

Е. О. Комаровський

# ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Настільна книга  
для мам і тат

І ЗДОРОВИЙ ГЛУЗД  
ЇЇ РОДИЧІВ

КЛИНИКОМ






Є. О. КОМАРОВСЬКИЙ

# ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ І ЗДОРОВИЙ ГЛУЗД ЇЇ РОДИЧІВ

*Я вважаю, що ми прийшли після інших для того,  
щоб робити краще за них, аби не впадати в їх помилки,  
в їх омани і забобони.*

П. Я. Чаадаєв

Харків  
КЛІНІКОМ  
2011



ББК 57.3  
К63  
УДК 616-053.2

Серія «Бібліотека доктора Комаровського»  
заснована в 2007 році.

Художники *М. М. Осадча, А. В. Павлюкевич*

Перекладено за виданням:

Комаровский Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Харьков: Издательство КЛИНИКОМ, 2009.

Переклад з російської *О. П. Ричук*.

Книга виходить в авторській редакції.

Охороняється законом про авторське право.

Відтворення всієї книги чи будь-якої її частини забороняється без письмового дозволу правласника. Будь-які спроби порушення закону переслідуватимуться в судовому порядку.

Захист інтелектуальної власності і прав видавництва «КЛІНІКОМ» здійснює юридична компанія «ЮРПАЙНТЕЛ».

### **Комаровський Є. О.**

К63 Здоров'я дитини і здоровий глузд її родичів. — Харків: Видавництво КЛІНІКОМ, 2011. — 576 с., іл. — (Б-ка доктора Комаровського).

ISBN 978-966-2065-22-0.

Доступна та захоплююча книга, написана практикуючим дитячим лікарем. Дитина загалом, її спосіб життя, її родичі та її хвороби зокрема. Прості рішення, здавалося б, складних завдань. Відповіді на питання, що таке добре і що таке погано, рекомендації, які дають змогу прийняти правильні рішення, і поради, які сприяють зміцненню нервової системи мам, тат, бабусь і дідусів.

**ББК 57.3**

© Є. О. Комаровський, 2011  
© О. П. Ричук, переклад українською, 2011  
© М. М. Осадча, А. В. Павлюкевич, ілюстрації, 2011  
© Оформлення «КЛІНІКОМ», 2011  
© ТОВ Видавництво «КЛІНІКОМ», 2011

ISBN 978-966-2065-22-0

<i>Невелика, проте дуже важлива передмова</i> .....	8
<i>Знайомство</i> .....	10
<b>● Частина перша. ПОЧАТОК ЖИТТЯ ВАШОЇ ДИТИНИ</b> .....	15
1.1. Вагітність .....	17
1.1.1. Коли краще завагітніти? .....	21
1.1.2. Що їсти і пити? .....	23
1.1.3. Гігієна .....	26
1.1.4. Що вдягати? .....	26
1.1.5. Що робити з чоловіком? .....	27
1.1.6. Що робити із собою? .....	27
1.1.7. Секс... секс? секс! .....	29
1.1.8. Ліки і вагітність .....	31
1.1.9. Що робити майбутньому татові? .....	34
1.2. Пологи і пологовий будинок .....	37
1.3. Ваш новонароджений .....	45
1.4. Принципи догляду за дитиною і їх втілення у життя .....	57
1.4.1. Дитяча кімната .....	57
1.4.1.1. Повітря у дитячій кімнаті .....	60
1.4.2. Одяг .....	64
1.4.2.1. Окремо про одноразові підгузки .....	65
1.4.3. Прання .....	71
1.4.4. Сон .....	72
1.4.4.1. Підготовка ліжка .....	72
1.4.4.2. Як спати? .....	72
1.4.4.3. Скільки спати? .....	74
1.4.4.4. Заколювання .....	74
1.4.5. Пупок .....	75
1.4.6. Шкіра .....	75

1.4.7. Купання	76
1.4.8. Гуляння	77
1.4.9. Маніпуляції з немовлям	80
1.5. Годування	82
1.5.1. Природне вигодовування	84
1.5.1.1. Харчування матері-годувальниці	86
1.5.1.2. Окремо про жіночі груди	88
1.5.1.3. Варіанти природного вигодовування	93
1.5.1.4. Основні правила вільного вигодовування	98
1.5.1.5. Пустушка	101
1.5.1.6. Сóски	102
1.5.2. Змішане і штучне вигодовування	104
1.5.2.1. Що давати?	105
1.5.2.2. Окремо про донорське молоко	108
1.5.3. Загальні принципи харчування дитини	108
1.5.3.1. Докорм і прикорм	112
1.5.4. Дії після годування	121
1.5.5. Про вітамін D	122
1.5.6. Чим, як і в яких кількостях поїти?	123
1.6. Купання	126
1.6.1. Де і в чому купати	128
1.6.2. Чому велика ванна?	128
1.6.3. Підготовка ванни і ванної кімнати	129
1.6.4. Підготовка води	130
1.6.5. Температура води	131
1.6.6. Організація процедури і підготовка дитини	133
1.6.7. Власне купання	136
1.6.8. Дії після купання	143
1.7. Ріст і розвиток, а також деякі «дрібниці», не варті окремої глави	146
1.7.1. Зір	148
1.7.2. Слух	149
1.7.3. Ваші бесіди з дітям і «бесіди» дитини з вами	149
1.7.4. Причини плачу	150
1.7.5. Сидіння, повзання, стояння, ходіння	152
1.7.6. Слина і зуби	152
1.8. Головне завдання початку життя	154

