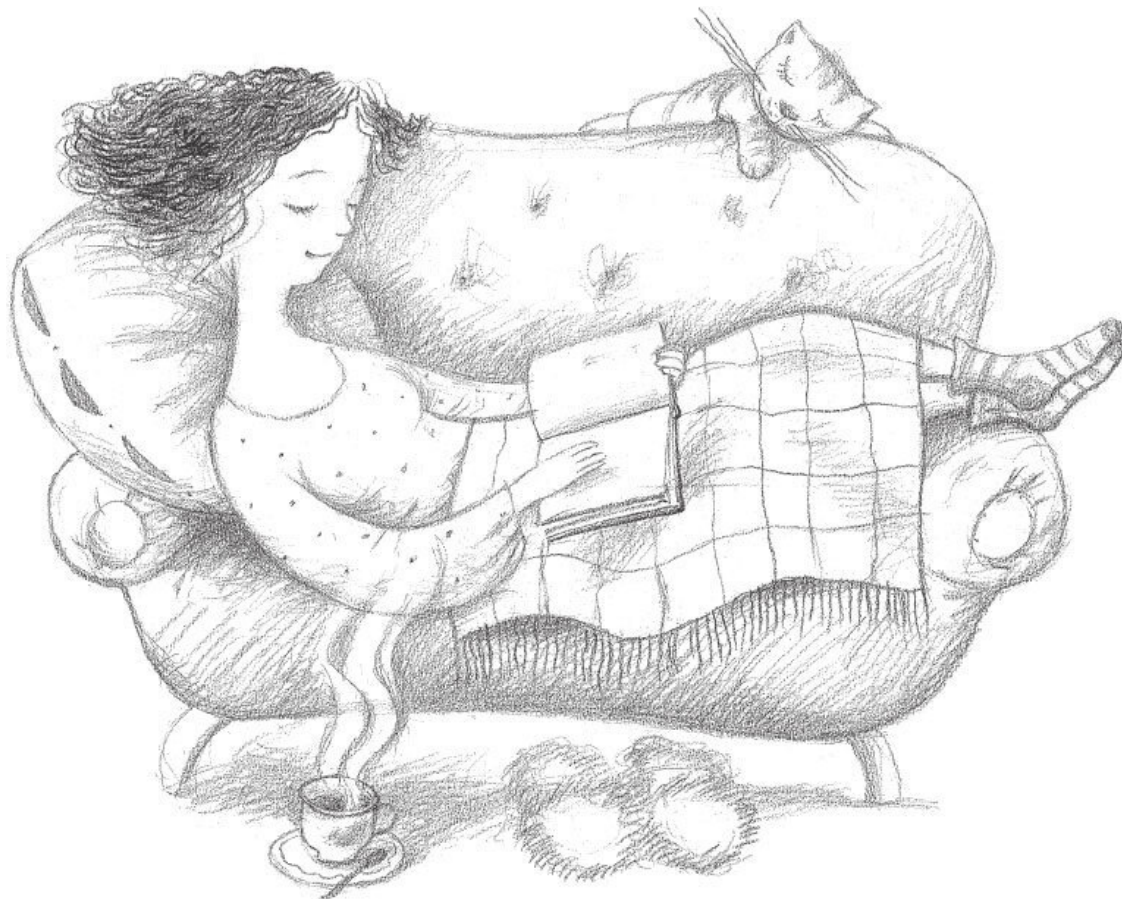
ЭКГ – электрокардиография

SPF – солнцезащитный фактор (измеряется в единицах)

1. Отдыхайте

Отдыхайте, наслаждайтесь, радуйтесь!

Принимайте поздравления и любую помощь! Помните: самое лучшее для вашего ребенка именно сейчас – это улыбающаяся, спокойная, уверенная в себе мама.



2. Спрашивайте

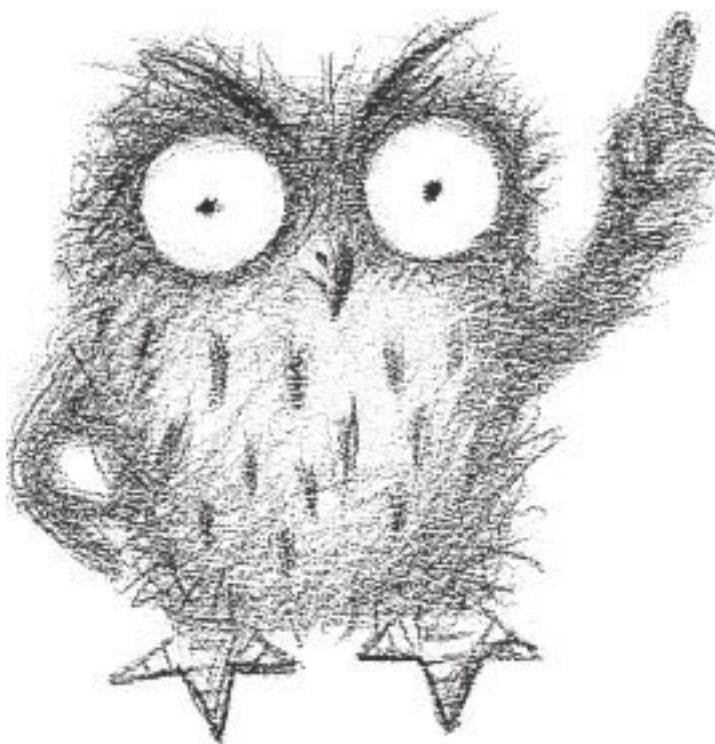
Воспользуйтесь тем, что вы в окружении специалистов. Спрашивайте всех и обо всем, уточняйте все то, в чем сомневаетесь, – дома такой возможности не будет. Пришел в голову вопрос, а рядом никого – записывайте и спрашивайте при первой возможности. Не надейтесь на свою память, записывайте.

Что надо узнать:

- состояние здоровья ребенка, особенности, требующие дальнейших контактов с медработниками; места, сроки, фамилии контактов;
- адреса и телефоны специалистов, к которым можно будет обратиться при возникновении проблем и вопросов;
- рекомендации по вскармливанию;
- рекомендации по одежде и гигиеническому уходу;
- рекомендации по режиму прогулок и параметрам воздуха.

Думайте не только о ребенке, но и о себе. Здоровье мамы, питание мамы, гигиена мамы, прогулки мамы – это очень важно!

Не стесняйтесь, спрашивайте.



3. БЦЖ

БЦЖ – вакцина для профилактики туберкулеза. Туберкулезом, как правило, заражаются от людей. Если вы живете в стране, где туберкулез – это редкое заболевание, если в течение последующей жизни ваш ребенок с другими людьми контактировать не будет, вы конечно же можете отказаться от этой прививки!

Принципиальная особенность туберкулезной инфекции состоит в том, что антитела, которые образуются после вакцинации, не в состоянии предотвратить развитие заболевания. Тем не менее присутствие антител выполняет исключительно важную функцию – препятствует возникновению самых тяжелых форм болезни: диссеминированного туберкулеза, милиарного туберкулеза, туберкулезного менингита.

Вакцинация БЦЖ – это фактически не профилактика туберкулеза а вообще, а профилактика его самых тяжелых, смертельно опасных, практически не поддающихся лечению форм.



4. сравнивайте

Не пытайтесь анализировать состояние здоровья малыша и делать выводы, сравнивая ребенка с собой.

Вы, разумеется, не очень хорошо знаете, каким должен быть новорожденный. Находящиеся рядом с вами многоопытные специалисты-родственники тоже не очень хорошо знают.

Очень многое, что вы посчитаете плохим или неправильным, на самом деле таковым не является.

В оценке состояния ребенка родителями, как правило, прослеживаются две четкие тенденции: одни глубоко убеждены в том, что большей красоты им в жизни видеть не приходилось, другие все свои усилия направляют на поиск недостатков, подлежащих немедленному искоренению. Постарайтесь прежде всего отбросить подальше ненужные эмоции. Маме это, разумеется, очень трудно, но отец просто обязан не ныть, не кричать: «Я боюсь что-нибудь ему сломать!» и поменьше делиться с женой своими опасениями по поводу того, что младенец худой (толстый), лысый (волосатый), вялый (беспокойный), тихий (шумный), бледный (красный) и т. д. и т. п.

2 способа избежать стрессов:

- вовремя получить информацию (см. совет № 2);
- настоятельно попросить родственников воздерживаться от комментариев.



5. Пупочная ранка

Уход за пупочной ранкой не предусматривает использования каких-либо лекарств.

Правильный уход за пупком подразумевает применение детского мыла, воды и ватных дисков один, максимум два раза в день. Смочите ватный диск тёплой водой с мылом и аккуратно протрите пупок несколько раз. Повторите процедуру с использованием влажного ватного диска без мыла.

Следует всячески стремиться к тому, чтобы пупочная ранка как можно дольше оставалась открытой для доступа воздуха. Не закрывайте ее бинтом или пластырем, следите также за тем, чтобы подгузник не закрывал пупок.

