ЭЛАМАН УСУПБЕКОВ
ВРАЧ И ОТЕЦ



РОДИТЕЛИ, БЕЗ ПАНИКИ!

Как выжить в первый год с малышом:

ШПАРГАЛКА ДЛЯ МАМ И ПАП

- Беременность и роды
- Отношения и привязанность
- Развитие и прививки
- Прикорм и сон
- Болезни первого года

Родители, без паники! Книги для здоровья и спокойствия всей семьи от доктора Эламана Усупбекова

Эламан Усупбеков

Родители, без паники! Как выжить в первый год с малышом: шпаргалка для мам и пап

«Эксмо»
2026

УДК 613.952
ББК 57.3

Усупбеков Э.

Родители, без паники! Как выжить в первый год с малышом: шпаргалка для мам и пап / Э. Усупбеков — «Эксмо», 2026 — (Родители, без паники! Книги для здоровья и спокойствия всей семьи от доктора Эламана Усупбекова)

ISBN 978-5-04-257223-4

Не для идеальных родителей. Их не существует. Она для уставших, сомневающихся, любящих изо всех сил своего ребенка. Эта книга для всех! Забудьте об идеализированных картинках и о сладких обещаниях из интернета. В ваших руках книга, которая сэкономит вам деньги, нервные клетки, сотню бессонных ночей и, возможно, сохранит ваш брак. – Почему 90% запретов при беременности – это чушь. – Почему роды – не экзамен, а кесарево – достижение современной медицины. – Почему нормально не справляться с малышом. – Почему важно не списать инфекцию на режущие зубки. – И почему иммуномодуляторы лечат только тревогу родителей, а вот прививки – спасают детей. Автор не сюсюкает, а разносит в пух и прах мифы о беременности, привязанности, сне, прикорме, стуле, прививках и гигиене. Книга поможет понять, когда реально пора к врачу, а когда лучше выдохнуть и не мучить ребенка. Лучшее, что вы можете дать своим детям – это не престижное образование или элитные клиники, а ваши теплые, доверительные отношения друг с другом. Спокойные родители = спокойные дети.

УДК 613.952
ББК 57.3

ISBN 978-5-04-257223-4

© Усупбеков Э., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Часть I. От беременности до первого месяца 7
Предисловие 7
Глава 1. Беременность 11
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Эламан Усупбеков
Родители, без паники! Как выжить в первый год с малышом: шпаргалка для мам и пап

«Эта книга не для идеальных родителей.
Их не существует.
Она для уставших, сомневающихся, любящих изо всех сил. То есть для вас».

© Усупбеков Э., текст, 2026
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Часть I. От беременности до первого месяца



Предисловие

Я не хотел писать эту книгу.

Я врач. Жена врач. У нас клиника в Астане, очередь на месяц вперед, своя жизнь, свой ребенок, свой взгляд на мир. Книги пишут те, кому нечего делать на приеме. Так я думал.

А потом я в десятый раз за месяц увидел, как тревожная мама с абсолютно здоровым месячным ребенком приходит ко мне с распечатками из интернета. Распечатки на десять страниц. С маркером. Со стрелочками. С выписанными «диагнозами», которых не существует.

Я в десятый раз за неделю объяснял, что зеленый стул у грудничка – это не «лактазная недостаточность». Что вздрагивания во сне – не «синдром повышенной нервно-рефлекторной

возбудимости». Что это нормально – срыгивать столовую ложку молока. Что это нормально – просыпаться каждые два часа. Что *нормально, нормально, нормально.*

Я в десятый раз слышал слово «нормально» и видел в глазах матери слезы. Не от радости. От злости. Потому что блогер, которого она читала ночами, заставил ее поверить, что у ее здорового ребенка восемь диагнозов одновременно. Заставил купить добавок на 20 тысяч рублей. Заставил прекратить грудное вскармливание. Заставил не спать три недели подряд.

И в этот момент я понял простую вещь.

Молчать дальше – это соучастие.

Поэтому я написал эту книгу.

КТО ВРАГ ЭТОЙ КНИГИ

У этой книги есть противник.

Враг – это индустрия родительского страха. Огромная, отлично смазанная машина, которая зарабатывает миллиарды на одном простом факте: любящая мать готова заплатить любую цену за иллюзию того, что ее ребенок в безопасности.