● <b>Частина друга. СПОСІБ ЖИТТЯ ВАШОЇ ДИТИНИ</b> .....	157
2.1. Члени сім'ї: тактика раціональних дій. ....	159
2.1.1. Мама .....	160
2.1.2. Тато .....	164
2.1.3. Бабусі й дідусі .....	167
2.2. Харчування .....	173
2.2.1. Апетит. ....	176
2.2.2. Годування по годинах. ....	176
2.2.3. Це хочу, це не хочу. ....	177
2.2.4. Годування у проміжках між годуваннями .....	178
2.2.5. Солодощі .....	178
2.2.6. Перша страва .....	179
2.2.7. Харчування і хвороби .....	179
2.3. Гуляння .....	181
2.3.1. Прогулянки здорових дітей .....	183
2.3.2. Прогулянки і хвороби .....	185
2.4. Сон .....	189
2.4.1. Сон здорових дітей .....	190
2.4.1.1. Часте пробудження з відчуттям спраги .....	192
2.4.1.2. Скрегоче зубами уві сні. ....	193
2.4.1.3. Нічне нетримання сечі, або енурез .....	193
2.4.1.4. Нічні страхи .....	194
2.4.2. Сон і хвороби .....	194
2.5. Літній відпочинок .....	196
2.5.1. Купання .....	200
2.6. Дитячий садок .....	204
2.7. Взаємини з дільничним педіатром .....	209
2.8. Профілактичні щеплення .....	214
2.8.1. Коли можна і коли не можна робити щеплення? .....	219
2.8.2. Як підготуватися до щеплення? .....	220
2.8.3. Дії після щеплення .....	221
2.8.4. Якщо дитина після щеплення захворіла. ....	221
2.9. Загартовування .....	222
2.10. Дорога до горщика. ....	231

● <b>Частина третя. ХВОРОБИ ВАШОЇ ДИТИНИ</b> .....	241
3.1. Дуже необхідна передмова .....	243
3.2. Імунітет: що це таке. ....	246
3.3. Інфекційні хвороби: загальна і обов'язкова інформація. ....	250
3.4. Віруси. ....	253
3.5. Гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) .....	259
3.5.1. Застуда .....	262
3.5.2. ГРЗ .....	263
3.5.3. Підвищення температури тіла. ....	264
3.5.4. Нежить .....	269
3.5.5. Кашель .....	270
3.5.6. Утруднене дихання .....	271
3.5.7. Постільний режим .....	272
3.5.8. Відволікаючі процедури .....	272
3.6. Легкі вірусні інфекції .....	274
3.6.1. Кір. ....	274
3.6.2. Краснуха. ....	276
3.6.3. Вітряна віспа .....	277
3.7. Епідемічний паротит .....	281
3.8. Вірусний гепатит .....	283
3.8.1. Вірусний гепатит А .....	284
3.8.2. Вірусний гепатит Е .....	285
3.8.3. Вірусний гепатит В .....	285
3.8.4. Вірусний гепатит С .....	286
3.8.5. Вірусний гепатит Д .....	287
3.9. Раптова екзантема (розеола) .....	290
3.10. Страшні вірусні інфекції .....	292
3.10.1. Поліомієліт .....	293
3.10.2. Сказ .....	293
3.11. Інфекційний мононуклеоз .....	295
3.12. Герпетична інфекція .....	298
3.13. Цитомегаловірусна інфекція .....	301
3.14. Бактерії та бактерійні інфекції. ....	304
3.15. Дифтерія .....	308
3.16. Кашлюк .....	313
3.17. Кишкові інфекції .....	323
3.18. Скарлатина. ....	331

3.19. Ангіна . . . . .	336
3.20. Менінгіт. . . . .	342
3.21. Запалення легенів. . . . .	348
3.22. Хламідіоз і хламідії. . . . .	359
3.23. Стафілокок . . . . .	364
3.24. Педикульоз. . . . .	373
3.25. Токсоплазмоз. . . . .	376
3.26. Інфекційна лікарня . . . . .	385
3.27. Висип . . . . .	389
3.28. Дисбактеріоз . . . . .	393
3.29. Отит . . . . .	398
3.30. Аденоїди . . . . .	405
3.31. Діатез . . . . .	410
3.32. Закріп. . . . .	420
3.33. Антибіотики . . . . .	424
3.34. Я уколів не боюся. . . . .	434
3.35. Страшний лікар . . . . .	439
3.36. Перинатальна енцефалопатія. . . . .	444
3.37. Внутрішньочерепний тиск . . . . .	450
● <b>Частина четверта. ВИБРАНІ СТАТТІ</b> . . . . .	461
Маленька передмова . . . . .	463
До питання про шкідливість сповивання . . . . .	465
Як же мені не плакати... . . . . .	470
Батьківське рукоділля. . . . .	477
Формула любові: плюс чи мінус? . . . . .	489
Дитяче питання: пити чи не пити? . . . . .	494
Хвороба перевернутого режиму . . . . .	497
Я їсти не хочу... . . . . .	503
Що таке «різноманітне харчування» і кому воно необхідне? . . . . .	519
Страхіття про солодке розмаїття . . . . .	531
Досьє на самого себе . . . . .	539
Вузький спеціаліст . . . . .	544
Що тобі подарувати... . . . . .	551
Свято чарівників . . . . .	556
Експериментальна епідеміологія. . . . .	562
<i>Післямова, прохання і координати</i> . . . . .	566



# НЕВЕЛИКА, ПРОТЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВА ПЕРЕДМОВА

*...і от коли попросили принести найпрекрасніше з того, що є на цілому білому світі, ворона принесла своє дитя...*

Притча



Науково-популярну літературу майже ніхто й ніколи не читає від початку до кінця — як роман. Щодо книг з інформацією про дітей, про проблеми і хвороби це особливо актуально. Навіщо читати про правила харчування вагітної жінки, коли у дитини закріп? Відкриваємо главу про закріп, отримуємо необхідні відомості й, цілковито вдоволені, намагаємося втілити в життя поради й рекомендації.

Авторові, звичайно ж, дуже хочеться, щоб ви прочитали все по порядку. Але, оскільки надії на це мало, аби уникнути подальших непорозумінь, дозволю собі коротку інструкцію-інформацію для тих, хто готовий приступити до читання (варіанти — перегляду, перегортання, вивчення).

**1** Книга складається з трьох основних частин:

- Частина перша — присвячена двом найвідповідальнішим етапам у житті дитини та її батьків — вагітності і першому року життя.
- Частина друга — дитина після року, звісно, не сама по собі, а у взаємозв'язку з татом-мамою, дідами-бабами, школами-садками, довіллям і системою охорони здоров'я.

