КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
КОТОРЫЕ ХОТЯТ МЕНЬШЕ БОЯТЬСЯ
И БОЛЬШЕ ПОНИМАТЬ

ЗДОРОВЬЕ *с пелёнок*

АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВНА
КОВАЛЕВСКАЯ

ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
ОРЛОВА



18+

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ВЗРОСЛЕНИЯ —
С ЛУЧШИМ ПОНИМАНИЕМ, НАВЫКАМИ СЛЫШАТЬ РЕБЕНКА И ЛЮБОВЬЮ

Александра Ковалевская

Здоровье с пелёнок

«Де’Либри»
2026

УДК 616-053.2
ББК 57.33

Ковалевская А. А.

Здоровье с пелёнок / А. А. Ковалевская — «Де'Либри», 2026

ISBN 978-5-4491-3313-7

«Здоровье с пелёнок» — практическая книга для родителей, которые хотят лучше понимать своего ребёнка и принимать взвешенные решения без паники и крайностей. В ней собраны ответы на самые частые вопросы о беременности, уходе за новорождённым, развитии, питании, сне, вакцинации, профилактике заболеваний и первой помощи. Это не учебник и не замена врачу, а понятный ориентир, который помогает отличать норму от тревожных симптомов, вовремя обращаться за помощью и сохранять главное — здравый смысл, уверенность и спокойствие рядом с ребёнком. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616-053.2
ББК 57.33

ISBN 978-5-4491-3313-7

© Ковалевская А. А., 2026
© Де'Либри, 2026

Содержание

О чем эта книга 6
Глава 1. Беременность и подготовка к рождению малыша 9
Что делать, когда узнали о беременности 10
На что обратить внимание при выборе роддома 13
Что еще важно 16
Как собрать сумку в роддом 17
Как выбрать физиологичные кроватку, коляску и мобиль 19
Выбираем кровать 19
Совместный сон 23
Выбираем пеленальный столик 23
Конец ознакомительного фрагмента. 25



Александра Ковалевская, Юлия Орлова
Здоровье с пелёнок

Иллюстрации Юлии Орловой

В оформлении обложки использованы фотографии, сделанные Тер-Григорян Анной Юрьевной и Орловой Юлией Александровной

© А. Ковалевская, текст, 2026
© Ю. Орлова, текст, иллюстрации, 2026

О чем эта книга



Вырастить здорового ребенка – мечта любого родителя. Но вместе с этой мечтой приходят и тревоги, ведь забота о малыше – это не только счастье, но и огромная ответственность. Родителям приходится принимать сотни решений: от выбора подгузников до реакции на первую простуду. Информации вокруг много, мнения противоречивы, а внутренний голос не всегда подсказывает, как правильно.

Сначала наступает время ожидания ребенка – это период радости, волнения и множества вопросов. Независимо от того, было ли это запланированным событием или неожиданным, оно неизбежно захватывает с головой. Что делать в первую очередь? Какие вещи действительно нужны, а что подождет? Как подготовиться к рождению малыша и не потерять голову от переполняющих эмоций?

Потом чудо случается, кроха рождается, растет, появляются новые тревоги. Как понять, что с ним происходит? Что делать, если он заболел? Когда стоит бежать к врачу, а когда можно справиться самостоятельно? Как не потерять миллион нервных клеток от бесконечных переживаний?

Иногда хочется, чтобы рядом был кто-то, кто всегда знает, что делать, как вести себя, и может дать полезный совет. Кто поддержит и направит.

Эта книга поможет вам сохранять здравый смысл и действовать осознанно в любой ситуации. Не жить в постоянном страхе перед неизвестностью, а чувствовать уверенность, зная, как справляться с трудностями спокойно и разумно.

Это не учебник по медицине и не руководство по лечению. Эта книга о том, как слышать своего ребенка, понимать его состояние и вовремя принимать верные решения. Она позволит узнать, как вырастить здорового ребенка, как наладить режим питания, предотвратить заболевания или справиться с ними без осложнений. Как различать возрастные нормы и тревожные сигналы. И главное – как сохранять спокойствие и уверенность в своих действиях.

Книга построена так, чтобы вам было удобно находить ответы на самые важные вопросы на каждом этапе жизни ребенка. Вы можете читать ее последовательно, если только готовитесь к появлению малыша, или обращаться к нужным главам в зависимости от возраста и ситуации. Мы собрали ключевые темы, начиная с беременности и ухода за новорожденным, заканчивая диспансеризацией, вакцинацией, питанием и профилактикой заболеваний.

Здесь представлены симптомы различных болезней, тактика поведения при их возникновении, а также неотложные состояния, требующие первой помощи. Это позволит вам не паниковать в сложных ситуациях. Вы можете использовать книгу как справочник, возвращаясь к ней по мере необходимости, чтобы быстро находить нужную информацию и принимать осознанные решения о здоровье своего ребенка.

Мы не ставили целью собрать энциклопедию детских болезней или заменить врача – это невозможно. Но мы можем помочь вам не растеряться, лучше ориентироваться в состоянии

ребенка и понимать, когда нужно действовать самостоятельно, а когда стоит обратиться к специалисту.

Каждый ребенок уникален, и универсальных решений не существует. Важно не только следовать рекомендациям, но и прислушиваться к своей интуиции.

Эта книга – ваш ориентир, к которому можно возвращаться снова и снова, сверяться, находить поддержку и ответы. Она будет полезна всем, кто готовится к рождению ребенка или уже является родителем, независимо от возраста ребенка – будь ему 7, 10 или 15 лет. Даже если у вас уже есть опыт материнства, здесь вы найдете новые полезные рекомендации и ценную информацию.

Важно отметить, что книга не посвящена детям с тяжелыми или хроническими заболеваниями – в таких случаях лучше обратиться к специализированным изданиям. Однако родители, чьи дети имеют особенности развития или хронические состояния, тоже смогут почерпнуть ценные советы.

