

# СОДЕРЖАНИЕ

## Здравствуй, малыш!

- 9 Чудо рождения
- 13 Как выглядит новорожденный
- 24 Особенности поведения новорожденных
- 30 Уход за новорожденным
- 57 Уход за недоношенными детьми

## Кормление малыша

- 65 Грудное вскармливание
- 83 Смешанное и искусственное вскармливание
- 97 Введение прикорма

## Будь здоров, малыш!

- 105 Родовые травмы и их последствия
- 112 Детские болезни
- 135 Первая помощь
- 145 Вакцинация и иммунопрофилактика
- 157 Здоровая мама — здоровый малыш

## Почему ребенок плачет

### Спать пора...

### Ох уж эти зубы!

### Физкультура с ранних лет

- 187 Плавание с пеленок  
193 Закаливание с пеленок  
201 Массаж и гимнастика  
217 Система физических упражнений Глена Домана  
221 Советы от семьи Бориса и Лены Никитиных

## **Растем и развиваемся: месяц за месяцем**

- 231 Что умеет новорожденный?  
232 Во что и как играть

## **Гардероб маленьких леди и джентльменов**

- 273 Что будем носить?

## **«Помощники» первого года**

- 287 Комната для малыша  
287 Принадлежности для малыша

## **Праздник для малыша**

- 301 Готовимся к встрече мамы и малыша  
302 Праздник возвращения домой  
305 Торжественная регистрация ребенка  
306 Крестины  
310 Первый день рождения

## **Вопросы и ответы**

- 319 Гулять или не гулять?  
320 Покупать или не покупать?  
321 Соски: друзья или враги?  
325 Как выбирать няню?  
329 Можно ли спать вместе с младенцем?

**330**

**Как воспитывать ребенка до года? «Можно» и «нельзя»**

**333**

**Психофизические нормы развития ребенка**

**347**

**Отклонения в развитии**



# Здравствуй, малыш!

- ▶ Чудо рождения
- ▶ Как выглядит новорожденный
- ▶ Особенности поведения новорожденных
- ▶ Уход за новорожденным
- ▶ Уход за недоношенными детьми

# 1. ЗДРАВСТВУЙ, МАЛЫШ!

## ЧУДО РОЖДЕНИЯ

**Н**икакие научные исследования не могут объяснить, почему рождение маленького человечка всегда воспринимается как чудо. Не случайно существует фраза: «Появился на свет», — ведь ребенок действительно приходит в наш мир из темноты. Поэтому роды — это великое чудо; даже если приходится испытывать боль, все равно это муки творчества, причем совместные — матери и ребенка.

Вот лежит этот маленький живой комочек, еще мгновение назад вы могли только представлять, каким он будет. А теперь — пора знакомиться. Ему тоже пришлось нелегко — гораздо труднее, чем вам: сам процесс родов, безусловно, был для него серьезным физическим испытанием, к которому он не готовился. Готовилась мама. И, конечно, мечтала о том, чтобы роды прошли быстро и по возможности менее болезненно.

Чтобы помочь роженице, сегодня применяются последние достижения науки родовспоможения: искусственная стимуляция, обезболивание и т. д. Но давайте попробуем представить, что в это время чувствует малыш.


Неприятные тактильные ощущения и боль при продвижении по родовым путям, резко изменившаяся среда (вместо комфортной температуры околоплодных вод — более холодная температура воздуха), яркий свет вызывают у новорожденного состояние шока. К тому же большинство детей в момент рождения испытывают недостаток поступления кислорода. А его в это время хватают чьи-то руки, переворачивают, моют, производят непонятные манипуляции...

Быстрые роды, особенно вызванные искусственно, без необходимых медицинских показаний, крайне нежелательны. Многолетние наблюдения показали, что у малышек, «проскочивших» родовые пути, в


дальнейшем нередко возникают проблемы с инстинктом самосохранения: он может в значительной степени отсутствовать. Такие люди «не знают страха», склонны недооценивать угрозу для жизни и здоровья, а потому по собственной воле попадают в опасные ситуации.

