

СОДЕРЖАНИЕ

Знакомство.....	7
● 1. Беременность.....	13
1.1. Когда лучше забеременеть?.....	20
1.2. Что есть и пить?.....	23
1.3. Гигиена.....	26
1.4. Что носить?.....	27
1.5. Что делать с мужем?.....	28
1.6. Что делать с собой?.....	29
1.7. Секс... Секс? Секс!.....	31
1.8. Лекарства и беременность.....	34
1.9. Что делать будущему папе?.....	38
● 2. Роды и роддом.....	41
● 3. Ваш новорождённый.....	51
● 4. Принципы ухода за ребенком и их воплощение в жизнь.....	67
4.1. Детская комната.....	70
4.1.1. Воздух в детской комнате.....	74
4.2. Одежда.....	79
4.2.1. Отдельно по поводу одноразовых подгузников.....	80
4.3. Стирка.....	86
4.4. Сон.....	88
4.4.1. Подготовка постели.....	88
4.4.2. Как спать?.....	89

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

4.4.3. Сколько спать?	91
4.4.4. Укачивание.	92
4.5. Пупок	93
4.6. Кожа	96
4.7. Купание	98
4.8. Гуляние.	100
4.9. Манипуляции с младенцем	104
● 5. Кормление	107
5.1. Естественное вскармливание	112
5.1.1. Питание кормящей матери.	113
5.1.2. Отдельно о женской груди	116
5.1.3. Варианты естественного вскармливания.	124
5.1.4. Основные правила свободного вскармливания	130
5.1.5. Пустышка.	133
5.1.6. Соски.	135
5.2. Смешанное и искусственное вскармливание	139
5.2.1. Что давать?	139
5.2.2. Отдельно о донорском молоке.	143
5.3. Общие принципы питания ребенка	144
5.3.1. Докорм и прикорм.	148
5.4. Действия после кормления	160
5.5. О витамине D.	161
5.6. Чем, как и в каких количествах поить?	163
● 6. Купание	167
6.1. Где и в чем купать	171
6.2. Почему большая ванна?	172
6.3. Подготовка ванны и ванной комнаты	173

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

6.4. Подготовка воды.....	174
6.5. Температура воды.....	175
6.6. Организация процедуры и подготовка ребенка.....	178
6.7. Собственно купание.....	184
6.8. Действия после купания.....	192
● 7. Рост и развитие, а также некоторые «мелочи», недостойные отдельной главы.....	197
7.1. Зрение.....	202
7.2. Слух.....	203
7.3. Ваши беседы с ребенком и «беседы» ребенка с вами.....	204
7.4. Причины плача.....	205
7.5. Сидение, ползание, стояние, хождение.....	208
7.6. Слюни и зубы.....	209
● 8. Члены семьи: тактика рациональных действий.....	213
8.1. Мама.....	216
8.2. Папа.....	221
8.3. Бабушки и дедушки.....	226
● 9. Взаимоотношения с педиатром.....	233
● 10. Кое-что про болезни.....	239
10.1. Болеть или не болеть?.....	242
10.2. Повышение температуры тела.....	246
10.3. Насморк.....	250
10.4. Кашель.....	252
10.5. Тяжело дышать.....	254

10.6. Уши	255
10.7. Понос и рвота	256
10.8. Сыпь	258
10.9. Питание заболевшего ребенка	259
10.10. Постельный режим	261
10.11. Отвлекающие процедуры	262
10.12. Антибиотики	263
10.13. По поводу анализов	265
● 11. Избранные статьи	267
11.1. К вопросу о вредности пеленания	269
11.2. Как же мне не плакать... ..	274
11.3. Родительское рукоделие	282
11.4. Формула любви: плюс или минус?	300
11.5. Детский вопрос: пить или не пить?	305
11.6. Болезнь перевернутого режима	308
● Главная задача начала жизни	315

ЗНАКОМСТВО

Большая или меньшая степень уважения, питаемая к автору, зависит от большего или меньшего сходства его идей с идеями читателя.

Гельвеций

Автор этой книги вот уже более 30 лет лечит детей. И нет ничего удивительного в том, что за эти долгие годы ему довелось увидеть не только тысячи ребятишек, но и тысячи мам, пап, бабушек и дедушек.

Ежедневное многолетнее общение с родственниками заболевших малышей привело к тому, что автор сделал очень важный для себя вывод: успех лечения и профилактики детских болезней определяется прежде всего тем, насколько окружающие ребенка люди пришли к взаимопониманию.

Всегда очень хочется, чтобы слова специалиста (детского врача) были очевидны и бесспорны для окружающих ребенка взрослых, нашли живой отклик в их сердце, стали для них руководством к действию.

Но одного врачебного желания здесь мало, надо чтобы и родственники ребенка приложили определенные усилия: потратили время, почитали, задумались.

Неудивительно, что эту книгу автор адресует прежде всего родителям — тем, которые родителями уже стали, и особенно тем, кто только собирается стать ими. Это не учебник, не сборник рецептов и инструкций, не энциклопедия и, упаси боже, не руководство по диагностике и лечению!

Скорее всего, это небольшой путеводитель, который должен помочь вам избежать многих проблем.

Главное — чуть-чуть здравого смысла, чуть-чуть логического мышления, и мы договоримся обо всем.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Произведений на аналогичную тему написано во всем мире огромное множество. Неудивительно, что, потратившись на приобретение очередного «труда», будущие или уже состоявшиеся папа и мама хотят сначала узнать, в чем состоят особенности этого труда и есть ли они вообще.

