

Содержание

Об авторах	17
Посвящение	17
Благодарности авторов	18
Введение	19
Часть I. Обеспечьте ребенку здоровый, счастливый старт	25
Глава 1. Готовимся! В ожидании ребенка	27
Подготовка к предстоящим изменениям	27
Экипировка и подбор команды	28
Держите ум и сердце открытыми!	28
Рождение родителя	28
Планируем жизнь с ребенком	29
Выбор врача для вашего младенца	30
Усыновление ребенка — начало большого пути	31
Заглянуть в будущее: основные этапы развития ребенка первого года жизни	32
Глава 2. Учимся быть родителями	35
Готовим комнату малыша (и весь дом)	35
Все ли готово к появлению малыша?	36
Идем по пути наименьшего сопротивления	39
Собираемся в родильный дом	39
Внимание, роды! Чего ожидать сразу после них?	40
Уа-уа! Младенец хочет назад!	41
Первый в жизни экзамен: оценивание новорожденного сразу после появления на свет	41
Никаких фотосъемок! (Ранний послеродовой период глазами матери)	43
Не паникуйте! Внешний вид новорожденного далек от идеального...	44
Бондинг — что это такое?	45
Первые дни в роддоме	46
Совместное пребывание матери и ребенка в родильном доме	46
Ваши помощники — сотрудники роддома	47
Обычные действия, осуществляемые в детском отделении	48
Процедура обрезания	50
А где же молоко?	51
Грудь или бутылочка?	51
Молоко прибывает!	55
Начало грудного вскармливания	55
Выбираем бутылочку	56
Как накормить сонного младенца	59
Особые обстоятельства	59
Послеродовая депрессия	59

Двойное счастье: рождение близнецов	60
Особый ребенок	60
Возвращение домой	60
Одежда крохи “на выписку”	61
Первое автопутешествие	61
Планируем время выписки	62
Наконец-то мы дома	62
Глава 3. Путешествуем вместе с младенцем	63
Готовимся к путешествию	63
Путешествие с малышом	65
Ваше с малышом время... во время поездки	65
Кормление в дороге	66
С младенцем на борту самолета	67
Путешествие в автокресле	68
Отпуск по-родительски	69
Безопасность вашего крохи вдали от дома	71
Глава 4. Возвращаемся на работу	73
Принимаем важное решение	73
Взвешиваем все за и против работы вне дома	74
Мама дома!	79
Выбираем Мэри Поппинс для младенца	80
Выбор ясель для крохи	81
Домашний детский сад	83
Ищем няню	84
Знакомство с потенциальной няней	85
Период притирки	86
Часть II. Здравствуй, малыш!	89
Глава 5. У вас появился ребенок	91
Уход за швами и местами разрывов промежности	91
Преодоление усталости	92
Позаботьтесь о своем теле!	93
Принимаем помощь	95
Защищаем свое право на отдых, одиночество, приватность	96
Вскармливание новорожденного	97
Время обедать... снова?!	97
Дети-искусственники	98
Когда нужны подгузники	99
Уход за пуповинным остатком и швом после обрезания	99
Уход за пуповиной	99
Шов после обрезания	100
Желтуха новорожденных	100
Глава 6. Первый месяц: ваш удивительный новорожденный	101
Медицинское наблюдение	101
Первый осмотр новорожденного после выписки из роддома	102

Главные события этого месяца	103
Следите за прибавкой роста и веса малыша!	104
Большое событие — купание малыша	105
Техника купания	106
“Корочки” на коже головы	106
Незримые узы: связь с вашим малышом	107
Начните доверять себе как родителю	107
Ожидание бондинга	108
Родимые пятна на коже новорожденного	109
“Поцелуй ангела”	109
Темные родимые пятна	109
Монгольские пятна	109
Гемангиома	110
Пещеристые гемангиомы	110
Баю-баюшки-баю...	111
Сколько сна ему необходимо?	111
“Ночные совы”	111
Как помочь ему заснуть?	112
Как сберечь детский сон	113
Совместный сон: за и против	114
Не пора ли подкрепиться?	115
Кушать подано!	115
Когда на помощь приходит подгузник	116
“Опять газики замучили!”	117
Крик и плач	118
Причины детского крика	118
Как справиться с коликами	119
Первые прогулки	120
Глава 7. Второй месяц: найдите свой ритм	123
Медицинское наблюдение	123
Посещение врача	123
Иммунизация	124
Главные события этого месяца	124
Развитие малыша	125
Грудное вскармливание во втором месяце	125
Нужен ли докорм	126
“Требуя определенности!” Несколько слов о режиме	126
Смотрим на происходящее под другим углом	126
Глава 8. Третий месяц: преображение	129
Медицинское наблюдение	129
Как растем?	129
Пользуйтесь нераздельным вниманием крохи!	130
Слишком крупный? Очень маленький?	131
Позаботьтесь о безопасности ребенка	131
Безопасные открытия: о чем следует позаботиться родителям	131
Режим дня: ориентируемся на ребенка?	132
Начало жизни по режиму	133