Помните: остаток пуповины должен отпасть самостоятельно! Не тяните за него и не дергайте! Даже если вам кажется, что он «вот-вот отпадет», – все равно не тяните и не дергайте! Именно ваше «невмешательство» больше всего способствует тому, что пупочная ранка заживет быстро и без рубцов.



6. Грудное вскармливание

Ребенок должен питаться теми продуктами, которые являются для него наиболее естественными в соответствующем возрасте. Нет и не может быть для грудного ребенка продукта более ценного (естественного), чем материнское молоко!

ПРЕИМУЩЕСТВА ЕСТЕСТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

1. Молоко матери – это всегда:
 - оптимальная температура еды;
 - идеальная чистота еды;
 - минимальный риск пищевой аллергии;
 - дополнительные вещества, регулирующие оптимальные рост и развитие внутренних органов, а также помогающие ребенку переваривать пищу и бороться с инфекциями.
2. Материнское молоко – это значительная экономия финансовых ресурсов семьи: молочные смеси, особенно хорошие, обходятся весьма недешево.
3. Естественное вскармливание – экономия времени. Покормить грудью легче и быстрее, чем купить, прокипятить, насыпать, нагреть, перемешать, остудить, помыть, прокипятить, насыпать и т. д. по замкнутому кругу почти до бесконечности.
4. При кормлении материнским молоком практически невозможно заболеть кишечной инфекцией (ребенку, разумеется). А вот обеспечить идеальную чистоту во время приготовления и хранения молочных смесей, особенно в жаркое время года, не всегда удается.
5. Еда для ребенка всегда с собой, где бы вы ни были.
6. Состав молока изменяется с течением времени, идеально удовлетворяя потребности младенца в соответствующем возрасте.
7. У детей, находившихся на естественном вскармливании, достоверно реже развиваются: инсулин-зависимый сахарный диабет, психические расстройства, атеросклероз, лейкозы, отиты, ожирение, нарушения прикуса, снижение остроты зрения.

7. В каком положении спать?

Ребенок первого года жизни должен спать на спине. Не на животе, не на боку. Только на спине!

Сон на спине статистически достоверно уменьшает вероятность синдрома внезапной смерти младенца.

Синдром внезапной смерти младенца – это явление, к несчастью, совсем не редкое. Суть: здоровый ребенок умирает во время сна, и на вскрытии никаких признаков болезни не обнаруживается.

До настоящего времени медицинская наука не в состоянии однозначно ответить на вопрос, из-за чего это происходит. Первопричина – внезапная остановка дыхания, а вот почему дыхание останавливается?

Статистика лишь указывает на факторы, увеличивающие вероятность развития синдрома, но сами его механизмы не ясны совершенно.

Факторы, повлиять на которые у вас нет никакой возможности:

- пол – чаще мальчики;
- возраст – чаще 2–4 месяца;
- время года – чаще зимой;
- ребенок из двойни;
- недоношенность.

Факторы, вполне подвластные вашему влиянию, то есть их устранение – эффективнейший способ профилактики синдрома внезапной смерти младенца:

- возраст матери моложе 18 лет;
- интервал между беременностями менее года;
- никотин, алкоголь, наркотики (и во время беременности, и после нее);
- сон ребенка в одной кровати со взрослыми;
- мягкий матрас, посторонние предметы в кровати (подушки и т. п.);
- перегрев.



8. Папе про маму

Именно сейчас она другая, совсем не такая, какой вы ее знали до родов и уж тем более до беременности.

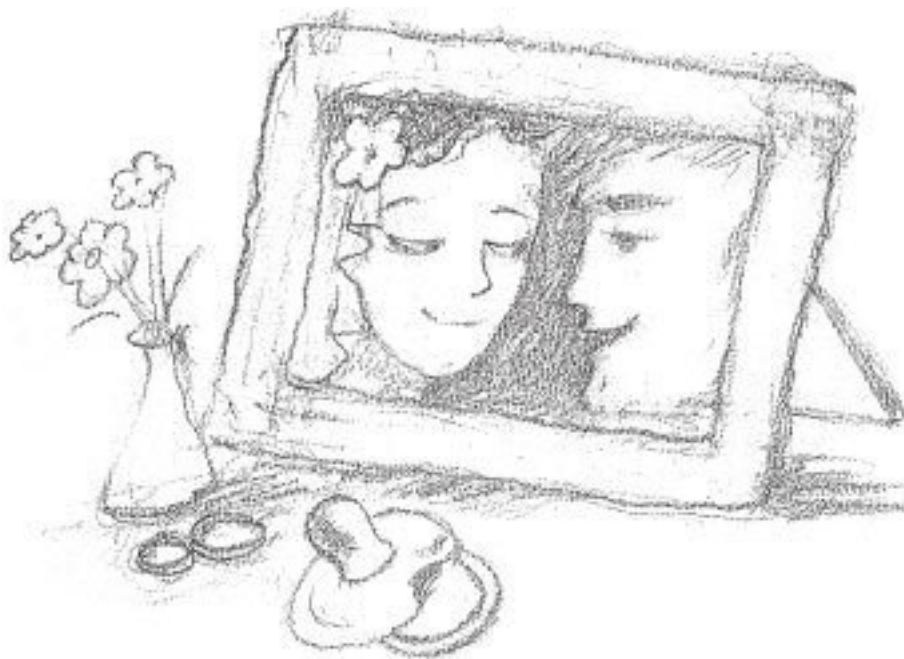
Не самая оптимальная физическая форма, плюс дефицит сна, страхи, волнения, переживания – все это заметно уменьшает вероятность принятия взвешенных и рациональных решений (не только по отношению к ребенку, но и в отношении вас).

Будьте рядом, проявляйте инициативу, берите ответственность на себя!

Помогите жене преодолеть сомнения – малыш ваш общий, а одно решение на двоих принимать легче. Сделайте все, чтобы оградить ее от стрессов, принять на себя огонь старших товарищей и самому не устраивать истерик по пустякам. Конечно, вас беременность и роды тоже утомили, но не до такой же степени...

Стереотипы «это женская работа, это мужская работа» преодолеваются легко. Стоит только захотеть – и у молодого отца появляется уверенность в своих силах, убежденность в том, что он лучше кого бы то ни было знает, что нужно его ребенку!

Нет никаких дискуссий по поводу того, что вам делать можно, а чего нельзя. Можно все, и ваша тяга к ребенку и забота о нем – бальзам на душу его матери.



9. Маме про папу

В подавляющем большинстве случаев ваш муж:

- уверен в том, что во всем, касающемся ребенка, вы разбираетесь лучше;
- боится сделать неправильно (сломать, навредить и т. п.);
- боится напугать или огорчить вас своими неправильными действиями в отношении

дителя;

- боится выглядеть в ваших глазах робким неумехой;
- ждет от вас повода, дабы переключиться на выполнение «нужной мужской работы».

Всячески поощряйте максимально возможный контакт отца и новорожденного.

Ни в коем случае не критикуйте! И старайтесь действовать так:

- не стройте из себя всезнайку (тем более что вы ею не являетесь));
- задавайте мужу вопросы, советуйтесь – ну что вам стоит спросить: «Как ты думаешь, милый, двух пелёночек достаточно или накрыть его третьей?»;
- даже если вы знаете правильный ответ (или думаете, что знаете), все равно спрашивайте его мнение и советуйтесь, поощряя супруга к тому, чтобы самому интересоваться и искать ответы на вопросы;
- облегчите поиск тех мест, где можно найти правильные ответы на вопросы («Дорогой, там, на полке, книжка такая зелененькая. Посмотри, что Комаровский пишет про подушку...»).