- Частина третя — хвороби, лікарні, лікарі, ліки; що робити обов'язково, чого не робити ніколи.
- 2 Все, що ви прочитаете, слід розглядати, перш за все, як інформацію до роздумів. Жодна жива душа у цілому світі не може любити вашу дитину і розуміти вашу дитину так, як ви. Зовсім інша річ, що, розуміючи, люблячи і навіть при цьому роздумуючи, міркуючи — за всіх цих умов далеко не завжди вдається досягти успіху.
  - 3 Успіх у догляді і вихованні — поняття відносне: залежно з якого боку дивитися. З точки зору педагога, чемний переможець міської фізико-математичної олімпіади, який не вилазить з лікарень, — безперечний успіх. Абсолютно здоровий малолітній бандит (якщо його відмити і заборонити розмовляти) потішить дитячого лікаря зразковою роботою внутрішніх органів і чудовими аналізами.
  - 4 Золота середина — одночасний і рясний бальзам на душу родичів, лікарів і педагогів — це дитина розумна, вихована і здорова. Трапляється це явище вкрай рідко, але, реалізуючи певну програму догляду і виховання, ми принаймні повинні знати, чого прагнути.
  - 5 Реальний рівень здоров'я або нездоров'я конкретної дитини залежить від чотирьох факторів:
    - спадковості, тобто того, що дісталось від мами й тата;
    - навколишнього середовища (екологія + побутові умови);
    - система охорони здоров'я;
    - процесу догляду і виховання, тобто взаємин дитини та її родичів.
  - 6 Згадані догляд і виховання — це певні абсолютно конкретні дії, певний комплекс заходів. Але **основний парадокс полягає ось у чому: 100% дорослого населення знають, ЯК РОБИТИ ДІТЕЙ, але 99,9% не знають при цьому, ЩО ПОТІМ РОБИТИ З ДІТЬМИ.**
  - 7 Головне завдання цієї книги — усунути парадоксальність ситуації, у доступній формі дати читачеві можливість самому визначити, що з дитиною робити треба і чого не можна робити ніколи.



# ЗНАЙОМСТВО

*Більша чи менша міра поваги, яку почувають до автора, залежить від більшої чи меншої схожості його ідей з ідеями читача.*

Гельвецій



Автор — не професор і навіть не доцент, а просто дитячий лікар — звичайнісінький, який закінчив звичайний медичний інститут. І написана ця книга для людей звичайних, які живуть звичайним людським життям. Що *теоретично* створює умови для взаєморозуміння в майбутньому<sup>1</sup>.

Цю книгу автор адресує батькам — тим, які батьками вже стали, й особливо тим, хто тільки збирається стати ними. Це не підручник, не збірник рецептів та інструкцій, не енциклопедія і, боже збав, не посібник з діагностики і лікування!

Скоріш усього, це середнього розміру путівник, який має допомогти вам уникнути багатьох проблем.

1

Фраза «не професор і навіть не доцент» зовсім не свідчить про моє негативне ставлення до професорів і доцентів. Хоч якась частина читачів відмовиться, мабуть, отримувати інформацію від людини, не обтяженої ступенями і званнями. Шкода, звичайно. Але вже понад 25 років я маю пряме відношення винятково до практичної медицини, до лікування дітей. Санітар, медбрат, лікар-реаніматолог, завідувач відділення обласної лікарні. Тепер ось веду прийом у своєму консультативному центрі. Чого тільки не довелося побачити за ці роки... Десятки лікарень. Сотні лікарів. Тисячі дітей, тисячі мам, тат, бабусь, дідусів. Тисячі, які дають мені можливість і моральне право писати цю книгу, не будучи ні професором, ані доцентом.

**Головне** — трохи здорового глузду, трохи логічного мислення — і ми домовимося про все.

Творів на аналогічну тему написана у всьому світі сила-силенна. Недивно, що, витративши гроші на придбання чергової «праці», майбутні або нинішні тато й мама хочуть перш за все дізнатися, **у чому полягають особливості цієї праці і чи є вони взагалі.**

Таких особливостей три:

**Перша особливість** — можливість виконання рекомендацій. Адже сотні книг, присвячених догляду за дітьми і вихованню дітей, написані таким чином, що сам процес спілкування з дитиною сприймається відірвано від реального життя. Не беруться до уваги такі «дрібниці», як голодний тато, що прийшов з роботи, магазину і поліклініки, відключена гаряча вода, зламана праска, надто мудра свекруха, чергова вагітність, скорочення штатів, кількість днів до зарплати і т. п.

**Друга особливість** полягає в тому, що, маючи вищу медичну освіту, автор і сам не завжди і не все розуміє в розумних творах, розрахованих на «широку читацьку аудиторію». Тому він дуже і дуже намагався зробити так, щоб книга була максимально доступною, але не примітивною.

**Третя особливість**, мабуть, головна: я не просто кажу «робіть так» — я намагаюся переконати вас у тому, що саме так робити і треба.

Варто зазначити, що сучасні батьки досить рідко беруть на себе весь тягар відповідальності за здоров'я дитини. Буцімто державний підхід до цього питання полягає в тому, що за здоров'я дитини «взагалі» нібито відповідає дільничний лікар. Але відповіді на більшість «дитячих питань» даються на сімейних радах, де мамі й татові — як особам найменш досвідченим — відводиться незначна роль. З одного боку, це цілком зрозуміло. З іншого — якраз мама й тато завжди «крайні», якщо дитина хворіє або погано поводить. Тут уже родичі, знайомі і, звичайно, бабусі-дідусі не забудуть підкреслити, що треба було слухатися старших.