Эта машина состоит из:

• блогеров с медицинскими псевдодипломами, нагоняющие страх ради просмотров и лайков;

• производителей БАДов с маркировкой «для детей», в которых нет ни одного доказательного компонента;

• маркетологов «премиум-смесей», которые на 0,3 % состава отличаются от обычных, а стоят в три раза дороже;

• мануальных терапевтов и неврологов, которые ставят несуществующие диагнозы, потому что здоровый ребенок – это пациент, который к ним больше не вернется;

• тещ, бабушек и теток из автобуса, для которых единственный признак здоровья – пухлые щеки.

Эта машина не злая. Она просто работает по законам рынка. Страх продается лучше спокойствия. Болезнь – выгоднее здоровья. Сложное – дороже простого.

И в эту машину попадает каждый родитель, у которого только что родился ребенок, потому что в этот момент он самый уязвимый человек на планете.

Я не могу ее сломать.

Но я могу выдать тебе **бронежилет.**

ЧТО ЭТА КНИГА НЕ ОБЕЩАЕТ

Я ненавижу книги, которые гарантируют сделать из тебя идеального родителя за 12 шагов. Это вранье. Идеальных родителей не существует. И слава богу – потому что идеальный родитель воспитывает невротика.

Эта книга не обещает:

• что ты будешь все знать;

• что ты будешь все успевать;

• что ты не будешь срываться, плакать в ванной и втайне завидовать друзьям без детей;

• что твой ребенок начнет спать всю ночь к трем месяцам;

• что у тебя получится грудное вскармливание;

• что ты не пропустишь ни одного «развивающего занятия».

Если ты ищешь книгу, которая дает все эти обещания, – закрой эту и открой другую. Их много. Все они врут. Просто некоторые – красиво.

ЧТО ЭТА КНИГА ОБЕЩАЕТ

Одну вещь.

После прочтения у тебя в голове будет работающий *фильтр.*

Когда тетка на детской площадке скажет: «Надо поить водой!» – фильтр щелкнет.

Когда блогер напишет: «Ваш ребенок отстает, если в 4 месяца не переворачивается!» – фильтр щелкнет.

Когда невролог поставит диагноз «ПЭП» и пропишет ноотропы – фильтр щелкнет.

Когда бабушка скажет: «Не приучай к рукам!» – фильтр щелкнет.

Этот фильтр называется *доказательная медицина, ориентированная на человека.*

Этот фильтр не превратит тебя в эксперта. Он превратит тебя в человека, у которого есть опора. И когда в три часа ночи у тебя на руках закричит температурящий младенец – ты не побежишь в поисковик. Ты вспомнишь, что написано в этой книге. И сделаешь правильный, спокойный, точный шаг.

Этого, на мой взгляд, достаточно для одной книги.

КТО ЭТО ПИШЕТ И ЗАЧЕМ

Меня зовут Эламан. Я врач и основатель международной сети клиник. Образование, стажировки, опыт – это все неважно. Важно вот что.

В 2023 году моя жена Моля сообщила мне, что беременна, на семинаре по повышению квалификации. Я в этот момент сидел в зале и слушал лекцию про какие-то протоколы. Приходит сообщение. Я прочитал. И в этот момент со всем моим медицинским образованием, со всеми родами, на которых присутствовал и ассистировал, со всеми циклами по педиатрии произошло одно:

я перестал быть врачом.

Я стал отцом. И мне стало страшно.

Я не помню, как улетел из этого города. Помню, как сел в самолет в Алматы – мы тогда только-только открыли с Молей нашу первую клинику, все было на нервах, все было на одном дыхании. Я никому не сказал. В такие моменты хочется тишины – той самой, которую можно разделить только с одним человеком.

И тогда я понял первую важную вещь.

Знание не убирает страх. Знание просто помогает не делать страшных глупостей.

Это, в общем, и есть тезис всей книги.

О ЧЕМ ДАЛЬШЕ

Дальше будет 18 глав. От беременности до года. По принципу: что реально страшно – что реально опасно – что делать.

Местами я буду злиться. Местами – шутить. Местами – рассказывать про себя и свою семью. Я делаю это не потому, что мне нравится выставлять жизнь напоказ. Я делаю это потому, что *за каждой страницей этой книги стоит конкретный человек, а не методичка.* И ты должен

видеть этого человека. Иначе книга превратится в учебник, а учебники в три ночи никто не открывает.

Если ты согласен на честный разговор – переворачивай страницу.