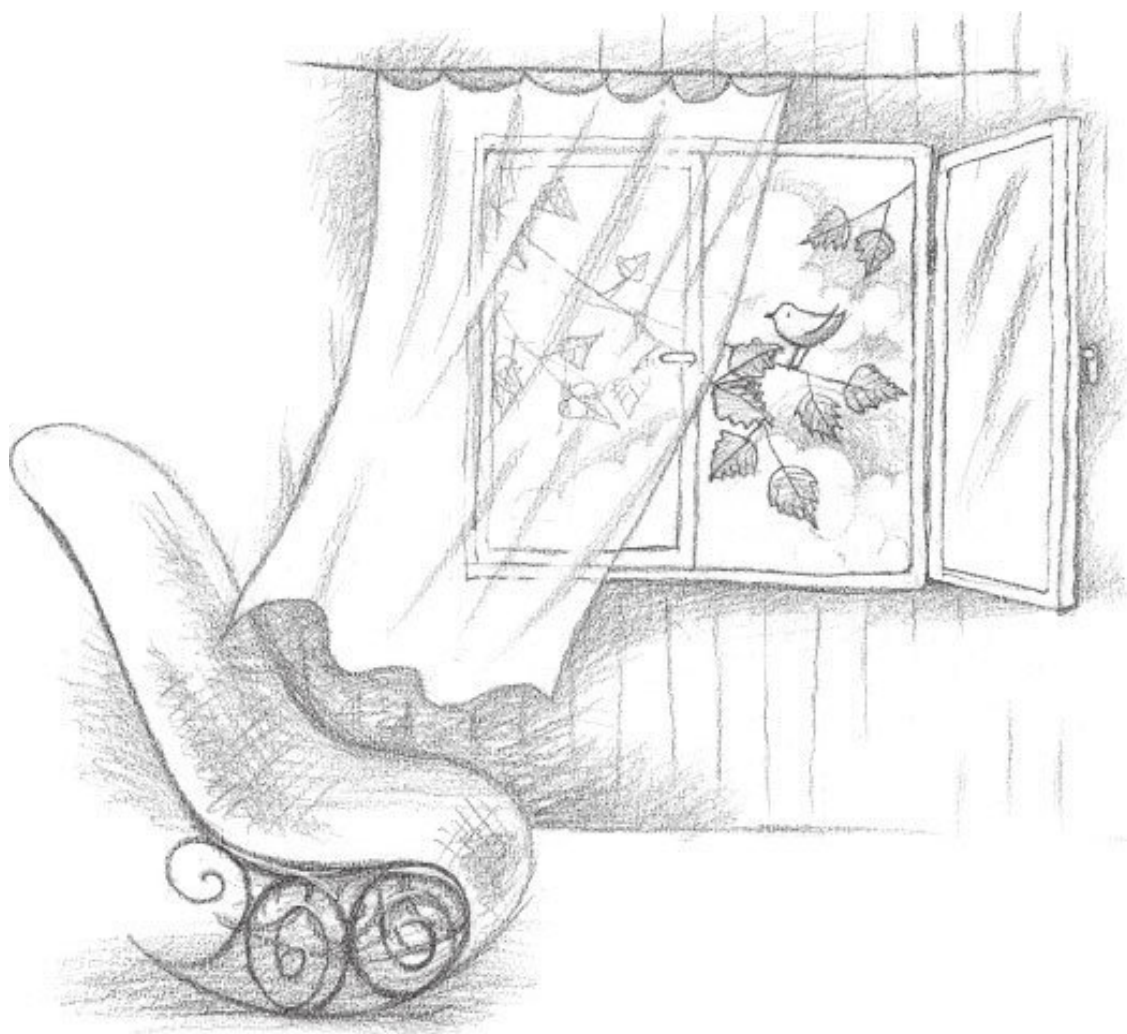
10. Детская комната

В ближайшем будущем (буквально через несколько лет) у вашего ребенка обязательно будет своя детская комната с рабочим столом, книгами, игрушками, кроватью для ночного сна.

А как быть сейчас?

Оптимальное место для пребывания новорожденного ребенка в дневное время (когда не спят взрослые) – светлая комната с минимальным количеством источников пыли, в которой возможны интенсивный воздухообмен, а также регуляция температуры и влажности воздуха.

В периоде новорожденности идеальная детская комната для *ночного* сна – спальня родителей, где, в свою очередь, тоже надо уделить самое пристальное внимание контролю за параметрами воздуха.



11. Фотографируйте, записывайте

Все меняется очень быстро. Буквально не по дням, а по часам!

Фотографируйте, снимайте короткие и длинные видео. Ведите дневник.

Поощряйте родственников к тому, чтобы почаще брали в руки фотоаппарат и смартфоны. Все отснятое храните на компьютере (а для надежности – сразу на двух компьютерах) в отдельной папочке и своевременно сортируйте.

Не убегайте, не прячьтесь, не кричите о том, что именно сегодня вы выглядите не особенно хорошо. Поверьте: очень скоро ваш ребенок с огромным удовольствием будет рассматривать фотографии с непричесанной мамой.

Дневничок? Конечно же я рекомендую этот:



12. Первое купание

Покупать детскую ванночку нет никакой необходимости.

При нормальных условиях существования новорожденного – чистый прохладный влажный воздух, недопущение перегрева, обусловленного избытком одежды, – пупочная ранка при должном уходе полностью заживает к 10–14-му дню жизни. До этого момента общие ванны ребенку не нужны. Гигиена тела поддерживается обработкой кожи ребенка мягкой губкой, смоченной теплой водой, или детскими гигиеническими салфетками.

При отсутствии перегрев а выделения кожи незначительны, поэтому первые две недели жизни без мыла вообще можно обойтись (и очень желательно обходиться).

Запомните: *оптимальная комната для купания – ванная комната, а оптимальное место для купания – большая ванна (обычная, взрослая).*

Активно двигаясь в большой ванне, малыш имеет возможность тратить энергию и уставать, следовательно, улучшаются его сон и аппетит. К тому же тренируются мышцы и сердце. А если ребенок хорошо спит, то хорошо спит его мама, имея при этом, во-первых, молоко, во-вторых, силы для разных домашних дел и, в-третьих, желание эти дела делать.

13. Пить или не пить?

Здоровый, находящийся в комфортных условиях ребенок категорически не нуждается в каких-либо дополнительных напитках помимо материнского молока или адаптированной молочной смеси.

Количество необходимой ребенку жидкости определяется тем, сколько жидкости он теряет. Основные пути потери организмом воды – увлажнение вдыхаемого воздуха и потоотделение.

Проблемы питья просто не существует, если в помещении обеспечен режим должной температуры (18–19 °С) и влажности воздуха (50–70 %). Именно поэтому *желание или нежелание пить воду – это исключительно удобный критерий, позволяющий ответить на вопрос: присутствует перегрев или его нет.* Здоров, но жадно пьет – значит, перегрели. Быстренько принимайте меры.



14. Гуляние

Чем раньше вы начнете приучать ребенка к пребыванию на свежем воздухе, тем лучше.

Уже на третий день жизни можно погулять минут 15–20. На следующий день – два раза по полчаса и, постепенно увеличивая частоту и длительность гуляний, к месячному возрасту постараться сделать так, чтобы ребенок проводил на свежем воздухе весь день.

Проснулся, покормили – гулять. Занесли, покормили – гулять, и так далее.

Помните главное: гуляние не самоцель, и про здравый смысл забывать не надо. Жара, мороз, сильный ветер, дождь, плохое самочувствие мамы, много домашней работы – подождем, успеем нагуляться.

Ребенок гуляет потому, что теоретически там (во дворе, в парке, на балконе) воздух чище, оптимальной влажности, приемлемой температуры. Если всего этого нет, если за пределами вашего жилья смог, пыль, холод – так нет и никакого смысла в гулянии.

Родителей всегда волнует, как одевать малыша, собираясь с ним на прогулку. Ответить на этот вопрос можно только после того, как вы вернетесь. Если ребенок потный и красный, обязательно уменьшите в следующий раз количество одежды.

Если ребенку жарко, он обычно капризничает, и его быстро приходится заносить в дом. Холодно бывает исключительно редко – взрослые холодом настолько запуганы, что не допускают этого никогда.

Само собой разумеется, что по мере роста ребенка гуляние будет представлять все большую проблему, требуя времени и внимания.

Но главные принципы гуляния останутся пожизненными:

- соответствие одежды и температуры;
- ребенку легче согреться двигаясь, а не одеваясь!
- если говорит, что жарко, – поверьте и помогите.