Даже опытные родители в какой-то момент снова чувствуют себя новичками. Перерыв в год-два, новая ситуация – и всё снова кажется незнакомым. Возникают одни и те же тревожные вопросы: «А как правильно пеленать?», «Это норма или нет?», «Что делать, если ребенок заболел?».

Эта книга родилась из нашей медицинской практики – из множества повторяющихся вопросов, которые мы слышим каждый день от родителей уже больше 20 лет. Зачастую страх и стресс мешают адекватно оценить ситуацию. Когда родитель растерян, ему трудно вспомнить даже простейшие вещи, и в такие моменты хочется, чтобы под рукой был надежный источник информации. Мы захотели создать своеобразную шпаргалку – книгу, к которой можно обратиться в любой момент.

Несмотря на разные профессиональные пути, мы пришли к одному выводу: тревоги у родителей схожи, а наши ответы на их вопросы практически идентичны. Это подтверждает, что есть базовые принципы, которые работают в большинстве ситуаций. Мы не претендуем на абсолютную истину, а лишь делимся своими наблюдениями, опытом и практическими рекомендациями, основанными на многолетней работе с детьми. Конечно, у разных врачей могут быть разные мнения, но главное правило остается неизменным: *не навредить ребенку, вырастить его здоровым и при этом сохранить собственное спокойствие.*

Наша цель – помочь родителям не впадать в крайности. Не паниковать по каждому поводу, но и не игнорировать тревожные симптомы. Важно найти баланс.

Медицина – это не только знания, но и интуиция, внимание к деталям, умение видеть за диагнозами и цифрами конкретного ребенка. Важно не просто следовать протоколам, а адаптировать их под каждого маленького пациента, ведь главное правило врача – «Не навреди».



> Основное правило заключается в том, что во всем нужно соблюдать меру и **придерживаться принципа «без фанатизма».** Не стоит впадать в крайности. Важно найти золотую середину, учитывать различные мнения и подходы и выбирать то, что подходит именно вам и вашему ребенку.

Эта книга – результат многолетнего опыта, сотен консультаций, ночных дежурств, слез испуганных родителей и улыбок выздоравливающих детей. Она станет вашим помощником в

повседневных ситуациях – от купания и чистки носика до экстренных случаев: если малыш подавился, порезался или проглотил что-то опасное.

Мы поможем вам лучше понимать своего ребенка, спокойно реагировать на новые ситуации и принимать взвешенные решения, независимо от обстоятельств. Вы научитесь слышать малыша и почувствуете себя увереннее на всех этапах его взросления.

Глава 1. Беременность и подготовка к рождению малыша



Каждая женщина реагирует на новость о беременности по-разному. Кто-то в слезах радости спешит сообщить об этом мужу, кто-то замирает от неожиданности, пока тысяча вопросов проносится в голове скоростным поездом, а кто-то в растерянности пытается осознать, что делать дальше и куда бежать.

Сделайте глубокий вдох. Испытывать волнение, счастье, тревогу или даже легкий страх абсолютно естественно. Впереди – время перемен и новых открытий, удивительных и трогательных моментов. В первой главе мы разберем всё что нужно знать, когда только ждешь малыша:

- что делать в первый месяц, когда только узнали о беременности;
- как правильно выбрать родильный дом, чтобы роды прошли максимально комфортно и безопасно;
- что обязательно нужно взять с собой в роддом и от чего стоит категорически отказаться;
- как выбрать удобные и физиологичные кроватку, коляску и кокон для малыша.



ВАЖНО!

В книге мы не затрагиваем темы о физиологических аспектах беременности, так как консультацию по любым вопросам со здоровьем и медицинские рекомендации может дать только ваш врач-гинеколог.

Что делать, когда узнали о беременности

Сердце бешено колотится в груди, руки трясутся, глаза видят две полоски на тесте, и начинается паника: нужно записаться к врачу? Пора начинать принимать витамины? Какие? Что делать? С чего начать?

Эта паника – естественная реакция организма на что-то новое и неизвестное для вас. Постарайтесь не поддаваться ей: представьте себя путешественником, ступающим на незнакомую землю. Впереди много открытий, и это не страшно, а скорее захватывающе и любопытно. Вас ждет особенный этап жизни, требующий сохранять душевное равновесие в любой ситуации.

В первую очередь сделайте глубокий вдох и позвольте телу успокоиться. Беременность – это марафон, а не спринт. У вас будет достаточно времени для того, чтобы всё изучить, поэтому расслабьтесь.

Следующий шаг – найти врача, который станет вашим гидом в этом путешествии.

1. Найдите женскую консультацию, чтобы встать на учет, или запишитесь к своему гинекологу

Начните с выбора гинеколога, которому сможете доверять. Обратитесь в женскую консультацию или перинатальный центр, чтобы встать на учет. Важно найти врача, с которым будет легко взаимодействовать в течение всей беременности. Ведь вы будете часто видеть этого человека и обсуждать самые важные вопросы, касающиеся вашего здоровья и здоровья малыша на протяжении 9 месяцев. Если у вас уже есть свой гинеколог, это прекрасно.



ПОМНИТЕ:

Вы можете выбрать того, с кем вам будет комфортно и спокойно. Гинеколог должен быть вашим помощником и поддержкой, а не источником стресса. От качества коммуникации с врачом напрямую зависит ваше эмоциональное состояние.

На раннем сроке нет смысла сразу записываться в региональные перинатальные центры, особенно если они находятся далеко. Лучше найти хорошего врача поблизости. Главное – убедиться, что вы чувствуете доверие и понимаете все рекомендации.

Не забывайте, что у вас есть возможность онлайн-сопровождения. Вы можете наблюдаться у гинеколога в выбранной женской консультации, а для онлайн-сопровождения обратиться к другому специалисту или использовать оба формата с одним и тем же врачом, если это предусмотрено. Также важно заранее позаботиться о выборе педиатра для дальнейшего введения и онлайн-сопровождения.