Если хочешь, чтобы тебя погладили по голове и сказали, что ты идеальный родитель, – извини. Не сюда.

Тебя не надо утешать и жалеть.

Тебе надо, чтобы тебя перестали обманывать.

Этим и займемся.

Астана
2026

Глава 1. Беременность

Самый прибыльный страх в стране

ФРАЗА, КОТОРУЮ Я НЕ ПОНЯЛ В ШКОЛЕ

Когда мне было пятнадцать лет, я услышал фразу:

«Женщина особенно прекрасна во время беременности».

Я тогда подумал – какая красивая ерунда. Из тех слов, которые хорошо смотрятся на открытках, в кино и на свадьбах, а в реальной жизни не значат ничего.

Прошло пятнадцать лет. И эта фраза догнала меня сама.

Моя жена Моля сидела на нашей кухне в Астане, в старой футболке, без макияжа, с растрепанными волосами. Восьмой месяц. Уже с большим животиком. Уставшая. С отекшими ногами. Только что сорвалась на меня по поводу того, что я не туда поставил чашку.

И в этот момент я посмотрел на нее и понял – *она самая красивая из всех женщин, которых я когда-либо видел.* Несмотря на отеки, усталость и сорванный голос.

Потому что, стоя на этой кухне, на восьмом месяце, в старой футболке, в ней было что-то такое, чего не бывает ни в каком другом состоянии.

Беременность – это странная штука. С одной стороны, это абсолютно скучная биология: клеточное деление, гормоны, физиология плаценты. Я могу полчаса рассказывать про каскад прогестерона на лекции и не моргнуть.

С другой стороны, внутри одного человека вдруг *формируется другой человек.* И это никакая не метафора. Это буквальный факт, от которого у меня, при всем моем цинизме и медицинском бэкграунде, в горле застревает воздух.

И вот ровно в этот зазор – между скучной биологией и невозможным чудом – забивается вся индустрия страха.

ПОЧЕМУ ВОКРУГ БЕРЕМЕННОСТИ СТОЛЬКО ПАНИКИ

Потому что она прекрасно продается.

Беременная женщина – это *самый активный потребитель в мире.*

- Это ее первый опыт.
- Она напугана. Любая мелочь воспринимается как угроза.
- Она готова отдать любые деньги за иллюзию контроля.
- Ее гормональная система делает ее особенно чувствительной к тревожному контенту.
- Вокруг нее – муж, бабушки, тетки, подруги, врачи, блогеры. Все хотят что-то ей сказать.

Если бы я был маркетологом, я бы целился именно в нее. Это деньги в стерильной упаковке.

Поэтому вокруг беременности больше всего:

- ненужных анализов;
- ненужных УЗИ;
- ненужных БАДов;
- ненужных запретов;
- ненужных страхов.

Я говорю это как врач, который видел все это изнутри. Девяносто процентов того, что продается беременным под видом «заботы», им не нужно. Никогда. Вообще.

Хотите, чтобы я был еще резче?

> Самое опасное во время беременности – это не вирусы и не отеки. Самое опасное – это паника, которую в вас закачивают каждый день.

Стресс матери – реальный фактор риска. Он влияет на гормональный фон, кровоток, иммунный статус. А вот съеденное немытое яблоко – ничтожная капля в этом море рисков.

Так что первый совет в этой книге звучит так:

> Перестаньте читать тревожные блоги. Сейчас. Прямо сейчас! Удалите приложение. Отпишитесь.

Это для здоровья ребенка важнее, чем все черно-белые карточки развития и курсы массажа, вместе взятые.

ТРИ ТРИМЕСТРА. ЧТО В НИХ РЕАЛЬНО ПРОИСХОДИТ

Беременность длится около сорока недель. Плюс-минус.

Это не формальность. Это три *физиологически разных* этапа. Они работают по разным правилам. И если вы будете применять правила первого триместра во втором – только зря потратите нервы.

Поехали.

Первый триместр. Темное помещение

С первой по тринадцатую неделю происходит главное.

Формируются органы.

Вот прямо все. Сердце, мозг, почки, легкие, кости, нервная система. Все, что у вас есть сейчас, в эти тринадцать недель было заложено. Это самый сложный биологический процесс, который вообще существует в природе. Миллиарды делений клеток. Тысячи генетических переключений. Тончайшая настройка.