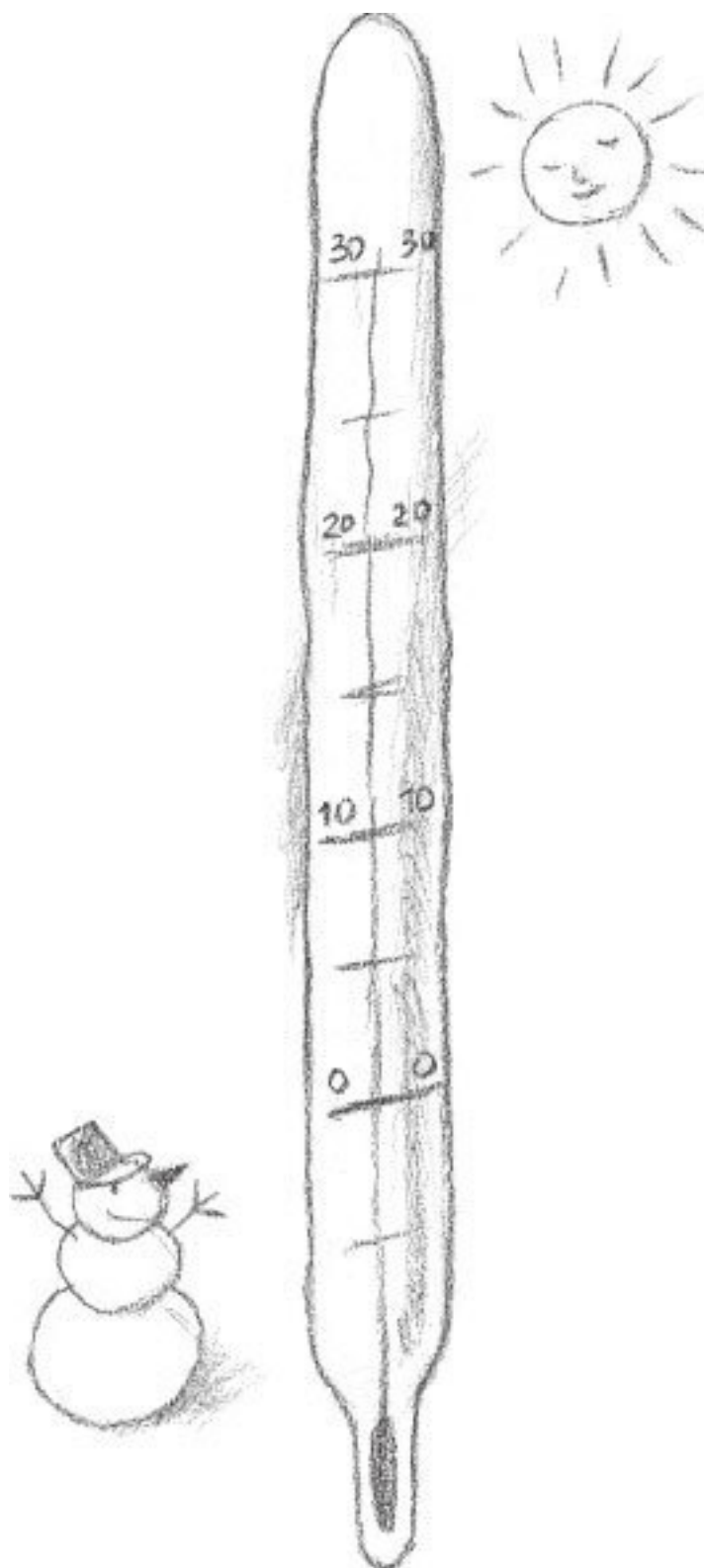
15. Температура воздуха в детской комнате

Оптимальная температура воздуха в детской комнате составляет 18–19 °С.

Вам может показаться, что это холодно, но исключительно важно (!!!) не путать и не смешивать такие понятия, как «холодно ребенку» и «температура воздуха, которым дышит ребенок».

Воздух – прохладный, но ребенку не холодно, поскольку есть адекватная одежда. Именно такое сочетание создает оптимальные условия для крепкого сна: не надо просыпаться от жажды с пересохшим ртом и звать маму, не надо сопеть носом, в котором накопилась засохшая слизь (и от этого просыпаться).

И еще один плюс: когда именно в таких температурных условиях вы на короткое время ребенка раздеваете (например, для проведения гигиенических процедур) – так это прекрасная и очень эффективная закаливающая процедура.



16. Где и с кем спать?

В периоде новорожденности отдельная детская спальня ребенку не нужна.

Идеальный вариант – детская кроватка, находящаяся в одной комнате со спальным местом родителей и в непосредственной близости от него.

Совместный сон в одной постели с родителями (или только с мамой) не рекомендуется педиатрами большинства цивилизованных стран, поскольку несет в себе ряд существенных рисков как для здоровья ребенка, так и для качественного сна взрослых.



17. Пеленание или одевание?

Пеленать ребенка или с самого рождения пользоваться распашонками и ползунками – личное дело его родителей, определяющееся их желаниями, возможностями, образом жизни.

Родители, тем не менее, должны отдавать себе отчет в том, что отказ от пеленок удобен по многим причинам. Отметим некоторые из них:

- при использовании распашонок и ползунков к одеванию младенца можно привлечь мужчин, ибо отец, освоивший искусство пеленания, – явление уникальное;
- пеленки очень неудобны в жаркое время года – перегреть младенца совсем не трудно;
- при стирке распашонки и ползунки, в сравнении с пеленками, требуют меньшего количества воды и моющих средств, а при сушке не только занимают меньше места, но и высыхают быстрее;
- как бы свободно вы ребенка ни запеленали, ему все-таки может быть неудобно. Опять-таки, вне зависимости от качества пеленания, активное дитя вполне может и распеленаться (и хорошо, если в комнате тепло). Понятно, что самостоятельно избавиться от ползунков-распашонок – многократно труднее;
- распашонки и ползунки действительно никоим образом не ограничивают двигательную активность...

Но! Все перечисленное выше – непринципиально. И если от старшего ребенка в доме остались два десятка пеленок, то вовсе не обязательно тратиться на распашонки. Никто – ни девочка-консультант в магазине детской одежды, ни врач, ни психолог – не примет решения за вас. Только не думайте, что это решение и в самом деле способно серьезно повлиять на здоровье вашего малыша. Хотите – пеленайте, хотите – не пеленайте. Только не нервничайте.

18. Причины плача

Плач всегда вторичен. Всегда имеется некая причина или комплекс причин, следствием которых и будет плач. Бороться именно с плачем – неразумно и нерационально. А вот выявлять и устранять причины – и мудро, и эффективно.

Имеются три основных причины плача:

1. Инстинкт криком звать на помощь. Этот инстинкт – назовем его инстинктом страха – выражен у детей по-разному: у одних больше, у других меньше – отсюда и разница в интенсивности и продолжительности плача. Ребенок остался один – сработал инстинкт – начал кричать. Взяли на руки – инстинкт реализовался – замолчал.

Таким образом, главной отличительной особенностью инстинктивного плача будет его мгновенное прекращение после того, как ребенок оказывается на руках у взрослых. Отсюда и вывод напрашивается – если не успокоился, то надобно другие причины искать.

2. Неудовлетворенные физиологические потребности. Организму человека присущ определенный набор естественных (т. е. физиологических) функций – еда, сон, питье, мочеиспускание, дефекация. Если потребность в реализации функции возникла – пришла пора поесть или поспать, а возможности утолить потребность нет, то как же не заплакать в такой ситуации?!

3. Боль и дискомфорт. Ощущение боли – неперенный спутник множества болезней. Поэтому, если плач имеется, а найти ему объяснение не удастся, приходится думать о болезнях и пытаться обнаружить причины плача вместе с врачом...

19. О витамине D

Витамин D выполняет множество функций, из них самая известная – регуляция обмена кальция и фосфора. Витамин D входит в состав некоторых продуктов питания, а также образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Дефицит витамина D проявляется заболеванием, которое называется рахитом.

На поступление и выработку витамина D влияет множество факторов: цвет кожи, характер питания, место жительства, время года, режим прогулок, выбор одежды, использование солнцезащитных кремов и многое другое.

И у родителей, и у врачей нередко возникают сложности при ответе на вопрос – нужен ли дополнительный витамин D этому ребенку именно сейчас (в это время года, в этом возрасте, в этом городе)?

Вы должны знать, что *если человек, вне зависимости от возраста и образа жизни, будет принимать ежедневно 400–500 МЕ витамина D, то этого достаточно для профилактики рахита и это никогда не приведет к передозировке. Вы или ваш врач сомневаетесь, надо или не надо? Пусть ребенок получает 400–500 единиц витамина D в сутки.*

Если вы купили раствор витамина D, на котором написано, что в 1 капле содержится 1500 МЕ витамина D, то это значит, что ребенок должен получать 1 каплю 1 раз в 3 дня.

20. Пустышка

Современные педиатры относятся к применению пустышек совершенно спокойно (хотя большинство, пожалуй, «за»), перекладывая решение этого вопроса (о целесообразности применения) на плечи родителей.

Советы по использованию пустышки:

- *содержать в чистоте, стерилизовать и хранить в специальной баночке;*
- *самим соску не облизывать и не рассказывать сказки про зверей, которые лизнут своих детенышей и всю грязь слюной убивают. Звери, между прочим, не лежат в больницах, не курят, не глотают антибиотики, не жуют жвачки и не имеют дырок в зубах;*
- *выбор пустышек огромен. Различия – в форме, размерах, материале. Угадать, что придется по вкусу именно вашему ребенку, невозможно. Но если нечто понравилось, советую закупить аналогичное, чтобы не экспериментировать в дальнейшем.*

Суть сосания – поглощение материнского молока. Сознательно отвлекая ребенка от сосания груди, мы невольно уменьшаем интенсивность воздействия дитя на сосок мамы, что признано мощным стимулятором лактации.

Но в большинстве случаев пустышка не оказывает никакого отрицательного влияния ни на ребенка, ни на маму в целом, ни на количество молока в частности. Напротив: выраженность сосательного рефлекса у ребенка нередко бывает настолько сильной, что пустышка будет единственным (кроме маминой груди, разумеется) средством обеспечения тишины в помещении. Вышеизложенное, тем не менее, позволяет сформулировать весьма **важное правило**: *при любых проблемах с количеством материнского молока применение пустышки нежелательно.*

И еще одна весьма существенная информация к размышлению: ряд серьезных исследований подтвердили, что *применение пустышки статистически достоверно уменьшает вероятность синдрома внезапной смерти младенца (см. совет № 7).*



21. Младенческие угри

Младенческие угри представляют собой воспалительные прыщики (иногда их очень много, и они сливаются друг с другом), которые располагаются в совершенно определенных местах. Причем эти места находятся всегда выше уровня груди: лицо (главным образом щеки) и волосистая часть головы.