Выбирая гинеколога, в первую очередь обращайте внимание на его опыт, профессионализм и отношение к вам, а не только на красоту и современность здания, в котором он принимает. Важнее всего не сверкающие холлы клиники, не мраморные полы или элегантные картины на стенах, а человек, который будет вас сопровождать в течение этих девяти меся-

цев – человек, способный выслушать, понять, поддержать. Важно, чтобы выбранный врач был немного психологом, что поможет вам чувствовать себя уверенно и спокойно на любом этапе беременности.

Дальше остается только следовать рекомендациям своего врача: вовремя сдавать все анализы, пить необходимые витамины и вести здоровый образ жизни.

2. Наладьте питание и откажитесь от вредных привычек

Питание во время беременности – важная составляющая здоровья будущей мамы и малыша, но подступиться к нему бывает нелегко. Прежде всего, не стоит стремиться к совершенству и думать, что ваше питание должно стать идеальным в одночасье. Если до беременности вы уже следили за рационом, это здорово, вам будет проще его придерживаться. Но если нет, просто начните постепенно вносить корректировки, соблюдая несколько простых принципов.

Основу рациона можно строить по так называемой «гарвардской тарелке», которая помогает сбалансировать приемы пищи и в целом придерживаться здорового питания.

Старайтесь, чтобы половину тарелки занимали овощи (свежие, вареные, запеченные или приготовленные на пару), 25 % – белки (это важный строительный материал для ребенка, и его можно получать из мяса, рыбы, бобовых или орехов) и 25 % – сложные углеводы. Добавьте минимум два фрукта в день, чтобы организм получал нужные витамины. Нет необходимости скрупулезно считать белки, жиры и углеводы, но важно, чтобы пища была разнообразной и полезной. Это не значит, что нужно отказаться от «вкусненького», но такая еда должна составлять не больше 20 % от всего рациона.

Не менее важно понять, что увеличение потребности в питательных веществах во время беременности не означает, что нужно «есть за двоих». На ранних сроках у организма будущей мамы хватает ресурсов, чтобы поддерживать развитие ребенка, поэтому не стоит насильно увеличивать порции. Особенно это важно в первом триместре, когда многие женщины сталкиваются с токсикозом и аппетит может ухудшаться. Если какой-то продукт, например мясо, вызывает сильное отвращение, не нужно мучить себя: тело «отдаст» необходимые белки и другие вещества ребенку из собственных запасов.

Для тех, кто только начинает формировать привычки здорового питания, не обязательно резко менять рацион. Просто начните осознаннее подходить к выбору блюд, добавляя больше натуральных продуктов, а также прислушивайтесь к сигналам своего тела. Не стоит перегружать организм ни чрезмерным количеством пищи, ни витаминами.

Касательно витаминов существуют разные мнения даже среди врачей. Некоторые гинекологи рекомендуют поливитаминные комплексы, в то время как другие назначают только несколько основных добавок, таких как фолиевая кислота и йод, которые особенно важны на ранних этапах беременности. Лучше всего следовать назначениям вашего врача и придерживаться его рекомендаций.

Самое важное – помнить, что питание должно приносить не только пользу, но и радость.

Кроме того, когда вы узнали, что беременны, нужно исключить вредные привычки: алкоголь, курение, вредную пищу и т. п. Одна из самых вредных привычек – стресс. До 12 недели очень важно включить «здоровый пофигизм» по отношению к любым проблемам и максимально расслабиться. Не нужно впихивать в себя тонны витаминов, вагоны брокколи и вареную спаржу, переворачивать жизнь с ног на голову. Лучше мягко начать менять режим и постепенно привыкать к новому положению.

3. Начните больше гулять на свежем воздухе

Во время беременности прогулки на свежем воздухе приобретают особое значение и важно находить время для них. Регулярные прогулки – отличный способ порадовать себя и помочь организму справиться с изменениями, которые происходят в вашем теле.

Сама по себе физическая активность на свежем воздухе обеспечивает организм дополнительным кислородом, что полезно не только для вас, но и для малыша. Прогулки способствуют улучшению настроения, помогают отвлечься от повседневных забот и дают возможность переосмыслить свое состояние.

Для тех, кто раньше редко гулял, беременность – отличная возможность начать прививать себе эту привычку. ВОЗ рекомендует ходить хотя бы час в день. Если вам сложно найти целый час для прогулок, начните с 10–15 минут в день, постепенно увеличивая время. Небольшие ежедневные прогулки станут частью вашего распорядка дня, позволяя организму привыкнуть к этому ритму. Особенно полезны такие вылазки для тех, кто продолжает работать в интенсивном режиме, сидит в офисе или мало двигается.

Прогулки помогают предотвратить застойные явления в организме, снижают риск появления отеков, улучшают кровообращение и общее самочувствие. Но важно соблюдать меру, особенно на более поздних сроках: чрезмерная нагрузка может создать излишнее напряжение для суставов, поэтому не стоит перенапрягаться на последних неделях беременности.

Помните, путь на работу или в магазин с тяжелыми сумками и даже пробежка до автобуса не считаются прогулкой. Это должно быть время для вас и вашего ребенка, когда можно просто наслаждаться движением, красотой вокруг и дышать свежим воздухом.

Вопросы о том, что именно происходит с вашим телом, какие ощущения и изменения ждут вас на каждом этапе, вы можете обсудить с вашим врачом-гинекологом. Но мы хотим поделиться ссылкой на видео, с помощью которого вы сможете увидеть, как развивается ваш малыш на каждом этапе беременности. Визуализировать этот процесс – значит не просто следить за изменениями, но и лучше понимать, как проходит каждая неделя, какие маленькие чудеса происходят внутри вас.

Наша цель – помочь вам успокоиться, почувствовать, что вы не одиноки, и напомнить, что беременность – это удивительный период, полный радости и любви. Мы подготовили для вас все инструкции, чтобы вы могли сосредоточиться на главном – заботе о себе и малыше.

На что обратить внимание при выборе роддома

Решение о выборе роддома – одно из важнейших для будущих родителей, и подходить к нему следует осознанно.