Что делать с ранними пташками?	134
Дети, протестующие против режима: как с ними справиться	135
Что может беспокоить вас на третьем месяце	136
Несчастливые младенцы: правда или миф?	136
Конец коликам! Ура!	136
Сосание пальца: “на здоровье” или “ни за что”?	137
Соска-пустышка: зло или благо?	137
Часть III. Двигаемся и растем	139
Глава 9. Четвертый месяц: мы растем!	141
Что происходит с малышом на четвертом месяце жизни	141
Медицинское наблюдение	141
Кривошея — что это такое?	142
Главные события этого месяца	143
Безопасность вашего малыша	146
До тех пор, пока кроха не начнет играть на полу...	146
Как выразить себя...	147
Игры плача	147
Если ребенок расстроен	147
Ребенок узнает родителей	148
Глава 10. Пятый месяц: открытие Большого Мира	149
Главные события этого месяца	149
Речевое развитие на пятом месяце	150
Безопасность вашего малыша	152
Ходунки, прыгунки...	152
Прорезывание зубов: как облегчить этот процесс?	153
Глава 11. Шестой месяц: “вечный двигатель”!	157
Главные события этого месяца	157
Медицинское наблюдение	157
Самое главное в этом месяце	158
Чем займемся?	159
Безопасность вашего малыша	159
Безопасная прогулка	160
За покупками — с малышом!	161
Наконец-то взрослая еда!	162
Вводим новые продукты	162
Пищевая аллергия	163
Пищевые аллергены	164
Пьем из чашки!	165
Поиграем?	165
Зубки, зубки, где вы?	166
Высоко сажу, далеко гляжу: использование детского стульчика	167
Первая еда вашего малыша: покупка и приготовление	168
Немного о детском питании	168
Станьте поваром для своего крохи!	168
Избегайте опасных продуктов	169

Кормежки — по четверть ложки	170
На зубок! Пробуем твердую пищу	171
Почему ребенок отказывается от твердой пищи	172
Безопасность ребенка при кормлении	173
Безопасность в манеже	173
Спи, моя радость, усни!	174
Приучаем к порядку!	175
Ночные сражения	176
Предупредите младенческий кариес	178
Часть IV. Малыш познает мир	181
Глава 12. Седьмой месяц: новые открытия	183
Медицинское наблюдение	183
Главные события этого месяца	184
Крепкая память с младенчества	186
Сценарий развития индивидуален!	186
Безопасность вашего малыша	187
Кормление ребенка на седьмом месяце	188
Задумываетесь об отлучении от груди?	189
Приятного аппетита, малыш!	191
Глава 13. Восьмой месяц: хожу-брожу куда хочу	193
Главные события этого месяца	193
Одежка для ножек	194
Телевизор для ребенка? Лучше не надо!	195
Учите ребенка самостоятельным занятиям	196
Боязнь чужих людей	196
Безопасность вашего малыша	198
Большие шаги, большие падения	198
Война с микробами	199
Купание “по-взрослому”	201
Поддержка во время купания	201
Безопасное купание	202
Купание в радость	202
Глава 14. Девятый месяц: кроха сознательно привлекает ваше внимание	203
Медицинское наблюдение	203
Чего ожидать от медицинского осмотра на девятом месяце?	203
Самое главное в этом месяце	204
Безопасность вашего малыша	206
Шаг за шагом по лестнице	206
Моя любимая игрушка: объект привязанности крохи	207
Вопросы питания	208
Формируйте правильные гастрономические привычки	210
Исключите белый хлеб из детского рациона	210
Не прививайте вкус к сладкому	210
Откажитесь от протертой пищи	211
Не пересолите!	211

Питание ребенка должно быть разнообразным	211
Режим дня и прогулки на девятом месяце	211
Сравнивать ли детей между собой?	212
Хороший ли я родитель?	212
Брат против брата	213
Как быть, если бабушка все делает не так?	213
Часть V. Завершение грудничкового периода	215
Глава 15. Десятый месяц: малыш начинает говорить	217
Медицинское наблюдение	217
Основные умения и навыки ребенка, которому исполнилось десять месяцев	218
Малыш осваивает речь	219
Безопасность вашего ребенка	220
Современные средства безопасности на службе у вашего ребенка	220
Безопасность на улице	221
Яркие впечатления от подвижности ребенка	222
Как научиться присматривать за гиперактивным ребенком и не сойти с ума	223
Запрещающая сила слова “нет”	223
Сокращаем количество “нельзя”	224
Смягчаем сопротивление маленьких упрямцев	224
Как сделать так, чтобы малыш считался с вашим “нельзя”	225
Кормление десятимесячного малыша	226
Глава 16. Одиннадцатый месяц: топ-топ, топают малыш!	229
Медицинское наблюдение	229
Основные умения и навыки ребенка в 11 месяцев	230
Первые навыки планирования	230
Безопасность вашего ребенка	231
Ограждаем юных альпинистов от неприятностей	231
Специальная упряжка для предотвращения падения	232
Как правильно отлучать ребенка от груди или отучать от бутылочки	233
Прекращаем грудное вскармливание	234
Убираем бутылочку	237
Гуд бай, пустышка!	239
А теперь — в кроватку, баиньки!	239
Хорошие привычки для хорошего сна	240
Привычки, препятствующие хорошему сну	241
Глава 17. Двенадцатый месяц: что в имени твоём, малыш?	243
Медицинское наблюдение	243
Профилактический осмотр ребенка, которому исполнился один год	244
Основные умения и навыки ребенка на 12-м месяце жизни	245
Отмечаем знаменательные вехи на пути развития ребенка	246
Вопросы безопасности ребенка	246
Первые страхи	246
Ваш бесстрашный маленький путешественник	248
С днем рождения, малыш! Как организовать детский праздник	249
Выбираем игрушки для малыша	250