У зв'язку із викладеним, **звертаю увагу** мами й тата на такі моменти:

► *озирнувшись на всі боки, ви легко переконаєтеся в тому, що ні ви самі, ні ваші друзі не можуть похвалитися залізним здоров'ям. Тому*



виголошена свекрухою або тещею фраза: «Я трьох виростила» — зовсім не аргумент;

- ▶ що б не радили вам друзі, родичі і знайомі, запам'ятайте головне: не спати ночами, бігати по аптеках і лікарнях будете ви і тільки ви!
- ▶ адже ви прекрасно знаєте: переробляти (перевиховувати, перевчати) значно складніше, ніж робити правильно від самого початку. Тому не доводьте свою дитину до такого стану, коли тільки найрішучіші заходи дозволять вам здолати труднощі. **Краще вже від самого народження вибрати правильний напрямок: це і простіше, і дешевше, і приємніше;**
- ▶ якщо ж від самого народження не вийшло — не знали або думали, що знаєте, не хотіли, не розуміли — пам'ятайте: взятися за розум ніколи не пізно, але чим раніше, тим простіше.

\* \* \*

Здоров'я наших дітей у більшості випадків не влаштовує ні батьків, ні педіатрів<sup>1</sup>. І це удвічі неприємно з урахуванням того, що за кількістю дитячих лікарів ми залишили далеко позаду не тільки Бангладеш, а й Сполучені Штати Америки.

**Висновок простий: ні кількістю, ані якістю педіатрів проблеми здоров'я дітей вирішити неможливо. А неможливо, скоріш усього, через те, що згадане здоров'я набагато більше залежить від мами і тата, ніж від усіх педіатрів разом узятих.** Іншими словами, батьки цілком можуть зробити так, щоб їхня дитина хворіла менше, а якщо все ж хворіла, то мала можливість опиратися хворобам і видужувати з мінімальними втратами<sup>2</sup>.

Ось тут і стає зрозумілою роль педіатра, до якої необхідно прагнути завжди, скрізь і за будь-яких обставин, — роль консультанта. І в цій ролі **педіатр потрібен не стільки дитині, скільки батькам дитини!**

У цій книзі ми постараємося допомогти мамі й татові засвоїти головні принципи догляду і виховання, головні правила надання допомоги при хворобах. Але реалізовувати їх на практиці вам доведеться самим — тут уже допомоги чекати немає від кого. Правда, принципи автора і життєва позиція батьків можуть не збігатися, тому, щоб бути відвертим до кінця, повідомляю таке:

**1** Педіатр — лікар, який займається наданням лікувальної і профілактичної допомоги дітям. Оскільки книга все-таки має відношення до медицини, то без «особливо розумних» спеціальних слів обійтися навряд чи вдасться.

**2** Втрати, як ви розумієте, можуть бути найрізноманітніші — від втрати здоров'я до втрати часу. Про фінансові витрати ми навіть не говоримо.

● *автор є категоричним і послідовним противником педіатричного та педагогічного екстремізму у всіх його проявах. Тому заздалегідь приречені на провал будь-які спроби знайти в цій книзі рецепти про те, як купати в ополонці новонароджених або брати в гори тримісячних дітей, як закапувати в ніс сечу або вчити однорічну дитину читати, дворічну — грати в шахи, а трирічну — готувати до майбутнього сімейного життя;*

● *автор переконаний, що народження й виховання дітей не є головним та єдиним призначенням людини. І народження, і виховання є лише однією (можливо, найбільшою і найважливішою) стороною багатогранника<sup>1</sup>, яка за жодних обставин не повинна перекривати інші його сторони — кохання, дружнє спілкування, роботу, книги, домашніх тварин, захоплення (в'язання, риболовлю, нову зачіску, автомобіль, город);*

● *ніхто, ніщо й ніколи не зможе похитнути впевненості автора в тому, що ЩАСЛИВА дитина — це, перш за все, дитина ЗДОРОВА і тільки потім уже дитина, яка вміє читати і грати на скрипці. Щаслива дитина — це дитина, в якій є і мама, і тато, які знаходять час не лише для того, щоб цю дитину любити, але й для того, щоб любити одне одного.*

Ось, власне, і все. Якщо влаштує — читайте далі, ні — вибачайте...

1 Автор насправді знає, що в багатогранника сторін немає — самі лише грані, але суті справи це не змінює.





# ЧАСТИНА ПЕРША ПОЧАТОК ЖИТТЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

*У смугастого удава й дитинчата смугасті.*

Африканське прислів'я







## 1.1. ВАГІТНІСТЬ

*Скільки ми перемучились через те, чого не сталося, а лише могло б статися.*

Томас Джефферсон



Людина — Цар Природи, але в той же час вона її частина. Частина, яка порушила Головний Закон Джунглів<sup>1</sup> і піднеслася над усіма іншими, створивши при цьому собі і всім, хто залишився внизу, масу неприємностей. В основі цих неприємностей — постійні і, на жаль, зовсім не безрезультатні спроби боротьби із законами Природи. Хто візьметься стверджувати, що людина як біологічний вид створена неправильно? Ніхто<sup>2</sup>! Отже, спадкова інформація, що передається від покоління до покоління, досить хороша, а відхилень, які іноді виникають, Природа намагається всіма силами позбутися самостійно, незважаючи на активну протидію її сучасної медицини.

Людське дитинча, що з'явилося на світ, вже володіє сукупністю спадкових (генних) ознак, яка називається **генотипом**<sup>3</sup>. Але новонароджений господар генотипу не має можливості самостійно розпоряджатися своїм багатством. Під впливом довкілля генотип перетворюється на **фенотип** — чітко окреслену сукупність зовнішніх ознак.

**1** Не висовуватися!

**2** Зауважимо: не принципово, ким цей вид створений — Богом чи еволюцією.

**3** Читачам, обуреним обіцянку автора висловлюватися простіше і не вживати особливо «розумних» слівцець, повідомляю: слово «генотип» входить до навчальної програми з біології звичайної середньої школи.

При одному й тому ж генотипі можна отримати величезну кількість фенотипів — тут все залежить від:

- 1 **середовища існування** (клімат, місто, село, завод поблизу чи, навпаки, сосновий гай, підвал, десятий поверх, пил, хімія, радіація тощо);
- 2 **батьків**, точніше від умов, які вони створять своїй дитині.

Із середовищем — тут уже як кому пощастило. А батьки — це, між іншим, ми з вами і є.