И именно поэтому природа предусмотрела *очень строгий механизм отбора.*

Сейчас будет неприятная информация. Я даю ее не для того, чтобы напугать, а для того, чтобы снять с миллионов женщин чудовищное чувство вины, в котором они живут годами.

> Около 10–20 % клинически подтвержденных беременностей прерываются в первом триместре.

Если считать самые ранние сроки, когда женщина еще не знает о беременности, цифра может быть выше 30 %.

Это много. Это очень много.

И теперь главное.

> В подавляющем большинстве случаев это не «вина женщины».

Я повторю.

> В подавляющем большинстве случаев это не «вина женщины».

И еще раз, потому что это все равно недостаточно громко.

> ЭТО. НЕ. ВИНА. ЖЕНЩИНЫ.

Не потому, что «не так встала». Не потому, что «подняла сумку с продуктами». Не потому, что «выпила кофе». Не потому, что «нервничала на работе». Не потому, что «слишком интенсивно тренировалась». Не потому, что «недостаточно верила».

Чаще всего причина – *генетическая поломка эмбриона, несовместимая с жизнью.* Природа не наказывает мать. Природа защищает. Останавливает процесс, который в любом случае не закончился бы здоровым ребенком.

Это страшная биологическая правда. Но с этой правдой на душе легче.

В моей практике – десятки пар, которые годами носят в себе вину за выкидыш. Винят себя за поднятый чемодан. За половые отношения. За скандал с мужем. За глоток вина на дне рождения подруги до того, как узнали о беременности.

Я смотрю на этих людей и понимаю: *их сжирает изнутри не факт выкидыша. Их сжирает миф о том, что они могли его предотвратить.*

Не могли. Никто не может. Это не зависит от вас.

Если у вас был ранний выкидыш – это не приговор. Большинство женщин после раннего выкидыша рожают здорового ребенка в следующей беременности. Это статистический факт, проверенный на миллионах случаев.

Идите дальше. С болью. Но без вины.

Токсикоз. Как мозг защищает потомство, делая женщину несчастной

Раз уж говорим про первый триместр – токсикоз.

«Морнинг сикнес», он же «утренняя болезнь». Только утренней «болезнь» бывает далеко не всегда: иногда это целый день, целая неделя, все три месяца – лицом в унитаз.

Что мы знаем сегодня про токсикоз?

Версия 1. Белок GDF15. Плацента выделяет белок, который воздействует на зону в стволе мозга, отвечающую за тошноту. Чем выше уровень белка – тем тяжелее токсикоз. Это сейчас самая красивая молекулярная теория, и она многое объясняет.

Версия 2. ХГЧ. Тот самый гормон, по которому ставят беременность. Влияет, но скорее как фон, не как главный игрок.

Версия 3. Эволюционная. Самая забавная. Считается, что тошнота на ранних сроках – это *защитный механизм, который не дает женщине съесть что-то потенциально токсичное в самый уязвимый период развития плода.* Природа в виде заботы выдает вам три месяца отвращения к мясу, кофе и любимым духам мужа. Спасибо, природа.

К тринадцатой-восемнадцатой неделе у большинства токсикоз проходит. У некоторых растягивается на всю беременность. И это не потому, что вы «слабая», «изнеженная» или «не так настроена». Это лотерея гормонов.

И еще одна важная вещь, которую я хочу прямо сказать!

> Если рвота больше пяти раз в день, вы не можете удержать воду, теряете вес – это нельзя терпеть. Это повод ехать в больницу.

Это называется *hyperemesis gravidarum*, чрезмерная рвота беременных. Это уже не «само пройдет». Это нужно лечить капельницами и противорвотными. Не геройствуйте.

Грамоту за героизм во время беременности не выдают.

Второй триместр. Окно

С тринадцатой по двадцать седьмую неделю – самый спокойный период.

Органы сформированы. Риск самопроизвольного прерывания резко снижается. У большинства проходит токсикоз. Возвращаются аппетит, энергия, желание жить. Появляется живот – настоящий, видимый.

И ровно в этот момент почти все женщины мне задают один и тот же вопрос:

– Доктор, а можно жить как обычно? Мне же надо себя беречь!