Безопасность игрушек	252
Игрушки для мальчиков, игрушки для девочек	252
Если в семье подрастает маленький интеллект	253
Как воспитать хорошего ребенка	255
Обучение дисциплине годовалого малыша	256
Преодолеваем гневливость	258
Бить или не бить?	259
Часть VI. Здоровье и безопасность вашего ребенка	261
Глава 18. Здоровье вашего малыша	263
Предупреждение болезней с помощью иммунизации	263
Прививки...	264
...и болезни, от которых они защищают	265
Болезни первого года жизни	267
Распространенные хвори и недуги	267
Раздражение, зуд и царапины	270
Как измерить ребенку температуру	272
Чихание и хрипы — проявление симптомов аллергии или астмы?	274
Аллергия на внешние раздражители	274
Как определить аллергию на продукты питания	274
Если у вашего малыша особые потребности	275
Врожденные дефекты	276
Преждевременные роды	277
Отделение интенсивной терапии для новорожденных	277
Искусство преодоления	279
Вы и общество	279
Глава 19. Первая помощь малышу	281
Играем роль спокойных родителей	281
Ваша домашняя аптечка первой помощи	282
Доктор Мама	283
Как лечить царапины, порезы и синяки	283
Травмы головы	285
Травмы ротовой полости	286
Вывихи и переломы	286
Укусы насекомых	287
Лечим ожоги	289
Первая помощь при ожогах: коротко о важном	289
Солнечные ожоги	290
Химические и электрические ожоги	291
Глава 20. Как предупредить травмы в доме	293
Как превратить свой уютный дом в безопасную гавань	294
Безопасные прыжки	295
Меры по обеспечению безопасности малыша	295
Опасный свинец: вред, который может причинить обычная краска	298
Угроза удушья	298
Безопасные продукты	298

Прием Хеймлиха	299
Сердечно-легочная реанимация ребенка	300
Устраняем другие опасности	301
Домашние животные и безопасность вашего малыша	302
Безопасность маленького сони	302
Кроватка — место безопасное или опасное?	303
Предупреждение синдрома внезапной смерти у младенцев (синдром внезапной детской смертности, СВДС)	304
Безопасность во время сна	305
Безопасность на воде	305
Опасности, подстерегающие в пути	306
Безопасность в машине	306
Пешая прогулка с малышом	307
Малыш на колесах: детские средства передвижения	308
Мобильный ребенок	308
Никогда не трясите малыша!	309
Часть VII. Великолепные десятки	311
Глава 21. Десять советов, как выжить в течение первых нескольких недель жизни ребенка	313
Прислушиваемся к своему телу	313
Домашние любимцы и забота о безопасности малыша	314
Принимайте душ так часто, как это возможно	314
Закажите еду на дом	314
Уборка может подождать	314
Отключите телефон	315
Принимайте предложенную помощь	315
Будьте тверды	315
Дайте себе время	315
Не нужно ничего идеализировать	316
Глава 22. Десять советов молодым отцам	317
Освоение новой роли	317
Помогите молодой маме	318
Не уклоняйтесь от выполнения рутинной работы	318
Расставьте приоритеты	318
Общение ради общения	318
Баланс между свободой и обязанностями	319
Дайте себе короткую передышку	319
Пусть ваш дом будет открыт для родственников	319
Не забывайте о жене	320
Прощайте себя	320
Глава 23. Десять причин, по которым нужно обратиться к педиатру	321
Повышение температуры тела	321
Нарушение дыхания	322
Рвота	322
Обезвоживание	322

Продолжительный кашель или заложенный нос	323
Травмы головы	323
Глубокие раны	323
Резкие изменения в поведении	323
Сыпь	324
Судороги	324
Глава 24. Десять причин, по которым не нужно спешить к врачу	325
Незначительное повышение температуры тела	325
Как справиться с капризами	325
Насморк	326
Небольшая вялость	326
Потеря аппетита	326
Повышенный аппетит	326
Запор	327
Прорезывание зубов	327
Царапины, синяки, шишки	327
Легкие аллергические реакции	327
Предметный указатель	329