Суть наведених міркувань очевидна: з точки зору Природи (генотипу), здоров'я новонародженої дитини не надто відрізняється від здоров'я її попередника, який з'явився на світ 20 або 30 тисяч років тому і який не знав, що таке парове опалення, адаптована молочна суміш, стерильна соска, кип'ячена вода і багато-багато іншого, але при цьому він примудрився не лише вижити, але й дати потомство. А цим самим потомством ми з вами, між іншим, і є. **І наше головне завдання — не дозволити дитині розгубити здоров'я, яким його Природа вже нагородила.**



Приступати до вирішення поставленого завдання треба якомога раніше — найкраще вже під час вагітності.

\* \* \*

Вагітність не виникає сама по собі, без статевих контактів, що їй передують<sup>1</sup>.

Тож виходить, що решта ознак — відсутність місячного і, навпаки, присутність блювоти, нудоти і раптової зміни поглядів на навколишню дійсність — це лише наслідок одного з найцікавіших, вагомих і поширених проявів людського буття, а саме — статевого життя.

Ймовірність того, що ця книга потрапить до рук людини, не обізнаної в тому, від чого вагітність виникає і як вона проявляється, дуже невелика. Ну а якщо ми до цього добалакалися, домовимося: за наявності сумнівів (підозр) слід звернутися до лікаря, який, відповідаючи на подібні запитання, заробляє собі на життя і називається гінекологом.

Ми не ставимо собі за мету обговорити причини вагітності (коли, після чого, навіщо, від кого тощо). І автора, і читачів вагітність,

1 Винятки, правда, бувають (читай «Новий заповіт»), але вони дуже рідкісні.

зрозуміло, цікавить, але, перш за все, з позиції дитини — як жити майбутній мамі, щоб потім народити і при цьому звести до мінімуму потребу в дитячих лікарях.

Порядок, коли одна й та ж людина спостерігає за вагітною, приймає пологи і далі спостерігає за дитиною, на превеликий жаль, абсолютно не прийнятій<sup>1</sup>. І в цьому немає нічого доброго. Тому що точки зору гінеколога і педіатра досить часто не збігаються: те, що добре для мами (і гінеколога), не завжди добре для дитини (і педіатра).

**1** Принаймні, в осяжному для автора географічному просторі.

Отже, звичайнісінька жінка, яка досягла дітородного віку, вирішила цей вік не прогавити. Цю звичайнісіньку жінку сама Природа підготувала до виношування дитини і пологів.

І Природа, і людське єство, і закони логіки, та й взагалі елементарний здоровий глузд не можуть пояснити, чому вагітна повинна не втомлюватися, більше спати, не піднімати більше одного кілограма тощо. Адже ця ж жінка кілька тисяч років тому в аналогічній ситуації продовжувала б жити за законами племені — ну хто б переставав готувати їжу або йти вслід за оленями тільки через те, що комусь там заважає жити або його, бачте, нудить... І треба задуматися самій. Уявити свого чоловіка великим кошлатим із не дуже приємним запахом самцем, а себе — стурбованою «цікавим становищем» самкою, яка просто повинна в процесі вагітності, по-перше, не дати цьому самцеві піти до іншої, а по-друге, зберегти оптимізм і, чого там скромничати, красу.

*Найголовніше правило —*

## **ВАГІТНІСТЬ — НЕ ХВОРОБА!**

Проте дуже і дуже багато жінок саме так розглядають цей стан. Багато в чому їм допомагають гінекологи — мало який візит до лікаря не закінчується розповідями про вузький таз, криву матку, запалення придатків і взагалі: як це ви, дівчино, так попали... Та ще й подруги нарозказують про пекельні муки пологового будинку. Знову ж таки — треба здати багато-пребагато аналізів і обійти багато-пребагато спеціалістів. Можу заприсягтися, що не зустрічав жодної людини, яка б відвідала силу-силенну лікарів, здала силу-силенну аналізів і не вия-



вила при цьому якоїсь болячки, що дрімала в ній. Тим паче, що у нас прийнято бігати по лікарях після того, як вагітність стала фактом, а не до того, як...

До речі, сам факт вагітності в більшості випадків породжує безліч інших проблем — сексуальних, матеріальних, нарешті, квартирних.

І немає нічого дивного в тому, що стресовий стан — напрочуд частий супутник вагітності. Адже дуже важко протистояти бурхливому напливу негативної інформації. Для цього треба мати дуже-дуже міцні мізки або не мати їх взагалі. І те, й інше — рідкість, тому **бажано запам'ятати:**

- *слухати треба передусім себе — рухатися, якщо хочеться рухатися, спати, якщо хочеться спати, їсти, якщо хочеться їсти, і кохатися з чоловіком, якщо цього хочеться;*
- *якщо ви хочете дитину і при цьому **вже** вагітні, то жодні виявлені лікарями хвороби не повинні викликати у вас відчаю. Конституйте в глибині душі той факт, що треба було раніше махати руками, а не намагайтеся себе рятувати, оскільки важко знайти методи лікування, одночасно корисні і дитині, і мамі;*
- *будь-яке лікування вагітної жінки має проводитися лише тоді, коли без цього **однозначно** не можна обійтися (кровотеча, явна загроза зриву, нефропатія, виявлений цукровий діабет, ревматизм чи інші страхіння).*

Ви живете в країні, де кількість перевіряльників і тих, хто вчить, як треба лікувати, майже дорівнює кількості тих, хто дійсно лікує. Той, хто лікує, чудово знає, що за призначення 10 ліків при нежиті ніхто його не лятиме — адже по кожному з цих 10 ліків захищена, як мінімум, кандидатська дисертація. Вагітність — це завжди ризик. Очевидний ризик для самої вагітної і не менш очевидний ризик для лікаря, який, враховуючи оцінку його праці суспільством, ризикувати не збирається<sup>1</sup>. І треба мати дуже багато

1

Щодо питання про оцінку лікарської праці. У першому виданні книги «Початок життя вашої дитини» (детальніше про цю книгу — на с. 566) автор відзначив, що на момент написання вказаних рядків місячна праця фахівця з дипломом про вищу медичну освіту оплачувалася так само, як 1 (одна) година роботи повії. Мені дуже хотілося виключити це порівняння з другого видання книги. Потім хотілося виключити з третього, потім з п'ятого. Минуло вже 14 років, але своєї актуальності воно (порівняння), на жаль, не втратило до сьогодні. Хоча певні зрушення є. І можу урочисто заявити (переписати): «На момент написання вказаних рядків місячна праця фахівця з дипломом про вищу медичну освіту оплачується так само, як 2 (дві) години роботи повії».