Локализация очень важна для диагноза! Прыщи на спинке или попе – это никак не младенческие угри.

Распространенное (научное) название младенческих угрей – акне новорожденных.

Появление младенческих угрей связано с тем, что гормоны матери (андрогены) специфическим образом действуют на сальные железы малыша. Акне новорожденных совсем не редкость – наблюдается у 20–25 % детей.

Лечение лекарствами при младенческих угрях не требуется. Стандартные рекомендации: 1 раз в день протереть пораженные участки ватным диском, смоченным мыльной водой, затем влажным диском без мыла, промокнуть и нанести тонкий слой увлажняющего крема или растительного масла.

Дополнительная информация о младенческих угрях:

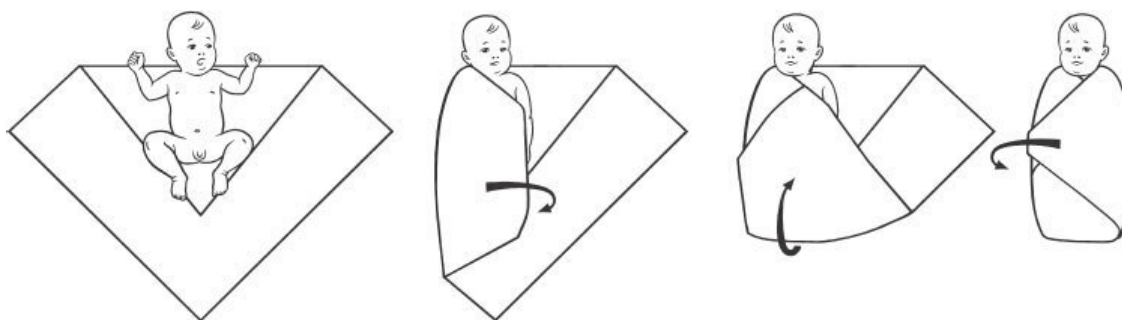
- как правило, появляются на третьей неделе жизни;
- проходят сами по себе (без лечения и дополнительной гигиенической обработки) за 2–4 месяца;
- смысл гигиенической обработки – увеличить вероятность того, что это произойдет за 2 месяца, а не за 4;
- следы (рубцы) не остаются;
- дети с младенческими угрями не имеют какой-либо особой склонности к появлению угрей в подростковом возрасте.

22. Пеленание

Вы решили использовать пеленки? Прекрасно! Тогда вам поможет рисунок и наша инструкция.

Искренне советую:

- *тренироваться маме и папе одновременно;*
- *начинать тренировки с куклы;*
- *начинать тренировки заблаговременно – идеально во время беременности, хотя поиграть в «дочки-матери» (с сопутствующим пеленанием) имеет смысл уже на этапе планирования беременности.*



Шаг 1. Положите пеленку уголком вверх и этот верхний угол заверните вниз, чтобы получился треугольник. Ребенок должен находиться в центре пеленки: руки прижаты к бокам, а плечи – на уровне верхнего края пеленки.

Шаг 2. Оберните край пеленки вокруг грудной клетки ребенка с одной стороны и засуньте этот край под туловище.

Шаг 3. Заверните нижний край пеленки поверх ног ребенка. Обязательно оставьте немного места для движений ногами.

Шаг 4. Спрячьте вторую руку под свободный конец пеленки и этим же концом тщательно оберните туловище (краешек спрячьте в складку пеленки, чтобы ребенок не разворачивался).

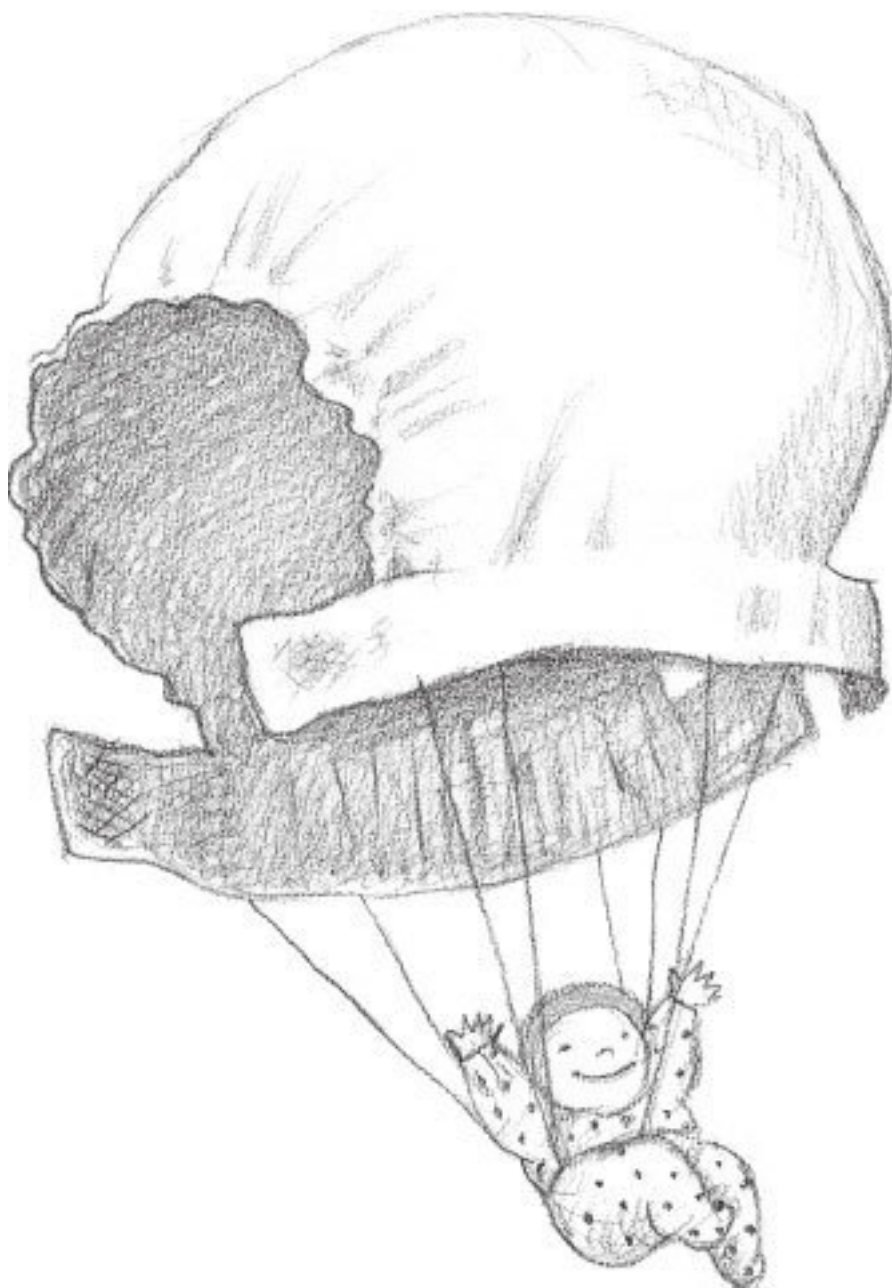
23. Нужны ли одноразовые подгузники?

Если вы сомневаетесь, нужны ли вашему ребенку одноразовые подгузники, то поставьте вопрос иначе: нужны ли одноразовые подгузники вам? Смогут ли они улучшить вашу жизнь?

Однозначно смогут! Вы сохраните в чистоте любимые вещи. Вы сэкономите сотни часов, связанных со стиркой, сушкой, глажкой и бесконечными переодеваниями. Вы сможете потратить это время на себя: на свой сон, свой отдых. Вы получите дополнительные возможности для прогулок в частности и активного образа жизни вообще.

Именно такими – спокойными и отдохнувшими – вы больше всего нужны вашим детям.

Не превращайте родительство в подвиг. Пользуйтесь одноразовыми подгузниками.



24. Массаж

Массаж нужен для того, чтобы подготовить мышцы и связки ребенка к процедуре купания и повысить оздоравливающую эффективность этой процедуры.