Каждая женщина имеет право самостоятельно выбрать место для родов. Обычно беременную направляют в роддом по месту жительства. Если у вас начались схватки, обратиться можно в любой роддом. Это особенно важно, если роды начались неожиданно или если планы поменялись. Заранее изучите разные варианты, чтобы знать, где вам смогут обеспечить комфорт и хорошее медицинское обслуживание. И носите с собой паспорт, полис ОМС и обменную карту.

Основные критерии, на которые стоит ориентироваться при выборе роддома: расположение, качество медицинских услуг и комфортность условий пребывания. В этом разделе разберемся, что действительно важно в родильном доме и почему некоторые роддома не всегда стоят того, чтобы за них переплачивать.

1. Месторасположение роддома

Первое, что стоит учесть, – насколько удобно будет добираться до выбранного роддома. Особенно важно для тех, кто планирует это самостоятельно. Обычно госпитализация заранее нужна, например, при плановом кесаревом сечении или патологиях беременности. При нормальном течении беременности в роддом вы поедете сами.

Конечно, когда роды первые, процесс может быть очень длительным, поэтому вряд ли вы куда-то опоздаете. (Только если волшебным образом на несколько часов забудете, что у вас схватки, но такое маловероятно.)

Роды – процесс непредсказуемый, и пусть в первый раз можно не торопиться, при последующих родах роддом должен быть в пределах разумной транспортной доступности. Когда он находится на другом конце города, высока вероятность, что вы можете не успеть вовремя.

Если вы уже выбрали какой-то роддом, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, в какие сроки вам уже нужно оказаться в роддоме после начала схваток.

2. Медицинские услуги и оснащение

Не менее важный критерий – медицинская база роддома и квалификация персонала. Здоровье мамы и ребенка должно стоять на первом месте, поэтому важно узнать, есть ли в роддоме детская реанимация и дежурный неонатолог, а также необходимые условия для экстренного кесарева сечения. Некоторые роддома могут не обладать полной базой специалистов, что может потребовать транспортировки в другое медицинское учреждение, если возникнут осложнения.

Если ребенку потребуется реанимация и его нужно будет везти в другое место, а маму оставят в роддоме – это очень тяжело психологически. Если же роддом хорошо оснащен и укомплектован, вы можете быть уверены, что в случае непредвиденных обстоятельств ребенку и вам будет оказана вся необходимая помощь на месте, без риска для жизни и здоровья.

3. Комфортные условия пребывания

Комфортное пребывание в роддоме немаловажно, современные учреждения теперь умеют создавать особенно уютную атмосферу: отдельные палаты с ванной, возможность

рожать при свечах, ароматерапия, разнообразная техника в палате и имитация домашних условий. Всё это приятно, но не всегда оправдано, если роддом не может предложить высокий уровень медицинских услуг. Стоит помнить, что главная цель роддома – безопасные роды и сохранение здоровья мамы и ребенка.

Нужно быть готовым к тому, что в первые дни после родов большинство таких дополнительных удобств могут просто остаться незамеченными, так как ваше внимание будет полностью сосредоточено на малыше.

Гораздо важнее телевизора, микроволновки и чайника в палате наличие гинекологической и детской бригады врачей в роддоме в полном объеме. Потому что всё-таки вы едете не в загородный отель, чтобы провести веселый уикенд. Каждому важен уровень комфорта, но, по большому счету, три дня с младенцем без телевизора прожить вполне возможно.

Когда речь заходит о выборе роддома, важно также оценить возможность посещений. В некоторых современных клиниках (особенно частных) разрешены визиты родственников в палату после родов. Эта практика позаимствована из США и Европы и позволяет создать поддерживающую, домашнюю атмосферу, где близкие могут сразу познакомиться с новорожденным и поддержать маму. Однако стоит помнить, что каждый визитёр приносит с собой бактерии, которые могут создать риски для здоровья младенца, особенно в первые дни, когда иммунная система малыша еще очень уязвима.

Итак, если для вас значимо присутствие родных после родов, уточните этот момент заранее, но помните, что первостепенными всегда должны быть критерии безопасности и медицинского качества.

4. Возможность перинатальных партнерских родов

Если вы хотите, чтобы с вами присутствовал кто-то из близких – муж, мама, сестра, подруга или профессиональная доула, – важно заранее уточнить в роддоме или перинатальном центре, разрешены ли совместные роды. Это возможность, которая помогает многим женщинам чувствовать себя более уверенно и спокойно в процессе родоразрешения.

Обратите внимание, что партнерские роды могут быть оговорены в контракте, поэтому стоит обсудить его содержание и детали до начала родов.

Если вы планируете, например, роды в воде, использование мячей для облегчения боли, вертикальные роды или участие фотографа или видеооператора, нужно уточнить, есть ли такие опции в выбранном роддоме. Помните, что главное – обеспечить комфорт и безопасность, как для вас, так и для ребенка.

5. Помощь маме с новорожденным

Роддом – это место, где у мамы есть возможность задать все вопросы по уходу за ребенком. Если вы испытываете затруднения, к примеру, с грудным вскармливанием, не бойтесь обращаться к медицинскому персоналу. Медсестры могут помочь оценить правильность прикладывания ребенка к груди, и это важно сделать, пока рядом есть квалифицированные люди. Не откладывайте вопросы – многим мамам это помогает избежать дальнейших проблем по адаптации себя и ребенка в новом пространстве.

У каждого региона разные возможности по доступности медицинской помощи, даже детской. По нормативу на следующий день после выписки из роддома вас должен посетить врач или патронажная медсестра, чтобы осмотреть ребенка и дать рекомендации по уходу, но не в каждом регионе это может быть так. А вот вопросы у вас могут появиться гораздо раньше, но бежать с новорожденным в поликлинику, просто чтобы убедиться, что с содержимым его подгузника всё нормально, не очень разумная затея.