мужності, аби не призначити, не послати на консультацію, не покласти в стаціонар, не почати стимулювати, не заборонити. Треба відірватися від папірців і знайти час, щоб спокійно поговорити, пояснити і, врешті-решт, **свідомо** розділити ризик навпіл. Але перевіряють лікаря не за відгуками пацієнтів, а за якістю написаних ним «документів»! А якщо якийсь діагноз у картці записаний, то обов'язково треба лікувати: а раптом якась неприємність, тут уже вчителі та перевіряльники неодмінно запитають: як це ви, шановний, не призначили? Адже дійсно інколи трапляються неприємності — в однієї зі 100, але призначають всім — про всяк випадок. Допоможіть лікареві бути з вами чесним і відвертим — не вимагайте від нього унікальних ліків і вашого негайного порятунку, не кричіть: «Ми готові на все!», з'ясуйте все-таки, а що буде, якщо не робити нічого, і що небезпечніше — лікувати чи не лікувати. Я з цілком зрозумілих причин не називаю конкретні хвороби, не в цьому суть. Просто вагітна має спробувати поглянути на себе очима лікаря, до якого вона прийшла. Вона повинна зрозуміти те, що розуміє будь-який лікар: **вагітність — це нормальний фізіологічний процес, і чим менше ми втручатимемося в нормальні фізіологічні процеси, тим краще буде нам усім!**

А якщо не зовсім нормальний? То подумати треба, чи настільки ми мудрі, щоб Матінці-природі заважати, якщо вона трохи спіткнулася. А якщо зовсім не нормальний — тоді лікуватися, але пам'ятати при цьому чудовий афоризм, народжений у середовищі лікарів-практиків: *«Те, що буває рідко, — буває дуже рідко; того, що буває дуже рідко, — не буває ніколи».*



\* \* \*

Переходимо тепер до конкретних рекомендацій.

### 1.1.1. КОЛИ КРАЩЕ ЗАВАГІТНІТИ?

На превеликий жаль, планування вагітності дотепер не є загальним правилом. Але якщо ваша сім'я у своїй еволюції досягла того, що, по-перше, може дозволити собі вагітність у конкретний момент, а по-друге, може зробити цю вагітність реальним фактом, то варто знати: **чим вищий до моменту зачаття рівень здоров'я майбутніх тата й мами, тим здоровішою буде дитина.**

Тому бажано **ДО ТОГО**:

- ▶ перевірити стан свого здоров'я і, якщо потрібно, підлікуватися;
- ▶ відвідати стоматолога<sup>1</sup>;
- ▶ у міру можливості відмовитися від прийому будь-яких лікарських препаратів; єдиний виняток — попити фолієву кислоту (бажано протягом місяця до зачаття). Фолієва кислота (вітамін B<sub>9</sub>) має профілактичну дію щодо багатьох вад розвитку майбутньої дитини — особливо це стосується неполадок у розвитку нервової системи<sup>2</sup>;
- ▶ гарно відпочити (оптимально — провести відпустку не на дивані, а на природі);
- ▶ «зав'язати» з різними шкідливостями (курінням, вживанням міцних напоїв, просиджуванням біля телевізора);
- ▶ максимально обмежити контакти з побутовою і садовою хімією;
- ▶ дещо обмежити сексуальну активність.

Багатьох хвилює пора року, місяць, день і навіть конкретна година. Щодо дня і години нічого сказати не можу (це краще з'ясувати в астрологів), а відносно пори року зазначу таке. Максимальний рівень здоров'я конкретної людини припадає на осінь (вересень-жовтень): достатня кількість свіжих овочів і фруктів, літній відпочинок (сонце, повітря, вода, фізичні навантаження). З іншого боку — дуже добре, коли дитина народжується восени: легко організувати загартовування, попереду зима (важче буде перегріти). Знову ж таки дуже добре, коли перше півріччя життя дитини припадає на зимові місяці — ще діє імунітет, який дістався від мами, до багатьох вірусів, отже, помітно менша імовірність захворіти.

Логіка, швидше за все, полягає в тому, що за відсутності у майбутніх батьків серйозних проблем зі здоров'ям планувати зачаття слід

**1**

До народження дитина формує свій скелет з кальцію і фосфору матері. Тому у зв'язку з нестачею кальцію і фосфору у неї можуть почати «псуватися» зуби. Якщо вони вже не дуже хороші, то бажано навести у своєму роті порядок заздалегідь, щоб потім, будучи вагітною, не бігати ще й до стоматологів.

**2**

Якщо у вас і ваших кровних родичів немає і не було проблем з нервовою системою, підійде стандартна профілактична доза — 0,4—0,5 мг на добу. Якщо в роду хтось страждає або страждає на неврологічні розлади, якщо ви хворі на діабет чи маєте зайву вагу — не зашкодить близько 1 мг. У стандартній пігулці фолієвої кислоти, як правило, 1 мг.

на січень-лютий, щоб восени народити. Ну а якщо зі здоров'ям не все гаразд — «робити» дитину восени.

Особливе питання — вік майбутньої мами. Зрозуміло, що в 18 років ви будете здоровіші, ніж у 35. Але **головне все-таки в тому, щоб ви народжували дитину для себе, а не як подарунок бабусям і дідусям.** Тому краще бути мамою в 30 років, ніж зозулею в 18.

І ще. Навіть заводячи цуценя, люди, як правило, думають про те, де воно спатиме, що їстиме і хто з ним гулятиме. **Народженій вами дитині саме ви і тільки ви зобов'язані забезпечити існування, гідне людини...**

## 1.1.2. ЩО ЇСТИ І ПИТИ?

Упродовж багатьох тисячоліть ваші предки їли приблизно одну й ту саму їжу, і ті, хто не міг цю їжу перетравити, давно вже вимерли.