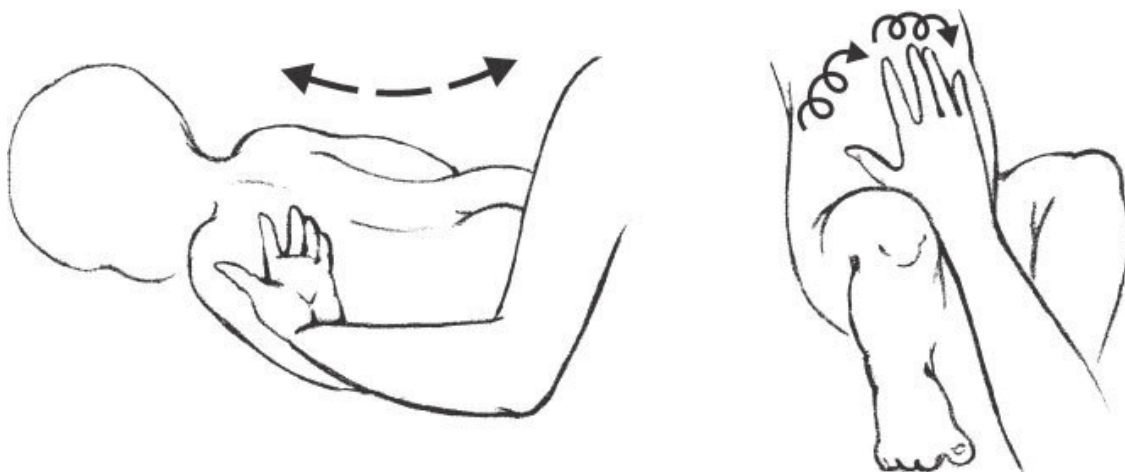
На самом деле подготовка младенца к купанию состоит из массажа и гимнастики, но о гимнастике мы поговорим в следующем совете.

Делайте массаж (продолжительностью 10–15 минут) ежедневно, не ленитесь, помните – не очень хороший массаж лучше, чем отсутствие очень хорошего массажа.

Исходное положение – голенький ребенок лежит на спине. Собственно массаж состоит из двух этапов.

1. Поглаживание. Проводим своей рукой по коже ребенка без особого давления. Последовательность такая: ноги (стопа, голень, бедро), руки (кисть, предплечье, плечо); перевернули на живот, затем ягодицы (попа), спина; опять перевернули животом кверху, далее проводим массаж живота, грудной клетки, шеи, головы. После того как всего погладили, переходим к п. 2.

2. Разминание – действуем в той же последовательности, что и в п. 1, но теперь уже легонько разминаем мышцы.



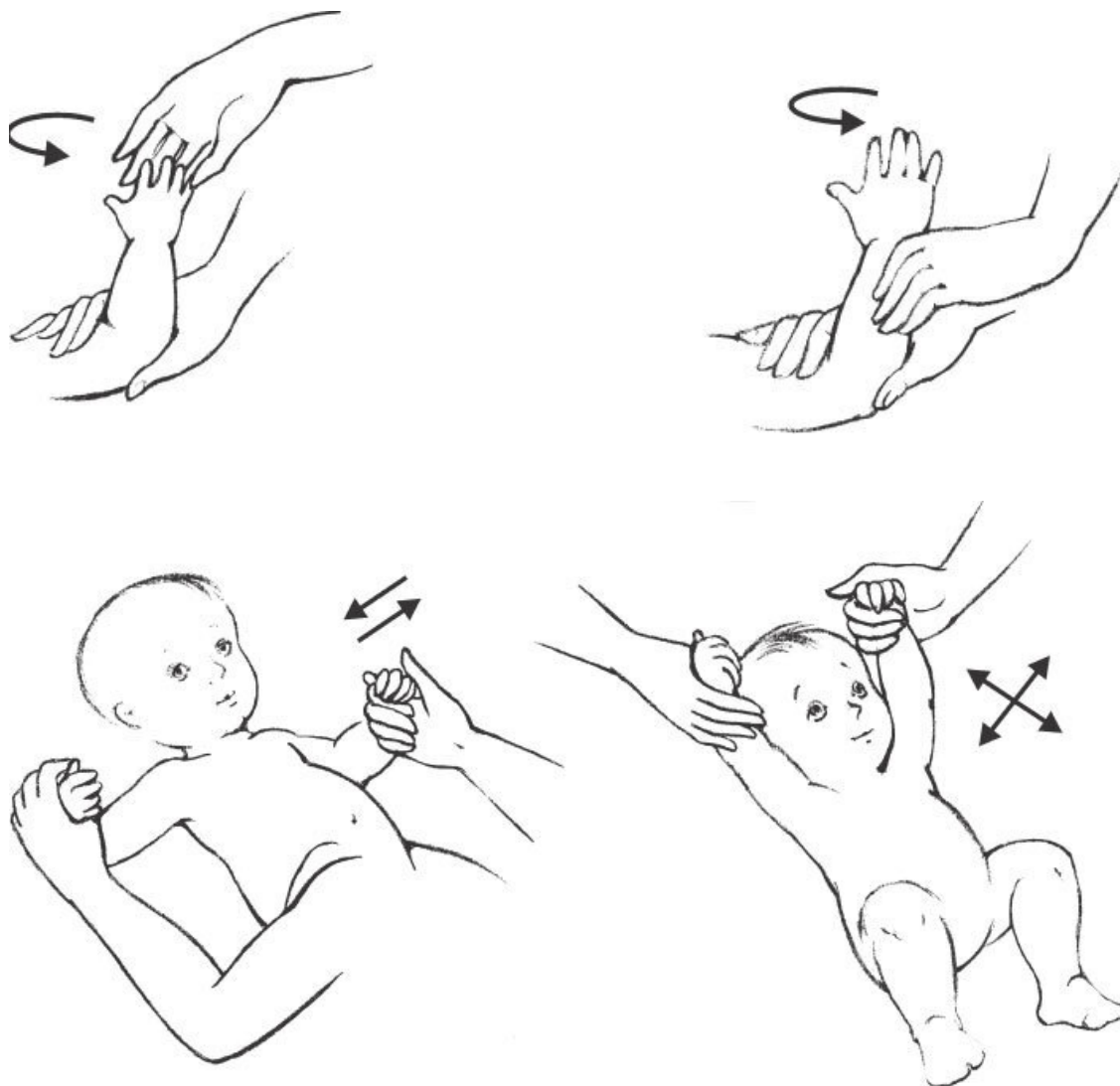
25. Гимнастика

Суть младенческой гимнастики состоит в ненасильственных попытках гнуть все, что гнется, и вращать все, что вращается.

Гимнастикой следует заниматься ежедневно – после ежедневного массажа и перед ежедневным купанием.

Одной рукой берем за голень, другой – за большой палец ножки и потихонечку крутим, наклоняем, сгибаем в разные стороны. Закончили с голеностопными суставами (не забывайте, что их два), принимаемся за коленные. Действия аналогичны – одной рукой берем за бедро, второй за голень и сгибаем (крутить, разумеется, не получится), затем тазобедренные суставы – держим обеими руками за голени ребенка и совершаем сгибательные движения (одновременная работа коленного и тазобедренного суставов), затем движения, аналогичные езде на велосипеде, потом круговые движения. И совершенно так же обращаемся с руками.





Сразу по окончании гимнастики несем подготовленного младенца в ванную.

26. О душевном спокойствии мамы

Запомните важное правило, которое позволит молодой маме сохранить душевное спокойствие.

Родителям следует игнорировать любые советы, если они сложны, запутанны, непонятны, вызывают внутренний протест.

Ваш инстинкт продолжения рода формирует эмоциональную готовность к тому, что уход за ребенком – это просто и естественно, это дано вам Природой. Все сложное и непонятное Природе противоречит.

Держитесь подальше от умников и всезнаек, особенно непрошенных.

Каждого, кто, не будучи экспертом, произносит в присутствии мамы нечто, ее огорчающее, пугающее, волнующее, следует от молодой матери изолировать.

Обеспечить такую изоляцию – прямой долг и обязанность молодого отца.



27. Сквозняк

Не существует живых существ, для которых представляет опасность движущийся воздух, поскольку имеются врожденные физиологические механизмы реагирования: напряжение мышц, сужение/расширение сосудов, активизация кровообращения и многое другое. У человека эти эффективные механизмы еще и дополняются возможностью применять соответствующую одежду.

Сквозняком принято называть поток воздуха, который насквозь продувает помещение.

Оберегая ребенка от сквозняка, вы не используете врожденные способности организма реагировать, и эти способности отключаются за ненужностью.

Как следствие – сквозняк, из казалось бы обычного и естественного явления природы, превращается в источник повышенной опасности.

С момента возвращения из роддома не обращайте внимания на то, открыта или закрыта дверь в комнату, где находится ребенок. Не имеет значения, с точки зрения его здоровья, где расположена кровать и попадает ли на нее воздух из приоткрытого окошка.

Для пятилетнего ребенка, уже испорченного стремлениями взрослых его уберечь, имеет. А для новорожденного – нет.