Таких особенностей три.

Первая особенность — возможность выполнения рекомендаций. Ведь сотни книг, посвященных уходу за детьми и воспитанию детей, написаны таким образом, что сам процесс общения с ребенком воспринимается в отрыве от реальной жизни. Не учитываются такие «мелочи», как состояние здоровья взрослых, проблемы у папы на работе, гора накопившихся счетов, сломавшийся автомобиль и т. п.

Вторая особенность состоит в том, что, имея высшее медицинское образование, автор видит множество противоречий и сложностей в умных произведениях, рассчитанных на «широкую читательскую аудиторию». Поэтому он очень и очень старался сделать так, чтобы книга была максимально доступной, но не примитивной.

Третья особенность (пожалуй, главная) — я не просто говорю «делайте так», я пытаюсь убедить вас в том, что именно так делать и надо.

* * *

Следует отметить, что современные родители довольно-таки редко принимают на себя весь груз ответственности за здоровье ребенка. Более того, эту ответственность они охотно перекалдывают на медицинских работников или старших членов семьи (бабушек и дедушек), предпочитая занимать пассивную позицию. В то же время именно мама и папа испытывают максимальный дискомфорт в ситуациях, когда дитя болеет или нарушает общепринятые правила поведения.

В связи с вышеизложенным **обращаю внимание** родителей на следующие моменты:

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

- ▶ *оглянувшись по сторонам, вы легко убедитесь в том, что ни вы сами, ни ваши друзья не отличаются железным здоровьем. Поэтому произнесенная свекровью или тещей фраза: «Я троих вырастила» не является сколько-нибудь весомым аргументом;*
- ▶ *что бы ни советовали вам друзья, родственники и знакомые, запомните главное — не спать ночами, бегать по аптекам, врачам и больницам будете вы и только вы!*
- ▶ *вы ведь прекрасно знаете: переделывать (перевоспитывать, переучивать) намного сложнее, нежели поступать правильно с самого начала. Поэтому не доводите своего ребенка до такого состояния, когда только самые решительные меры позволят вам преодолеть возникшие сложности. **Лучше с самого рождения выбрать правильное направление: это и проще, и дешевле, и приятнее;***
- ▶ *если же с самого рождения не получилось — не знали или думали, что знаете, не хотели, не понимали — помните: взяться за ум никогда не поздно, но чем раньше, тем проще.*

* * *

Здоровье наших детей в большинстве случаев не устраивает ни родителей, ни педиатров¹. И так происходит во всех странах, даже в тех, где имеется достаточное количество хорошо подготовленных врачей.

Вывод прост: ни количеством, ни качеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров, вместе взятых.

Говоря другими словами, родители вполне могут сделать так, чтобы

1

Педиатр — врач, занимающийся оказанием лечебной и профилактической помощи детям. Поскольку книга все-таки имеет отношение к медицине, то без «особо умных» специальных слов обойтись вряд ли удастся.

их дитя болело мало, а если уж все-таки болело, то имело возможность сопротивляться болезням и выздоравливать с минимальными потерями¹.

Вот тут и становится понятной роль врача, к которой необходимо стремиться всегда, везде и при любых обстоятельствах, — роль консультанта. **И в этой роли врач нужен не столько ребенку, сколько родителям ребенка!**

В этой книге мы постараемся помочь маме и папе усвоить главные принципы ухода и воспитания, главные правила оказания помощи при болезнях. Но реализовывать их на практике вам в большинстве случаев придется самостоятельно, при минимальной помощи со стороны медицинских работников. Правда, принципы автора и жизненная позиция родителей могут не совпадать, поэтому, чтобы быть откровенным до конца, сообщаю следующее:

- ▶ *автор является категорическим и последовательным противником педиатрического и педагогического экстремизма во всех его проявлениях.* Поэтому заранее обречены на провал всякие попытки найти в этой книге рецепты по поводу того, как купать в ледяной воде новорожденных или брать в горы трехмесячных детей, как закапывать в нос мочу или учить годовалого ребенка читать, двухлетнего — играть в шахматы, а трехлетнего — готовить к будущей семейной жизни;
- ▶ *автор убежден, что рождение и воспитание детей не является главным и единственным предназначением человека.* И рождение, и воспитание представляют собой лишь одну (возможно, самую большую и важную) сторону многогранника², которая ни при каких обстоятельствах не должна перекрывать другие его сто-

1

Потери, как вы понимаете, могут быть самые разные — от потери здоровья до потери времени. О финансовых затратах мы даже и не говорим.

2

Автор на самом деле знает, что у многогранника сторон нет — одни лишь грани, но сути дела это не меняет.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

роны — любовь, дружеское общение, работу, книги, домашних животных, путешествия, увлечения (рыбалку, танцы, рисование, автомобиль и т.д.);

- ▶ ***никто, ничто и никогда не сможет поколебать уверенности автора в том, что СЧАСТЛИВЫЙ ребенок — это прежде всего ребенок ЗДОРОВЫЙ и только потом уже умеющий читать и играть на скрипке. Счастливый ребенок — это ребенок, у которого есть и мама, и папа, изыскивающие время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга.***

Вот, собственно говоря, и все. Автору остается лишь надеяться на то, что наши с вами принципы совпали, а следовательно, мы обязательно подружимся и найдем общий язык.

Начнем!



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>