Беречь – да. Жить как обычно – тоже **да.**

Беременность – не болезнь. Это *физиологическое состояние.* Если до беременности ты бегала, плавала, ходила в зал, ездила на велосипеде, занималась йогой – продолжай. Умеренно. Но *продолжай.*

Современные данные: умеренная физическая активность во время беременности *снижает риск гестационного диабета, преэклампсии, чрезмерного набора веса, проблем со сном, депрессии и осложнений в родах.* Это не моя личная фантазия. Это рекомендации ACOG[1], NICE[2], ВОЗ.

А теперь мое личное мнение.

Мне физически больно смотреть, как беременную женщину окружают с двух сторон. С одной стороны – муж и бабушки, которые хотят запихнуть ее в кресло и кормить с ложечки до самых родов. С другой – блогеры-беременяшки, которые тягают штангу в сто двадцать килограмм на сроке тридцать семь недель и подписывают «#НастоящаяБеременность».

И то и другое – клоунада.

> Беременность – это не больница и не олимпиада. Это нормальная жизнь, в которой ты слушаешь свое тело и не делаешь дури.

Можно ли заниматься сексом? Если нет противопоказаний от врача – да.

Можно ли работать? Если работа не на ногах в горячем цеху – да.

Можно ли красить волосы? Современными красками – да.

Можно ли летать? До третьего триместра без ограничений, дальше – обсуждать с врачом.

Можно ли пить кофе? До 200 мг в день – да (это две чашки).

Просто почитайте этот список и поймите главное:

> Большинство из того, что вам запрещают, запрещают зря.

Третий триместр. Финиш

С двадцать восьмой недели – финишная прямая.

Меняется не только тело. Меняется внутреннее состояние. Время начинает идти странно: одновременно медленно (до родов еще целый месяц!) и быстро (роды уже через месяц!).

Появляются специфические страхи третьего триместра:

- преждевременные роды;
- отслойка плаценты;
- перехаживание;
- страх боли в родах;
- страх не успеть в роддом;
- страх – что-то пойдет не так.

Я знаю эти страхи наизусть. Я вижу их каждую неделю. И я скажу как есть.

---

[1] ACOG – Американский колледж акушеров-гинекологов. – *Прим. ред.*

[2] NICE – Национальный институт здоровья и совершенствования медицинской помощи, Великобритания. – *Прим. ред.*

Из всех страшных историй, которые я слышал в практике, в *подавляющем большинстве случаев* беременность заканчивалась нормально. Проблемой была не беременность.

Проблемой была паника, которая копилась все девять месяцев.

И еще одна вещь, которую очень важно сказать.

Современная медицина – это не магия. Но она *феноменально надежна* в сравнении с тем, что было тридцать-сорок лет назад. То, что в восьмидесятых заканчивалось трагедией, сегодня в большинстве случаев – рутина в рамках обычной смены акушерки. Это просто статистика.

Когда вам говорят: «Раньше же рожали в полях, и нормально было» – задайте один вопрос: «А какая была материнская смертность в этих ваших полях?»

Спойлер: *в десятки раз выше, чем сейчас*.

Не позволяйте никому лишать вас спокойствия, которое принадлежит вам по праву: вы живете в современном мире, а не век назад.

КТО РЕАЛЬНО НУЖЕН БЕРЕМЕННОЙ (А КТО – НЕТ)

Сейчас будет жестко. Готовьтесь.

Нужен:

1. Один врач, которому вы доверяете. Один. Не пять. Не «третье мнение, четвертое мнение, пятое мнение». Доказательная медицина – это одно. А искать врача, который будет вам потакать и ради вашего спокойствия назначать лишнее, – плохо. *Ремарка: при серьезном диагнозе, сомнениях в лечении или отсутствии ответов – второе мнение уместно.*

2. Партнер. В идеале – муж. Если мужа нет или он бесполезный – мама, сестра, подруга, доула. Один человек, который умеет молчать и держать за руку.

3. Минимум один спокойный голос вокруг. Один. Если в вашем окружении нет ни одного спокойного голоса – найдите его. В книге, в подкасте, у врача.

НЕ нужен:

1. Чат «Беременяшки 2026 – лето». Закройте. Удалите. Бросьте. Я серьезно. В таких чатах концентрация тревоги превышает безопасный уровень в десятки раз.

2. Пять тысяч страниц форумов. В девяноста процентах случаев женщины с осложнениями пишут на форумах в десять раз чаще, чем женщины со спокойной беременностью. Это создает *ложную картину мира, в которой осложнения – норма.* Они не норма. Они исключение.

3. Свекровь, тетя и баба Зина с третьего этажа.

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.