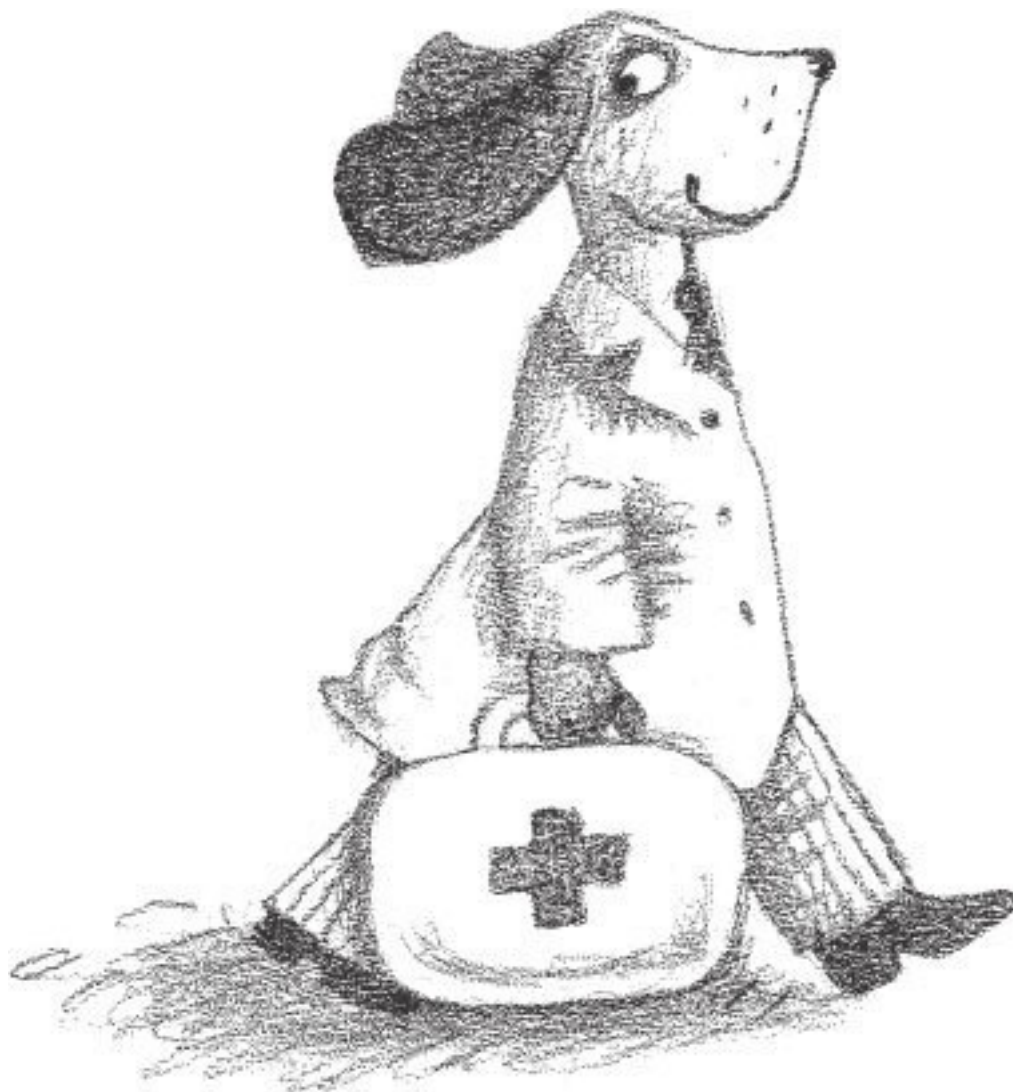
28. Детский врач

Четыре простых и понятных правила помогут вам установить контакт и обеспечить взаимопонимание с детским врачом:

1. *С педиатром надо дружить.*
2. *За здоровье ребенка несут ответственность только его родители – и перед Богом, и перед обществом, и перед собственной совестью.*
3. *В основе принимаемых решений должны лежать советы педиатра и здравый смысл родителей.*
4. *Общение с врачом – аналогично браку. Если нет доверия и взаимопонимания, надобно расходиться.*

P.S.

5. *И никогда, пожалуйста, никогда не называйте педиатра «педиатором»!*



29. О хранении сцеженного молока

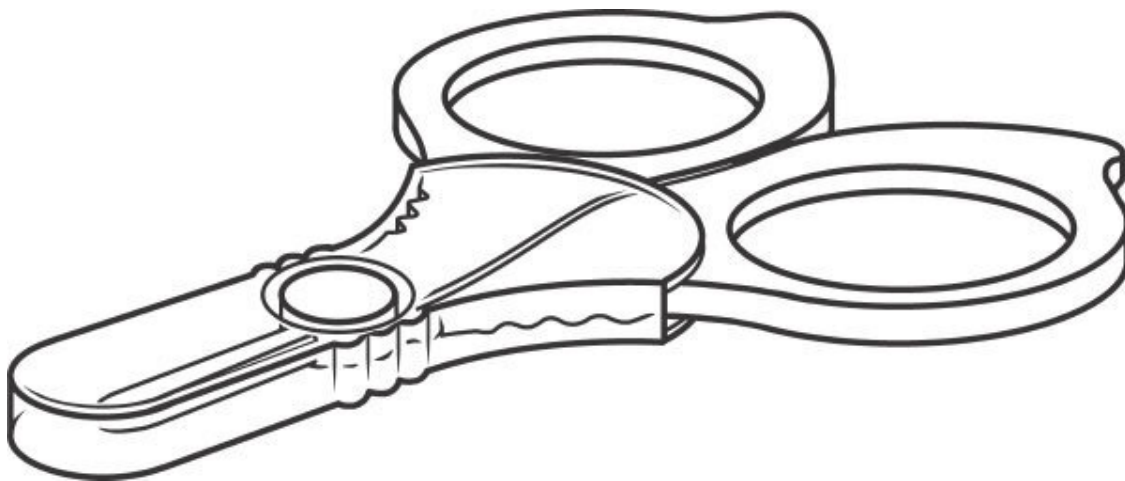
Сцеженное молоко всегда желательно сохранить до следующего кормления, поэтому сцеживайтесь в идеально чистую и плотно закрывающуюся посуду (банку, специальный контейнер-молокоприемник и т. п.).

Запомните рекомендуемые сроки хранения сцеженного молока:

- при комнатной температуре (не выше 25 °С) – не более 6 часов;
- в сумке-холодильнике (во время путешествия, например) – до 24 часов;
- в холодильнике при температуре от 0 до +4 °С – до 5 дней (но категорически не на дверце холодильника);
- в морозильной камере при температуре от –18 °С молоко годно к употреблению в течение 3–6 месяцев, а при температуре ниже –20 °С – до 6–12 месяцев. Обращаю внимание, что речь идет о морозильной камере с отдельной дверцей! Если у вас такой камеры нет, а есть морозильное отделение холодильника, то сроки хранения сцеженного молока в нем не должны превышать 2 недели.

30. Уход за ногтями

У ребенка должны быть свои, *личные* ножницы. Перед первым применением их желательно простерилизовать – на 5–10 минут опустить в кипяток. В дальнейшем достаточно споласкивать мыльной водой. Рьяные поклонники чистоты могут обработать режущую поверхность антисептиком – готовым лекарственным препаратом (йодом например), спиртом, водкой, одеколоном. В этом нет особой потребности, но для дитя не вредно, а на душе спокойнее.



Стрижку ногтей лучше всего осуществлять после ванны. На ножках ногти обрезают прямо, на ручках – по кругу.

Очень важно помнить, что чем короче ногти обрезаны, тем больше вероятность заусениц и образования так называемых вросших ногтей. Поэтому не увлекайтесь.

Еще раз обращаю внимание: это личные ножницы вашего ребенка, и их категорически не рекомендуется использовать для каких-либо других целей помимо стрижки его ногтей!

31. Прибавка веса и роста

Приближается первый день рождения вашего ребенка, и в этом одномесячном возрасте возникает непереносимое желание проконтролировать динамику веса и роста малыша.

Что надо знать:

- средняя прибавка веса за 1 месяц жизни – 600 г;
- средняя прибавка роста за 1 месяц жизни – 3 см;
- 10–20 % совершенно здоровых детей имеют отклонения от «нормальных» показателей, превышающие 25 %;

• прежде чем нервничать, суетиться и кричать страшные слова «мало», «много», «худой», «толстый» и т. п. – настоятельно рекомендуется посмотреть на супруга, а затем на себя в зеркало, задуматься о размерах и наследственности;

• если отклонение от средних показателей превышает 30 % – однозначно имеет смысл посоветоваться с доктором.



32. Достижения первого месяца

Нормально ли наш ребенок развивается? Месячный возраст – это отличный повод подвести предварительные итоги.

Кое-что из того, что должно быть:

- хорошо выраженные рефлексы новорожденных, например:
 - хватательный (обхватывает и крепко держит то, что касается внутренней стороны ладони, например палец взрослого);
 - рефлекс ползания (в положении на животе отталкивается от приставленной к ступням руки взрослого);
 - защитный рефлекс (в положении на животе поворачивает голову в сторону);
- фокусирует взгляд на предметах, которые находятся на расстоянии 20–30 см;
- регулярно засовывает руку в рот и подносит ее к глазам;
- поведением демонстрирует предпочтения: сладкое предпочитает горькому (это распространяется и на запахи), мягкое и теплое – твердому и холодному, нежное – грубому, спокойное – истерическому.