С другой стороны, слишком затянувшиеся роды тоже оказывают отрицательное воздействие на психику ребенка: нередко такие дети становятся боязливыми и сверхосторожными. Именно поэтому в последнее время становится все более популярной идея максимально бережного отношения к ребенку во время родов. Вмешиваться в этот процесс нужно, когда это действительно необходимо.

Один из главных принципов известного французского акушера Лабуайе (методика Лабуайе) заключается в том, чтобы роды проходили в тишине и полумраке. Как только ребенок пройдет родовые пути и появится на свет, его, с необрезанной пуповиной, сразу кладут матери на живот. Мать нежно гладит свое дитя, говорит ласковые слова.



*Телесный контакт, соприкосновение кожи укрепляют взаимную привязанность матери и ребенка, поэтому для обоих очень важно после родов быть вместе.*



*Состояние новорожденного оценивается как хорошее при показателе 8–10 баллов, удовлетворительное — при показателе 6–7 баллов, тяжелое — менее 6 баллов.*

Так они постепенно привыкают друг к другу. Такое вхождение в мир для малыша гармонично, не вызывает стресс, и самое главное, немедленный тесный телесный контакт обеспечивает пробуждение материнских чувств у женщины, эмоциональную привязанность к ребенку.

Вот почему во многих родильных домах сейчас практикуются палаты совместного пребывания матери и ребенка. Однако во многих — это не во всех, поэтому побеспокойтесь заранее о том, где вы будете рожать, как часто будете видеть своего кроху.

Через минуту после рождения врач проводит обследование состояния ребенка по так называемой шкале Апгар: проверяется частота сердечных сокращений, состояние дыхательной функции, тонус мышц, рефлексы и цвет кожных покровов. Оценка состояния ребенка складывается из суммы пяти цифровых показателей.

Так, например, если спустя 1 минуту после рождения частота сердечных сокращений у новорожденного составляла

120 ударов в минуту (2 балла), дыхательные движения были нерегулярными (1 балл), конечности слегка согнутыми (1 балл), реакция на носовой катетер — гримаса (1 балл), цвет кожи — тело розовое, конечности синюшные (1 балл), то общая оценка по шкале Апгар составит  $2+1+1+1+1=6$  (состояние удовлетворительное). Полученные данные заносятся в историю развития ребенка и имеют важнейшее значение при диагностировании возможных поздних нарушений.

Обязательно проследите за тем, чтобы, после того как родится послед и будут проведены основные процедуры (остановка кровотечения, перерезка пуповины), вам дали покормить


малыша грудью. Раннее прикладывание к груди поможет малышу легче перенести изменения естественной среды, вынужденный разрыв с матерью. Кроме того, молозивное молоко содержит большое количество иммунных (защитных) тел, а значит, ваш ребенок сразу же получит естественную прививку от болезней.

Прикладывание ребенка к груди в российских родильных домах практикуется не так давно. Еще 20 лет назад малыша показывали матери и сразу же уносили для того, чтобы выполнить необходимые процедуры. Он кричал в соседнем помещении, а обессиленная мама вслушивалась в его голосок и пыталась понять, что он требует, что

### Шкала Апгар

Признаки	0 баллов	1 балл	2 балла
Частота сердечных сокращений	Отсутствуют	Замедление (менее 100 в минуту)	Более 100 в минуту
Дыхательные движения	Отсутствуют	Редкие, нерегулярные	Хорошие, крик
Мышечный тонус	Вялый	Конечности слегка согнуты	Активные движения
Реакция на носовой катетер или рефлекс на раздражение подошв	Отсутствуют	Гримаса	Чихание и кашель
Цвет кожи	Белый	Тело розовое, конечности синюшные	Розовый по всему телу

его беспокоит. Между тем, не обладая научными знаниями, доверяя только многовековому опыту, исстари бабки-повитухи прикладывали новорожденного к груди матери, считая, что молозиво для него полезно, иногда сразу, иногда дожидаясь, когда появится молоко. Повитуха, стараясь защитить ребенка от злых духов, произносила молитвы, перекрещивала младенца, воду, полотенце и окропляла их святой водой. Вам придется положиться на собственные силы. Вот он, такой маленький беззащитный, во всем зависящий от вас. Так хочется, чтобы малыш посмотрел на вас, улыбнулся! Вы поглаживаете его по лицу, произносите ласковые слова, а он не реагирует. Не торопитесь тревожиться и уж тем более огорчаться. Если вам во время родов давали обезболивающие препараты, то, скорее всего, именно они вызывают сонливость у новорожденного и снижают его реактивность после рождения. А, возможно, малыш просто

 *Считается, что мать с первого взгляда влюбляется в своего ребенка. На самом деле так происходит далеко не всегда, и это нормально. В определенном смысле растить нужно не только ребенка, но и свою любовь к нему.*

сильно устал. Поспит, наберется сил и непременно даст о себе знать.