Кожен харчовий продукт містить у собі певні білки, які перетравлюються іншими, теж абсолютно конкретними білками (ферментами). Є білки рідні, до яких ми звикли генетично, — їх споживали наші предки (крупя, м'ясо, яблука, риба тощо). Є білки, яких наші предки в очі не бачили, — цитрусові, кава, какао.

Задумайтеся над тим, де брала апельсини ваша прапрабабуся. Ми їх, проте, із задоволенням їмо, і нічого з нами не відбувається. Оскільки все, що в кишечнику як слід не перетравлене (повністю не розщеплене), нейтралізується потім чудовою переробною фабрикою, яка називається печінка.

На печінку вагітної навантаження цілком достатнє — саме печінка і є головним борцем із токсикозом<sup>1</sup>, нейтралізатором виділень плоду і т. п. Давайте їй берегти. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина не страждала від того, що їй не можна з'їсти мандаринку або шоколадку, то не треба, будучи вагітною, поглинати ці самі мандаринки і шоколадки (недоперетравлені частки до того, як нейтралізуватися печінкою, пройдуть через плід, викличуть у відповідь реакції, а в дитини потім буде на ці продукти алергія).

Простіше кажучи, **уникайте всього того, чого не їла ваша прапрабабуся.** Здоровіші будете.

**1** Токсикоз вагітних — загальна назва різноманітних хворобливих станів, які виникають під час вагітності, ускладнюють перебіг вагітності і які припиняються після вагітності.



## ЩО ЇСТИ І ПИТИ?

**1** Зверніть увагу на інтонацію — не категорично «не можна», а просто, тихо і по-людськи «не варто».

### Не варто їсти<sup>1</sup>:

- ▶ жирне (варите бульйони — знімайте жир, поважайте «синіх птиць» — худих курок і голодних домашніх зайців — кроликів);
- ▶ какао і його похідні (шоколад, шоколадні цукерки, шоколадне масло);
- ▶ каву;
- ▶ цитрусові — у тому числі й лимони, які всім радять брати із собою до пологового будинку;
- ▶ дуже гостре, дуже кисле, дуже солоне;
- ▶ менше консервів;
- ▶ гриби;
- ▶ горох;
- ▶ свіжі дріжджові вироби;
- ▶ полуницю, малину, суницю;
- ▶ різну смакоту з масляними кремами.

### Варто:

- ▶ овочі, особливо зелену цибулю, картоплю й огірки;
- ▶ фрукти: груші, яблука, абрикоси;
- ▶ ягоди: виноград, черешні, вишні, кавуни;
- ▶ фруктові, фруктово-ягідні соки і пюре, морси;
- ▶ молочні продукти: дуже добре — сир і кефір (ряжанка, йогурт, кисле молоко), просто звичайне молоко від звичайної корови;
- ▶ м'ясо (нежирне), риба нормальна (не сушена вобла і не оселедець);
- ▶ родзинки, курагу;
- ▶ узвар;
- ▶ чай: чорний німецький, зелений, трав'яний, із додаванням фруктів.

В організації харчування вагітної найголовніше все-таки — безпека продуктів. Тому перед тим, як купити і з'їсти, **поміркуйте**:

- ▶ де зберігався цей продукт і яка імовірність того, що в цьому місці дотримувалися елементарних санітарних норм?
- ▶ які шанси на те, що наш із вами співвітчизник поклав у ковбасу, котлетку або пиріжок свіже і якісне м'ясо?
- ▶ що це взагалі за «м'ясний рулет», вартістю в три рази нижчою, ніж просто кілограм м'яса?
- ▶ що треба було зробити з цим великим і красивим яблуком, щоб воно стало таким великим і красивим?
- ▶ чому цей тропічний фрукт не гниє ось уже третій місяць?
- ▶ а як вам сирок, нібито без консервантів, з терміном зберігання шість місяців?
- ▶ скільки разів довелося заморозити і розморозити цю креветку-рибку-птичку до того, як вона опинилася у вашому холодильнику?

### Пам'ятайте:

- ▶ краще парене, варене і печене, ніж смажене і копчене;
- ▶ краще не доїсти, ніж переїсти;
- ▶ якщо не можна, але дуже хочеться, то можна, щоб перехотілось;
- ▶ якщо сумнівається: можна чи не можна? — ай ну його;
- ▶ не треба багато їсти на ніч;
- ▶ взагалі багато — не треба;
- ▶ якщо обставини, традиції і оточуючі не дозволяють обійтися без спиртного (наприклад, Новий рік у розпал вагітності), то або червоне виноградне вино (на зразок кагору), або шампанське (і те й інше — трішки)<sup>1</sup>;
- ▶ при нестачі солодкого виникає сонливість;
- ▶ гладшають не стільки від кількості їжі, скільки від обмеження рухової активності;
- ▶ при нормальному самопочутті жодних підстав для того, щоб менше пити, немає. Якщо ж виникли проблеми (набряки, нефропатія), обов'язково погоджуйте з гінекологом режим пиття (що? скільки?);

<sup>1</sup> Якщо чесно, то обставини, традиції й оточуючі ні при чому — просто самій дуже хочеться, правда?

ЩО  
ВДЯГАТИ?

- ▶ хочете крейди — гризійть на здоров'я, але оптимальніше все-таки — кальцію глюконат або (ще краще) кальцію гліцерофосфат — 3 таблетки на день плюс сир — і вам, і дитині вистачить сповна;
- ▶ дуже-дуже бажано приймати комплексні вітаміни для вагітних (вони відрізняються від інших полівітамінів обов'язковим вмістом вітаміну D та мікроелементів). Слід усвідомлювати, що вживання під час вагітності вітамінів необхідне не стільки дитині, скільки мамі. Розвиваючись, плід знайде у вашому організмі все необхідне і забере собі. Основне питання — чи вистачить вам того, що лишиться. Тому суть прийому вітамінів — турбота саме про ваше здоров'я і про вашу красу — вашу шкіру, зуби, нігті, волосся, судини тощо.