Вы должны посоветоваться с врачом в ситуации, когда в месячном возрасте обнаруживается хотя бы один из следующих признаков:

- нет реакции на громкие звуки;
- отсутствует реакция (мигание) на внезапное появление источника яркого света;
- не фокусирует взгляд и не следит за предметами, которые находятся на расстоянии 20–30 см;
- вяло сосет и редко глотает;
- в состоянии бодрствования ребенок кажется вялым, редко двигает руками и ногами;
- в состоянии покоя постоянно дрожит нижняя челюсть.

33. Температура воды для купания

Оптимальная температура для начала купания составляет 33–34 °С.

Эта температура малополезна, но приятна. Она дает возможность полюбить процедуру купания. Важно только одно: не задерживаться долго на таком температурном режиме.

Все таблицы и графики, рассказывающие о том, как надо снижать температуру воды и увеличивать время купания, могут быть сведены к трем простым правилам:

1. Никакого насилия – удовольствие для всех (это вообще самое главное правило).
2. Чем ниже температура воды – тем лучше, но ниже 24 °С смысла не имеет.
3. Чем дольше в воде – тем лучше, но более 40 минут смысла не имеет.

Временные и температурные ориентиры следующие:

- в начале купания – 34 °С, 15 минут;
- к месячному возрасту – 30–32 °С, 20–25 минут;
- в два месяца – 28–30 °С, 30 минут.

Мы не ставим своей целью научить ребенка плавать. Нам необходимо только одно – чтобы ежедневно в течение определенного времени малыш находился в прохладной воде, потому что регулярное холодовое воздействие наиболее эффективно для стимуляции жизненных сил ребенка и его способности противостоять инфекционным болезням.

34. Сон мамы

Дефицит сна – одна из наиболее острых проблем материнства. Даже самый заботливый муж не в состоянии решить эту проблему, поскольку при всем желании не может приложить младенца к груди.

Именно дефицит сна лежит в основе нерациональных решений, семейных конфликтов, депрессий.

Полноценный сон молодой матери – это основа здоровья ребенка и основа существования любящей, бесконфликтной семьи.

Иерархия семейных ценностей в течение ближайшего времени выглядит так: безопасность ребенка – питание ребенка – сон мамы. И только потом уже все остальное.

Хочется спать? Никаких домашних дел! Сначала выспаться и только потом убирать, стирать, гладить, вытирать, мыть, готовить, любить, воспитывать и т. д. и т. п.

Лучше быть доброй и адекватной в пыли и грязном халатике, нежели сходить с ума в чистоте и сытости.

Отсюда еще один совет (возможно, он пригодится на этапе подготовки к рождению еще одного ребенка):

предвидя появление проблем со сном, обязательно обсудите приоритеты и распределите семейные обязанности до родов. Спокойно разговаривать, терпеливо выслушивать аргументы, идти навстречу и добиваться взаимопонимания очень трудно, когда позади бессонная ночь, а на руках плачущее дитя.

35. Когда менять одноразовые подгузники?

Запомните четыре стандартные ситуации, когда следует менять одноразовые подгузники:

- как только обнаружили (увидели, унюхали) факт хождения по большой нужде;
- влажная кожа под подгузником;
- с момента смены подгузника прошло более 3–4 часов, при этом ни вы, ни ребенок не спите и провести замену именно сейчас – очень удобно: такая ситуация, как правило, возникает непосредственно перед или после кормления;
- в ближайшее время у вас не будет возможности (сил, желания) менять подгузник – укладываетесь спать, собираетесь на прогулку, планируете поездку в городском транспорте.



36. Младенческие колики

Так уж повелось, что любой непонятный родителям детский плач принято связывать с болями в животе и называть коликами. В этом (в назывании коликами) нет ничего страшного, если бы не бесконечные попытки искать болезни и «лечить животик», экспериментируя с грелка ми, клизма ми, массажами, диетой мамы, особыми молочными смесями и, полезными бактериями и модными лекарствами.

Родители должны понимать: медицинская наука не знает, что такое младенческие колики, но точно знает, что они проходят сами по себе, а время и терпение – достаточные условия для «излечения».

Запомните основные критерии, в соответствии с которыми делается вывод о том, что у ребенка именно колики:

- *главный симптом – приступы необъяснимого плача;*
- *приступы, как правило, начинаются на третьей неделе жизни и у большинства детей заканчиваются к третьему-четвертому месяцу;*
- *приступы возникают у вполне здорового ребенка, продолжаются не менее 3 часов в день и повторяются 3 или больше дней в неделю.*

Колики – ждать и терпеть, не колики – обращаться к врачам, выяснять причину плача и диагноз, получать конкретные рекомендации по лечению.

37. Сон ребенка и звуковой режим

Ребенок легко адаптируется к громкости окружающих его звуков. Если с момента возвращения из роддома сон проходит в абсолютной тишине, то ребенок быстро привыкает спать именно в таких условиях. Новорожденный спит около 16 часов в сутки, родители обычно спят меньше. Как следствие – большую часть дня мама с папой ходят на цыпочках и перешептываются, что, мягко говоря, не очень удобно.

Совет, особенно актуальный для семей с ограниченной жилой площадью: с момента возвращения из роддома не делайте звуковых поправок на детский сон. Спокойно общайтесь, беседуйте по телефону, слушайте музыку, смотрите телевизор. Здоровый ребенок, которому вы создали оптимальные условия для сна (соответствующее питание, одежда, параметры воздуха, удобная кроватка) без каких-либо проблем будет крепко спать под ваши разговоры.

Более того, способность спать не только в тишине очень пригодится ребенку в последующей жизни.



38. Вакцинация от ротавирусной инфекции

Ротавирус – одна из самых частых причин тяжелейших кишечных инфекций у детей первых 5 лет жизни. Наиболее восприимчивы к нему младенцы в возрасте 6–24 месяца, но к возрасту 3–5 лет абсолютное большинство детей ротавирусом инфицируются.

Поскольку, во-первых, болеют все дети, а, во-вторых, имеются высокоэффективные и безопасные оральные (принимаемые внутрь) вакцины, прививка от ротавирусной инфекции настоятельно рекомендуется цивилизованной медициной.

Если в стране, где вы живете, эта прививка не включена в национальный календарь, подумайте о возможности ее получения в коммерческих центрах иммунопрофилактики.

Принципиальное условие ротавирусной вакцинации состоит в том, что ее следует начинать в возрасте 6–15 (еще лучше 6–12) недель: в этом случае организм ребенка успеет выработать защитные антитела до 6 месяцев, т. е. до возраста максимальной восприимчивости к данной инфекции.

Вакцину можно (нужно) вводить одновременно с АКДС, при этом необходимо двукратное или трехкратное введение, в зависимости от вида вакцины. Интервал между дозами должен быть не менее 4 недель, а максимальный возраст при введении последней дозы вакцины не может превышать 32 недели.

39. Детская кроватка

Ребенку уже пора иметь собственную кроватку. Кроватка должна находиться в той комнате, где спят родители (и в ближайшие 6–12 месяцев это будет ее самое правильное местонахождение).

Главное требование к детской кроватке – все ее компоненты должны обеспечивать безопасность малыша.

При выборе и эксплуатации кроватки обращайтесь самое пристальное внимание на следующие моменты:

- *наличие сопроводительных документов, подтверждающих применение этого изделия именно в младенческом возрасте;*
- *устойчивость;*
- *надежная фиксация всех движущихся (открывающихся, поднимающихся и т. п.) частей;*
- *плотный плоский матрас;*
- *строгое соответствие размеров матраса размерам кровати (никаких щелей между матрасом и боковыми стенками кроватки категорически не должно быть);*
- *расстояние между прутьями – от 5 до 9,5 см, оптимально 5–6 см;*
- *во время сна в самой кроватке не должно быть ничего лишнего – ничего такого, что может закрыть лицо (дыхательные пути) или вызвать удушье: никаких подушек, «запасных» пеленок, игрушек, веревочек, бус/ожерелий, защитных бамперов и т. д. и т. п.*



40. Дрожание подбородка

Дрожание подбородка – очень распространенное и в подавляющем большинстве случаев совершенно не опасное проявление незрелости нервной системы малыша. Чем ребенок младше – тем выше вероятность того, что вы заметите дрожание подбородка.

На самом деле у ребенка могут дрожать не только подбородок, но и руки, и ноги. «Проблема» в том, что руки-ноги часто скрываются под одеждой и недоступны придирчивому взгляду взрослых. А подбородок – всегда на виду...

Ребенок с дрожащим подбородком категорически не нуждается ни в каком обследовании и лечении. Если вас (еще раз подчеркиваю – именно вас) очень беспокоит дрожание подбородка, то знайте, что самый надежный и высокоэффективный способ помощи заключается в двух действиях: во-первых, следует взять ребенка на руки и обеспечить прямой контакт кожи малыша с кожей взрослого (т. е. без одежды, и это совсем не обязательно должна быть мама, папа тоже очень помогает) и, во-вторых, младенца не помешает накормить.

Еда в сочетании с теплом родного взрослого – прекрасный и самый надежный способ успокоения даже самой незрелой нервной системы.

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.