Некоторые женщины, получив на руки своего кроху, бывают разочарованы. Ждали мальчика, а родилась девочка, которая совсем не похожа на розовощеких детишек из рекламных роликов, к тому же постоянно хнычет или, наоборот, все время спит. Постарайтесь побороть свои чувства, ведь малыш с первых дней чувствует, как к нему относятся. Сейчас он может реагировать на вашу неприязнь плачем, а в дальнейшем могут возникнуть настоящие конфликты. Будьте терпеливы, нежны и ласковы. И, конечно, поблагодарите судьбу за то, что у вас в руках — ваше дитя, ваша частичка, ваше продолжение.

Нередко бывает и так: мама с нетерпением ждала рождения ребенка и... вдруг не чувствует себя самой счастливой на свете, не ощущает «обещанного» в журналах и книгах материнского счастья. Не волнуйтесь! Пройдет совсем немного времени — и вы почувствуете прилив нежности и любви к маленькому человечку.

А малышу предстоит вытерпеть еще несколько необходимых процедур.

На пеленальном столике ему окончательно перевязывают пуповину, накладывают на нее стерильную повязку, в глаза закапывают специальные капли. На запястья рук и шею привязы-



вают клеенчатые браслетки, на которых написан номер истории родов, число, месяц, год рождения и пол ребенка, а также фамилия, имя, отчество мамы. Все эти меры соблюдаются для того, чтобы новорожденных не перепутали.

Затем следует первый врачебный осмотр. Врач обращает внимание на то, нет ли у малыша внешних дефектов и уродств, делает выводы о зрелости ребенка, важнейшими признаками которой являются показатели роста, массы тела и объема головы.

## КАК ВЫГЛЯДИТ НОВОРОЖДЕННЫЙ

Доношенным считается ребенок, прошедший десятимесячный лунный цикл внутриутробного развития, родившийся в срок и функционально зрелый. Время вынашивания плода, как известно, составляет в среднем 40 недель (около 280 дней).

Перевязка пуповины — последний этап того периода жизни, когда малыш в буквальном смысле был неразрывно связан с мамой. Теперь он вступает в самостоятельную жизнь. Совсем недавно утроба матери служила ему надежной защитой: околоплодные воды и брюшная стенка защищали от ударов и механических повреждений, постоянная температура и влажность обеспечивали комфортные условия. Через пуповину поступала

кровь, обогащенная кислородом и питательными веществами, необходимыми для роста. Теперь, после рождения, жизнедеятельность ребенка становится автономной.

Пора познакомиться с ним поближе. Приглядитесь к своему малышу и проверьте, насколько он «вписывается» в общие показатели развития новорожденных.

## Показатели развития

### *Масса тела*

Средняя масса тела доношенного новорожденного составляет приблизительно 3400–3500 граммов для мальчиков и 3200–3400 граммов для девочек. Индивидуальные показатели массы тела могут весьма отличаться от этой цифры, так что не впадайте в панику, если ваш ребенок не добрал 100–200 граммов до «нормы». Заблуждаются те, кто уверен: чем крупнее малыш, тем он более здоров и развит. Новорожденных как с очень крупной массой тела (более 4 кг), так и с недостаточной (менее 2,5 кг) можно отнести к так называемой группе повышенного риска, потому что для них процесс родов протекает не вполне благоприятно.

### *Длина тела*

Длина тела новорожденных в среднем составляет 50 см, колеблясь от 48 до 52 см, причем мальчики обычно длиннее девочек.