Лучше всё, что можно, узнать сразу в роддоме. Попросите медсестру посмотреть, правильно ли вы прикладываете ребенка к груди, всё ли нормально с захватом. Когда у малыша будет первый стул, меконий, он может вас удивить, поэтому можно уточнить у персонала, всё ли в норме (только не нужно бежать на пост медсестры и совать ей под нос подгузник, без фанатизма). Можно попросить рассказать об уходе за малышом: например, показать, как правильно его пеленать или очищать носик от слизи.

Часто молодым родителям трудно понять причины плача новорожденного. Сначала все крики могут казаться одинаковыми, но со временем вы научитесь распознавать разные типы: когда ребенок плачет от голода, когда ему некомфортно из-за мокрого подгузника, а когда ему просто нужна ваша близость и забота. Если в роддоме вы не понимаете, как успокоить ребенка, не стесняйтесь обратиться за помощью к медперсоналу. Ничего страшного в этом нет, и многие мамы так делают. Главное – не бояться и задавать вопросы, если что-то вызывает беспокойство.

В послеродовом периоде женщине важно иметь поддержку не только медицинского характера, но и психологическую, и бытовую. Одно из современных решений – сотрудничество с доулами, консультантами по грудному вскармливанию и специалистами по уходу за новорожденным.

Доула – это помощница, которая сопровождает женщину во время родов и после них, помогая чувствовать себя увереннее, поддерживая эмоционально и предоставляя советы по уходу за собой и новорожденным. Доула может не иметь медицинского образования, но проходит специализированное обучение, включающее физиологию родов, техники расслабления и методы поддержки.

Специалисты по грудному вскармливанию также могут быть очень полезны. Они помогают избежать распространенных ошибок, обучают правильному прикладыванию и поддерживают маму в случае трудностей. Это особенно важно в первые дни жизни ребенка, когда может возникнуть множество вопросов: как часто кормить, достаточно ли молока и что делать при первых признаках дискомфорта у малыша.

Кроме того, помощь специалистов по уходу за младенцем – от консультаций по гигиене до вопросов сна – позволяет родителям адаптироваться к новому этапу жизни с меньшим стрессом.

Многие роддома предоставляют подобные услуги, но также возможно привлекать частных консультантов или онлайн-специалистов.

Удобство онлайн-сопровождения заключается в возможности оперативно получить ответ на волнующий вопрос.

Что еще важно

Важно знать, что в первые 28 дней жизни младенец остается «на попечении» роддома. Это означает, что если возникнут проблемы со здоровьем, вы имеете право обратиться в роддом, где родился ваш ребенок, или в стационар, в котором предусмотрены отделения для новорожденных.

Еще один момент, о котором не стоит забывать, – договор с роддомом. Если вы планируете рожать в определенном месте, особенно это касается крупных перинатальных центров, важно заключить контракт заблаговременно. Он гарантирует место и заранее согласованные условия, что избавляет от неожиданностей при госпитализации.

В договоре важно учитывать все аспекты, которые касаются вашего пребывания и самого процесса родов, будь то индивидуальная палата, сопровождение акушера-гинеколога, партнерские роды или другие услуги, которые могут быть важны для вас и вашего партнера.

Обратите внимание на перечень услуг, которые включены в контракт: возможность выбора анестезии, дополнительные консультации или послеродовая поддержка. Также стоит уточнить условия на случай осложнений или необходимости экстренного медицинского вмешательства. Это поможет избежать недоразумений и обеспечит вам спокойствие в самый важный момент.

При выборе роддома также может оказаться полезным проект Татьяны Буцкой «Открытый родильный дом». Он создан для повышения доступности и поддержки семейно-ориентированного подхода в российских родильных домах. Для получения знака качества «Открытый роддом» медицинское учреждение должно соответствовать десяти основным критериям. Вы можете проверить роддома своего города на сайте https://www.vremyarozat.ru. Возможно, это тоже поможет вам принять решение.

Как собрать сумку в роддом

Процесс сбора сумки в роддом требует тщательного планирования. Каждое родильное учреждение обычно предоставляет список необходимых вещей (его можно найти на сайте роддома). Важно следовать ему, так как требования могут отличаться.

Чаще всего в роддом нужно взять три сумки: одну на время до родов, одну для мамы на послеродовой период и одну для малыша. Чтобы обеспечить себе комфорт и избежать ненужных хлопот, стоит обратить внимание на организацию.

Во-первых, сумка должна быть хорошо упакована и закрыта на молнию, чтобы избежать случайного выпадения вещей. В приемном отделении сумки могут вскрыть для проверки, поэтому важно разложить вещи так, чтобы было легко найти нужное (по этой же причине советуют покупать прозрачные сумки, чтобы всё было видно и нужную вещь можно было быстро достать). Каждую сумку следует подписать, чтобы медицинский персонал знал, какую доставить маме после родов, а какая предназначена для ребенка.

Ориентируйтесь на список, предоставленный непосредственно вашим медицинским учреждением, и проверьте, какие вещи запрещено брать с собой. В роддомах строго относятся к тому, что лежит в сумках: всё, что не указано в официальном списке больницы, обычно запрещено приносить в отделение. Самые категоричные правила касаются раздала: в лучшем случае всё лишнее медсестры разрешат упаковать в сумку для послеродового отделения, а в худшем – отнесут вещи в камеру хранения и отдадут только после выписки.

Дополнительно можно свериться с рекомендованным перечнем, который мы подготовили: он обобщает список большинства роддомов.

1. До родов.

• **Документы.** Паспорт, полис обязательного медицинского страхования (ОМС), обменная карта с результатами обследований и анализов.

• **Одежда и обувь.** Халат (желательно на поясе для удобства кормления), сорочка, теплые носки и моющиеся тапочки.

• **Гигиенические принадлежности.** Влажные салфетки, мыло, шампунь, зубная щетка и паста, расческа, резинка для волос, полотенце.

• **Лекарства,** которые вы принимаете на постоянной основе лучше взять с собой, но о необходимости их приема во время пребывания в роддоме уточните у своего врача и врача роддома.

2. После родов для мамы.

• **Послеродовые прокладки и одноразовое нижнее белье.** Прокладки с высокой впитываемостью и специальные трусы для них.