## Это интересно

Вам хочется узнать, каким будет рост вашего ребенка, когда он станет взрослым? Располагая информацией о росте родителей, можно с помощью простых формул произвести нужные расчеты.

Рост будущего мужчины = (рост отца + рост матери) × 0,54 – 4,5

Рост будущей женщины = (рост отца + рост матери) × 0,51 – 7,5

### *Окружность головы*

Кроме веса и роста, измеряется окружность головы новорожденного. Она на 2–4 см больше окружности грудной клетки и составляет приблизительно 32–33 см.

На головке у малыша, как правило, есть волосы. Однако о том, какими они будут в дальнейшем, судить пока рано — эти волосы заменятся новыми, их цвет и структура могут измениться.

### *Цвет глаз*

То же самое можно сказать и о цвете глаз. В первые часы после родов лицо у новорожденного несколько отечное, а глаза закрыты или полузакрыты. Но если роды были не слишком трудными, то глаза у малыша могут быть и открыты. Обычно глаза бывают серовато-голубыми: радужная оболочка еще не содержит пигмента. Только спустя некоторое время глаза приобретут индивидуальный оттенок.

### *Физиологические особенности*

Необходимость приспособиться к новым условиям внешней среды является для малыша огромным испытанием и может вызвать появление специфических для этого периода переходящих транзиторных физиологических состояний. Не пугайтесь такого термина. Означает он всего лишь физиологические особенности, которые наблюдаются только у новорожденных и никогда в дальнейшем не повторяются.

### *Родовой отек*

Иногда на головке у новорожденного бывает опухоль — это связано с тем, что во время родов малыш продвигается головкой вперед. При этом нередко деформируется череп. Наличие опухоли часто пугает молодых родителей, особенно если из-за разрыва кровеносных сосудов она окрашена в синеватый цвет.

**!** *Внимание! Нельзя трогать родовую опухоль и массировать ее — она сама рассосется в ближайшие дни после родов.*

### *Сыровидная смазка*

Кожа малыша покрыта серовато-белой сыровидной смазкой, состоящей из жира, экстрактивных веществ, углекислых и фосфорнокислых солей, холестерина и других компонентов. В первые дни смазку не удаляют, так как она предохраняет тело малыша от переохлаждения, а кожу — от повреждений. Кроме того, она содержит витамин А и обладает полезными биологическими свойствами. Чуть позже этот слой удаляется стерильной марлей, смоченной в стерильном растительном масле (снять его можно и при первом купании). После первого купания тело малыша становится розовым, с легким желтоватым оттенком.

### *Белые «точки» на коже*

На кончике и крыльях носа у новорожденных часто наблюдаются желтовато-белые точки, слегка возвышающиеся над кожей. Причина их появления — избыточные выделения сальных желез в последние месяцы внутриутробного развития плода. Обычно эти точки исчезают уже к концу второй недели жизни малыша.

### *Физиологическая эритема*

В новой окружающей среде у малыша может развиваться раздражение кожи, которая приобретает ярко-красную, иногда с синюшным оттенком, окраску. Такое покраснение наблюдается обычно от нескольких часов до 2–3 суток. Затем покраснение сменяется шелушением, особенно выраженным на ладонках и стопах малыша. При слишком обильном шелушении рекомендуется смазывать кожу стерильным (предварительно прокипяченным) подсолнечным или оливковым маслом или специальным детским маслом.

### *Физиологическая желтуха*

Физиологическая желтуха наблюдается у 60–70% новорожденных и появляется, как правило, на 2–3-й день после рождения. Многие родители беспокоятся, увидев, что у малыша кожа, оболочки полости рта и склер глаз становятся желтые. Иногда из-за сильной красноты кожных покровов в первые дни желтуха бывает незаметной. Обнаружить ее можно, если на кожу надавить пальцем: тогда краснота исчезнет и проступит желтоватый цвет.

Появление желтухи связано с распадом эритроцитов (красных кровяных телец), которых довольно много в крови новорожденного, сопровождающимся повышением уровня билирубина. Незрелая печень малыша не



в состоянии переработать и выделиться большое количество билирубина. В результате в кожу проникает желчный пигмент.