• **Бюстгальтер для кормлениями вкладыши.** Удобный бюстгальтер для кормления и вкладыши для груди, чтобы избежать протекания.

• **Крем для сосков.** Средство с ланолином или другим смягчающим компонентом, чтобы облегчить дискомфорт при кормлении.

3. Вещи для малыша.

• **Подгузники (для новорожденных).** Пачка подгузников маленького размера, рассчитанных на первые пару дней.

• **Одежда для младенца.** Боди, комбинезон, шапочка, носочки – всё из мягкой ткани и по размеру, легкое одеяло (зависит от сезона).

• **Средства для ухода за младенцем.** Крем защитный под подгузник, детское мыло, влажные салфетки.

Эти вещи закрывают основные потребности мамы и ребенка в первые дни пребывания в роддоме. Также можно подготовить отдельную сумку с вещами для выписки. Обычно ее не берут с собой в роддом, а передают мужу или родственникам, которые будут забирать маму с малышом. Если вы планируете выписываться самостоятельно, эту сумку можно оставить на хранение в специальной камере роддома.

Рекомендуем заранее подумать о покупке компрессионных чулок. Они могут понадобиться во время родов для профилактики тромбоза и улучшения кровообращения, особенно при длительных схватках или кесаревом сечении. Хотя чулки часто не включены в список обязательных вещей, уточните у вашего акушерагинеколога, нужны ли они именно вам, чтобы подготовиться и избежать лишних хлопот в последний момент.

В роддомах премиального уровня часто предусмотрено практически всё, что может понадобиться роженице, включая средства личной гигиены и даже одежду, так что в таких случаях достаточно взять с собой только документы и личные вещи вроде телефона.

Кроме обязательного списка, есть маленькие секреты, как облегчить послеродовой период. Например, одноразовые послеродовые трусы – удобная альтернатива простыням или пеленкам, которые иногда выдают в роддомах. К трусам часто берут специальные урологические прокладки, так как они лучше впитывают выделения, чем обычные женские прокладки, рассчитанные на менструацию.

Лучше не экономить на одноразовом белье: в большинстве роддомов запрещено использовать привычное белье, и в случае отсутствия своего вам, скорее всего, предложат неудобную больничную альтернативу.

Также, хотя это и не всегда необходимо в роддоме, многие мамы рекомендуют иметь механический аспиратор для новорожденного. Если малышу сложно дышать, аспиратор поможет удалить слизь из носа, облегчая дыхание и кормление. Однако вмешательство должно быть осторожным, особенно если это первый ребенок и родители не имеют опыта.

Подход к сбору сумки должен быть внимательным и рациональным, с учетом как требований медицинского учреждения, так и собственного комфорта. Вот несколько рекомендаций, которые помогут избежать лишних покупок.

1. Обязательно смотрите списки того роддома, где вы планируете рожать. Не покупайте лишние предметы, которых нет в списках, даже если друзья или мамы на форумах их советуют. Порядки в каждом роддоме разные, и то, что пригодилось другим, может не понадобиться вам.

2. Уточните у врача, что взять лично вам. Например, кому-то нужны компрессионные чулки, но это не обязательно для всех. Не стоит тратить деньги на предметы вроде чулок и бандажей просто «на всякий случай» – лучше обсудить необходимость таких покупок с вашим акушером.

3. Собирайте сумку самостоятельно, а не заказывайте готовые, чтобы выбирать те средства, которым вы доверяете и не переплачивать за лишние вещи.

4. Многие пациентки рассказывали, что испытывали ужасный голод сразу после родов, а прием пищи в роддомах по расписанию. Возможно это имеет свою истину и стоит взять с собой на перекус что то, хлебцы, шоколад и т. д. Но не удивляйтесь, что не везде могут пойти навстречу и разрешить, так как есть свой внутренний распорядок в медицинских учреждениях.

Как выбрать физиологичные кроватку, коляску и мобиль

При выборе необходимых товаров для новорожденного – кроватки, люльки, коляски – важно учитывать как удобство для родителей, так и безопасность и физиологические потребности ребенка.

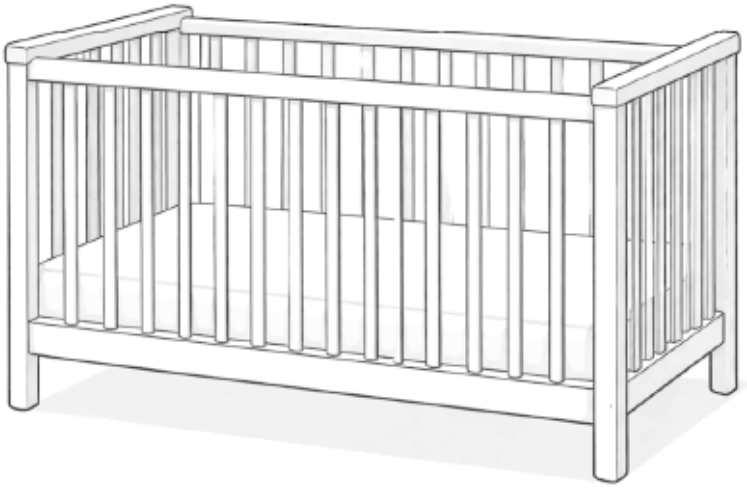
Выбираем кровать

На рынке представлено множество разновидностей кроватей: стандартные кроватки с возможностью трансформироваться в пеленальный столик, манежи, люльки и т. д.

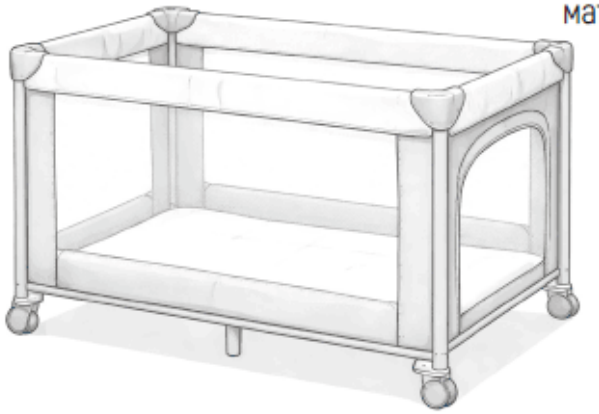
Манежи удобны для поездок и краткосрочного сна, но для постоянного использования не идеальны, так как обычно не имеют регулируемой высоты дна и плохо вентилируются, что не очень полезно для ребенка. Люльки же подходят для первых месяцев жизни, но быстро становятся тесными и требуют замены.

Эта таблица поможет вам выбрать подходящую модель, учитывая возраст ребенка, особенности эксплуатации и рекомендации врача.

Тип кроватки	Плюсы	Минусы	Рекомендации врача
Классическая кроватка Стандартная кроватка с регулировкой дна по высоте, часто со съемными боковыми панелями.	Долговечность, возможность регулировки высоты дна и наклона.	Большие размеры, занимает много места.	Подходит для длительного использования. Безопасна при срыгивании (ребенок не поперхнется).



Манеж Компактная кроватка для путешествий, может использоваться как манеж	Мобильная, легкая, удобная для перевозок и временного размещения. Собирается до компактных размеров переноски.	Низкий уровень вентиляции, отсутствие регулировки по высоте, угла наклона, возможный дискомфорт из-за искусственных материалов.	Рекомендуется для поездок и путешествий или кратковременного пребывания малыша в ней, пока взрослый отвлекся. Не подходит для постоянного использования.



Кровать-маятник Кроватка с механизмом качания, позволяющим укачивать ребенка.	Помогает усыпить ребенка, механизмы могут фиксироваться.	Возможно формирование зависимости от укачивания, может оказаться неудобной для родителей из-за постоянного движения.	Подходит для временного успокоения ребенка, но подумайте заранее, будете ли вы использовать метод укачивания для этого.



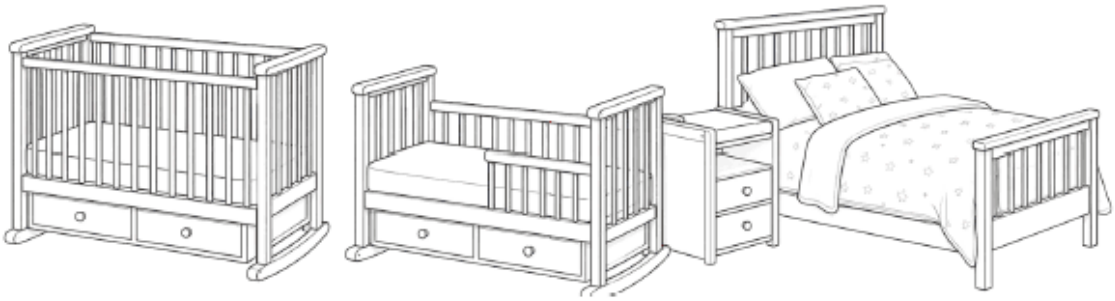
Люлька Небольшая кроватка для новорожденных, часто без регулировки наклона дна.	Компактность, удобно переносить, подходит для первых месяцев жизни.	Ограничение по возрасту и размеру (до 6 месяцев), отсутствие регулировки наклона, что может быть важно для младенцев.	Подходит для первых месяцев жизни ребенка, после 6 месяцев требует замены.



Приставная кроватка Устанавливается рядом с кроватью родителей, боковая стенка может сниматься для удобства кормления ночью.	Удобство для ночного кормления, максимальная близость к родителям.	Ограничение по размеру, часто только для первых месяцев жизни ребенка.	Подходит для новорожденных, но только для краткосрочного использования.



Трансформер Кровать, которую можно использовать как диван или детскую кровать по мере взросления ребенка.	Экономия, долгое использование, не нужно часто менять кроватку по мере роста ребенка.	Занимает больше места, цена часто выше, требует пространства. Сложно подобрать постельное белье.	Хороший выбор для родителей, планирующих долгосрочное использование и экономное расходование семейного бюджета. Но важно обращать внимание на качество.



Есть несколько основных критериев, которые нужно учитывать при выборе кровати для ребенка.

1. Для безопасности и удобства малыша важно, чтобы один конец кроватки, там где голова, был приподнят. Это защитит от риска аспирации в случае срыгивания, так как новорожденные не умеют самостоятельно поворачивать голову.

2. Высота дна детской кроватки должна регулироваться для удобства мамы и безопасности ребенка. В первые месяцы жизни малыша лучше устанавливать матрас на более высоком уровне – так вам будет легче его укладывать, не напрягая спину, что особенно важно, так как в ближайшие годы нагрузка на нее будет возрастать. Когда ребенок начнет вставать, высоту следует снизить, чтобы он не мог выпасть из кроватки, подтягиваясь или вставая на колени. Удобно, если есть возможность опускать и поднимать боковую стенку, чтобы еще больше снизить нагрузку на спину.

3. Отдельно следует обратить внимание на боковые бортики. Они могут обеспечивать дополнительную защиту, предотвращая случайные удары головы младенца о деревянные элементы кроватки. Мягкие бортики не представляют опасности удушья при правильном выборе материалов. С другой стороны, у некоторых родителей бортики могут вызывать беспокойство: они ограничивают видимость, что особенно важно для тревожных мам, которые часто проверяют малыша.

4. Противоречивый вопрос, вокруг которого не прекращаются споры, – нужен ли качательный механизм у кроваток. Представьте ситуацию: ночь, уставшая мама сидит у колыбели, к ноге привязана веревка, за которую она дергает, чтобы качать кроватку и укачивать малыша. Не кажется ли вам, что это картинка как будто из прошлого столетия? Если вы собираетесь укачивать ребенка, важно заранее подумать о последствиях такой привычки. Укачивание перед сном формирует четкую ассоциацию: сон = качание. Когда ребенок привыкает засыпать именно так, ему со временем становится сложнее уснуть без этой помощи. Укачивание может быть хорошим вариантом для успокоения или развлечения малыша в активное время, например, когда он бодрствует. Тогда шезлонг или электронные качели окажутся полезны. Однако, если при-

вычка к укачиванию перед сном закрепится, в будущем вам может быть сложно обойтись без нее даже в более старшем возрасте. Поэтому многие врачи рекомендуют не делать качание частью ритуала перед сном и выступают против кроваток-маятников.