Обычно через 7–10 дней физиологическая желтуха исчезает. Иногда у недоношенных детей или у детей, получивших родовую травму, наблюдается затяжное — 2–3 недели — течение желтухи. Тем не менее прогноз при физиологической желтухе благоприятный, и специальное лечение не требуется.

В некоторых родильных домах практикуется задерживать выписку мамы и новорожденного до тех пор, пока желтуха не пойдет на убыль.

### *Физиологический мастит*

Физиологический мастит — набухание молочных желез независимо от пола ребенка, обычно двустороннее. Происходит это оттого, что во время беременности в организме матери образуется избыток эстрогенных гормонов, вызывающих лактацию, и некоторое их количество может попасть в организм ребенка.

Набухание появляется в первые 3–4 дня после рождения и достигает максимальной величины к 8–10-му дню. Иногда оно может быть незначительным, а иногда — величиной со сливу и более. Припухшие железы подвижны, кожа над ними почти всегда нормальной окраски. При надавливании из молочной железы выделяется водянистая жидкость или жидкость, напоми-

нающая молозиво. Но лучше не трогать молочные железы малыша, чтобы не вызвать воспаления. По мере освобождения организма от материнских гормонов пройдет и набухание желез, хотя в некоторых случаях физиологический мастит продолжается в течение нескольких недель.

### *Половой криз*

Из-за избытка в организме матери эстрогенных гормонов у некоторых новорожденных девочек проявляется так называемый катаральный вульвовагинит. Между 3-м и 7-м днями жизни под воздействием фолликулярных гормонов матери у девочек могут появиться кровянистые выделения из половой щели. Они имеют ту же природу, что и менструации, то есть кровотечение из матки происходит под воздействием гормонов. Помимо этого, могут отмечаться набухание вульвы, лобка и отек половых органов.

У новорожденных мальчиков, также под влиянием гормонов матери, может наблюдаться отек мошонки. Все эти явления получили название половых кризов новорожденных, они продолжаются 1–2 дня и лечения не требуют. Девочек следует чаще подмывать теплым слабым раствором марганцовки, выжимая его из ваты.

### *Физиологическое падение веса*

Физиологическое падение веса — совершенно нормальное явление, которое наблюдается у

всех новорожденных и составляет от 3 до 10% массы тела при рождении. Максимальное падение веса происходит к 3–4 дню, а с 5 дня ребенок постепенно начинает набирать вес и к концу 2 недели его вес соответствует весу, зафиксированному при рождении.

К сожалению, некоторые врачи, а вслед за ними и молодые мамы, воспринимают физиологическое падение веса как недоедание ребенка из-за нехватки молока и начинают докармливать малыша смесями. Специалисты по грудному вскармливанию утверждают, что такой подход ведет к нарушению еще не устоявшейся лактации и действительно со временем может способствовать уменьшению, а затем пропаданию молока. Даже если малышу не хватает молока в первые дни, это не причина сразу же докармливать кроху смесями. Постепенно ребенок рассосет

грудь, и молоко придет в необходимых количествах.

### *Изменение цвета мочи*

Примерно у половины новорожденных моча становится мутной, а в дни наибольшего падения массы тела она приобретает коричневый оттенок и оставляет красновато-коричневые пятна на пеленках. Происходит это из-за выделения большого количества мочекислых солей и не требует никакого лечения. Почки ребенка вскоре адаптируются к новым условиям — через 2 недели все придет в норму.

### *Переходный стул*

Пищеварительной системе ребенка тоже предстоит большая работа. В момент рождения и последующие 2–3 дня стул малыша выглядит как вязкая масса темно-зеленого цвета без запаха (ее называют меконием, или первородным калом). Мекон-

## Родителям на заметку

### *Причинами падения массы тела у новорожденного могут быть:*

- недоедание в первые дни жизни малыша, так как он только учится сосать;
- потеря жидкости, выделяемой через кожу и легкие, естественная потеря воды с мочой и калом, нередко — срыгивание околоплодных вод. Таким образом на какое-то время устанавливается несоответствие между количеством получаемой и выделяемой жидкости.