5. Обращайте внимание на размеры. Кровать стандартных размеров позволит легко подобрать постельные принадлежности. Уникальные модели, трансформеры или кровати под заказ могут быть удобны, но подобрать к ним белье и матрас будет очень сложно и хлопотно.

6. Важна не только функциональность, но и экологичность материалов. Для детской мебели лучший вариант – натуральная древесина. Чаще всего используют массив бука или сосну. Также важно обратить внимание на лак или другие материалы, которыми покрывается кроватка. Они должны быть экологичными и безопасными.

Совместный сон

Совместный сон – важная и часто обсуждаемая тема в уходе за младенцем, особенно когда речь идет о детях, находящихся на грудном вскармливании. Контакт с матерью, особенно в первый месяц жизни, крайне важен для малыша. Он чувствует безопасность и тепло, которые сопровождали его в утробе. Тактильный контакт помогает ребенку адаптироваться и быть спокойным.

Однако важно соблюдать баланс. У крохи должна быть своя кроватка, пусть даже расположенная рядом с родительской. Это позволяет ему ощущать близость матери, чувствовать ее поддержку, но при этом учит спать отдельно. Мама может держать ребенка за руку, гладить его или тихо разговаривать.

Постоянный совместный сон может осложнить процесс приучения малыша к своей кровати в будущем. Часто родители привыкают к комфорту, который он дает. Конечно, гораздо удобнее кормить ребенка ночью, не вставая с постели. Но со временем он привыкнет спать исключительно с родителями и не сможет засыпать самостоятельно, потому что будет чувствовать дискомфорт. Результатом может стать ситуация, когда ребенок отказывается ложиться в своей комнате до 3–6 лет.

Конечно, ситуации бывают разные, поэтому, принимая решение о совместном сне, учитывайте все аспекты этого вопроса, касающиеся как малыша, так и мамы. Во всех его преимуществах и недостатках вам поможет разобраться консультант по сну. С ним вы сможете принять более взвешенное решение, подходящее именно вашей семье.

Выбираем пеленальный столик

Пеленальный столик – очень нужный предмет при обустройстве детской. Для родителей он становится неотъемлемым помощником в повседневных рутинных задачах: поменять подгузник, переодеть малыша или сделать массаж.

Выбирая пеленальный столик, стоит учесть несколько критериев.

1. Устойчивость и надежность. Столик должен быть прочным и устойчивым. Лучше выбирать модели с широкими ножками и фиксирующими механизмами.

2. Достаточная ширина и длина поверхности, чтобы малышу было не тесно лежать, а вы могли переворачивать его без всяких проблем.

3. Оптимальная высота. Важно, чтобы высота столика подходила под ваш рост, это снизит нагрузку на спину.

Желательно, чтобы столик располагался в хорошо освещенной зоне или был оборудован дополнительной подсветкой. Его можно разместить спинкой к стене, но доступ к нему должен быть обеспечен с нескольких сторон. Если вы будете подходить к ребенку только с одной, малыш чаще будет поворачивать голову именно туда, реагируя на вас. Со временем это может

привести к асимметрии мышечного тонуса или развитию кривошеи. В раннем возрасте, когда кости черепа еще мягкие, такие привычки могут способствовать его деформации. Исправление последствий потребует длительных массажей и гимнастических упражнений, поэтому стоит заранее предусмотреть это.

Если вы не планируете убирать пеленальный столик, когда малыш станет старше 6 месяцев, не забудьте его зафиксировать (прикрутить к стене, например), **как и всю остальную детскую мебель.**

Все необходимые средства – салфетки, ватные палочки, перекись водорода, подгузники – должны находиться в зоне досягаемости, чтобы вы могли достать их, не отходя от малыша. Это уменьшает риск того, что ребенок останется без присмотра даже ненадолго.

Родители иногда ошибочно полагают, что младенец, еще не умеющий переворачиваться, не может упасть с пеленального столика.

Однако это не так. Даже новорожденные могут двигаться, и риск падения остается высоким. Поэтому всегда нужно быть начеку и не забывать о безопасности.

Существует несколько видов пеленальных столиков, каждый имеет свои особенности и подходит для разных потребностей и условий помещения.

• **Отдельные пеленальные столики.** Это классическая конструкция с устойчивой широкой поверхностью для пеленания, часто с дополнительными полками или ящиками для хранения принадлежностей. Они обеспечивают максимальную устойчивость и достаточно удобны для использования в домашних условиях.

• **Пеленальные комоды.** Комбинируют функции пеленального столика и системы хранения. Верхняя поверхность используется для пеленания, а ящики под ней позволяют держать под рукой подгузники, одежду и гигиенические средства. Это удобный вариант для экономии пространства и организации вещей.

• **Складные пеленальные столики.** Идеальны для путешествий, когда нужно часто перемещать столик. Они компактны, могут складываться и легко убираться. При этом важно следить за качеством механизма складывания, чтобы избежать нестабильности конструкции. Не подходят для регулярного использования из-за своей небезопасности.

• **Пеленальные накладки.** Портативные модели, которые кладут на кроватку или другую ровную поверхность. Эти накладки занимают минимум места и часто используются для кратковременного ухода, например после купания. Однако их устойчивость и удобство зависят от места установки и не всегда обеспечивают надежную фиксацию.

• **Пеленальные столики с ванночкой.** Многофункциональные конструкции, в которых совмещены зона для пеленания и ванночка для купания младенца. Это удобно для экономии пространства и ухода, но требует большего внимания к устойчивости и качеству материалов, чтобы избежать скольжения.

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.