ний состоит из слизи, желчных пигментов, слущенных клеток кожи и жировых субстанций. К 4-му дню жизни малыша меконий полностью удаляется из кишечника. Переход к нормальному, «молочным», испражнениям происходит не сразу. Часто этому предшествует переходный стул — коричневатозеленоватые, богатые слизью, водянистые испражнения, иногда — пенистые. Все это нормальные физиологические проявления.

### *Частота сердцебиений*

Частота сердцебиений новорожденного очень высока — она может составлять около 120 ударов в минуту. Кроме того, в первые дни жизни у малыша может отмечаться неравномерность дыхания. Но причин для волнений нет. Все это связано с тем, что реберная мускулатура и мышцы живота почти не задействованы в процессе дыхания, и потому оно может быть недостаточно глубоким.

### *Волосы новорожденного*

Первые волосы (лануго) появляются у плода уже в конце третьего месяца внутриутробной жизни, а примерно к седьмому месяцу почти все тельце малыша покрыто пушком. У доношенного малыша к моменту родов лануго уже нет. Они остаются лишь у ребенка, родившегося раньше срока, и выпадают через 2–4 недели.

Одни малыши появляются на свет с легким пушком, другие — просто-напросто лохматыми, а третьи — практически лысыми. На самом деле лысых детишек не бывает: если присмотреться повнимательнее, то можно увидеть пушковые волосы, очень тонкие и мягкие на ощупь, в 2–3 раза тоньше, чем у взрослых, и не имеющие фолликулов. После рождения процесс смены волос продолжается, и в течение первых трех месяцев жизни они заменяются полностью — в это время ребенок может терять более 300 волос в день.

Сначала вырастают промежуточные (более жесткие) волосики, а затем и «настоящие», но произойдет это еще очень не скоро. Пигментация детских волос, ресниц и бровей нестойкая, поэтому в течение первых месяцев и даже нескольких первых лет жизни цвет волос ребенка может поменяться: светлые волосы могут потемнеть, а темные — незначительно посветлеть. Также может измениться и внешний вид — к великому огорчению родителей, в большинстве случаев исчезают милые детские кудряшки.

### **Как обращаться с новорожденным**

В роддоме вам предстоит впервые взять своего ребенка на руки. Это непростое испытание, ведь он такой маленький, хрупкий, беззащитный! А между тем

вам придется брать его на руки постоянно, чтобы накормить, переодеть, утешить и при этом не потревожить малыша и не причинить ему вреда.

Конечно, ребенок не такой уж хрупкий — об этом природа позаботилась! Он сумел родиться, а это «упражнение» не для слабых! Тем не менее соблюдать «технику безопасности» нужно.

Беря малыша на руки, обязательно поддерживайте его головку, а тельце прижимайте к груди. Подложите одну руку под его шейку, а другую — под спинку. Головка малыша должна находиться чуть выше уровня тела.

Если малыш спит, а вам необходимо его поднять, осторожно разбудите его, стараясь не напугать, иначе он начнет плакать. Ласково поговорите с ним, лгонько погладьте пальцем по щечке, нагнитесь, чтобы, приподняв, сразу прижать малыша к груди и лишь потом распрямиться.

В течение первого месяца вы сможете при необходимости удерживать ребенка на одной руке. Положите малыша на руку так, чтобы головка удобно улеглась на вашем согнутом локте. Ладонью вы поддерживаете его за ягодицы, и малыш спокойно помещается у вас на руке, а другой вы только поддерживаете его. Пройдет совсем немного времени, и вы уже не сможете повторить этот прием.

### *Как брать новорожденного на руки*

Как уже говорилось, малыша предстоит без конца брать на руки, переодевать и класть обратно. И делать это нужно осторожно и нежно.

#### *1. Поддерживайте снизу головку и спинку (рис. 1.1).*

Наклонитесь над малышом и подложите правую руку под его шейку, а левую — под спинку. Вы можете подойти к ребенку как сбоку, так и спереди. Скажите при этом несколько ласковых слов, подбадривая и успокаивая ребенка.



Рис. 1.1

#### *2. Начните приподнимать (рис. 1.2).*

Все еще низко склоняясь, возьмите малыша на руки и медленно поднимайте его над постелькой. Головка ребенка надежно покоится в вашей правой ладони. Непрестанно говорите с ребенком, успокаивайте,