### 1.1.3. ГІГІЄНА

- ▶ мити руки, а за межами рідного дому використовувати вологі та дезінфікуючі одноразові серветки;
- ▶ активніше і частіше, ніж до вагітності, чистити зуби;
- ▶ ванна не бажана, оптимально — душ, хоча б раз на день, і не дуже гарячий;
- ▶ знову мити руки.

### 1.1.4. ЩО ВДЯГАТИ?

- ▶ те, що не тисне; те, що підкреслює; те, що йому (чоловікові) подобається;
- ▶ те, в чому не холодно і не гаряче;
- ▶ чим менше синтетики, тим краще;
- ▶ підбори — так, але сантиметри три, не більше — нам тільки впасти не вистачало.

## 1.1.5. ЩО РОБИТИ З ЧОЛОВІКОМ?

- ▶ пам'ятати, що він теж людина;
- ▶ ставитися до нього з розумінням;
- ▶ заохочувати, не забуваючи казати «дякую»;
- ▶ нагадувати, що в сім'ї, головою якої він є, скоро стане на одну людину більше, отже, він стане ще головнішим;
- ▶ при ньому не скиглити і дуже, дуже постаратися, щоб ваша вагітність не викликала у нього почуття власної неповноцінності — зовсім не обов'язково (якщо вдасться, звичайно), щоб він знав, як сильно вас нудить, — адже вам легше не стане, а він нервуватиме, все це, рано чи пізно, вилізе боком;
- ▶ як це не сумно, але вагітність — не привід для того, щоб чоловік вирушав на роботу голодний і пом'ятий (не треба нам, щоб його деінде підгодовували і гладили).

## 1.1.6. ЩО РОБИТИ ІЗ СОБОЮ?

- ▶ керуватися, перш за все, своїми інстинктивними бажаннями. Для того, щоб плід нормально розвивався, ви повинні багато рухатися — чим активніше працює серце мами, тим активніший кровотік через плаценту, тим більше дістається дитині різних потрібних штучок, розчинених у вашій крові. Не втрачайте відчуття міри — твердження автора про те, що рухова активність вагітної — це добре, зовсім не означає заохочення до занять атлетизмом, парашутним спортом і скелелазінням;
- ▶ не любити себе більше, ніж раніше (вагітність — не хвороба!!!);
- ▶ стежити за собою і бути у формі (очки, губки, щічки, нігтики, зачіска) і боже збав думати, що вже тепер він точно нікуди не подінеться;

ЩО РОБИТИ  
ІЗ СОБОЮ?

1 Ви, проте, повинні знати, що в 2009 р. Всесвітня організація охорони здоров'я підбила підсумок багатолітніх досліджень і зробила висновок: користування солярієм підвищує ризик онкологічних хвороб шкіри.

- ▶ не треба довго перебувати на сонечку, а якщо бувати — обов'язково в капелюшку;
- ▶ якщо хочете в солярій, то знайте: для плоду він не небезпечний, але для шкіри майбутньої мами — це експеримент з непередбачуваними наслідками<sup>1</sup>;
- ▶ менше аерозолів (дезодоранти, лаки для волосся), і взагалі — чим менше хімії вас оточуватиме, тим краще (пральні порошки, дихлофоси, мінеральні добрива, засоби від комарів тощо);
- ▶ робота або навчання мають величезне позитивне значення, оскільки дають можливість менше думати про вагітність;
- ▶ звертаю увагу: **будь-яка** інфекція вагітної принципово небезпечна для плоду. Звичайно, не застудитися жодного разу за дев'ять місяців дуже складно, але свідомо шукати пригод, швендяючи по магазинах, гостях і кінотеатрах, зовсім не обов'язково. Знайте, що найбільш небезпечна для вагітної жінки хвороба — краснуха (краснушний вірус дуже погано впливає на плід). Уникайте відвідин дитячих лікарень і поліклінік. Усі потенційно небезпечні в плані проносу продукти виключити категорично (знову ж таки стежити за тим, що ви їсте, і мити руки);
- ▶ не треба **самій** лікувати таблетками будь-які недуги, застуди і розлади шлунка — детальніше про це трохи нижче;
- ▶ менше подорожуйте на пізніх термінах вагітності: літак і потяг — не найкраща альтернатива пологовому будинку.

Абсолютно окреме питання — численні комплекси вправ для вагітних. Автор переконаний, що жінка, готова до систематичних вправ, знайде час для того, щоб купити (варіант — узяти в бібліотеці або у подруг) про це літературу, написану фахівцями. Лікареві-педіатрові займати місце малюнками і претендувати на оригінальність, мабуть, не варто.

Головне, проте, зрозуміти, що **будь-які гімнастичні вправи вторинні порівняно з важливістю власне способу життя** (свіже

повітря, рухливість). Як це не парадоксально, але мені неодноразово доводилося стикатися з ситуацією, коли майбутня мати 12 годин лежить на дивані, потім 15 хвилин займається гімнастикою, після чого 11 годин 45 хвилин знову лежить на дивані, втішаючи себе думкою про те, що робить усе можливе для підготовки до пологів.

## 1.1.7. СЕКС... СЕКС? СЕКС!

- ▶ з точки зору християнської релігії — сенсу не має (при вагітності, зрозуміло);
- ▶ *небезпечний* при загрозі зриву (скорочення матки під час оргазму);
- ▶ *категорично заборонений за медичними показами* буває дуже рідко;

Для того щоб перерахувати стани, при яких статеве життя вагітній жінці заборонене, вистачає пальців однієї руки.

Перераховую, без особливо детальної розшифровки, але дуже прошу: якщо почуєте подібні діагнози з вуст медичних працівників — поставтеся до цього дуже серйозно і вимагайте аналогічної серйозності від чоловіка.



### **Отож, не можна:**

- 1 при розриві плодових оболонок;
- 2 при передчасних переймах;
- 3 при неспроможності шийки матки, або, більш науково — істміко-цервікальній недостатності. Цей діагноз найбільш актуальний. З імовірністю майже 100% про нього можна говорити, якщо у минулому в жінки був викидень у терміні від 3 до 6 місяців. Але і при першій вагітності є абсолютно конкретні симптоми, які можна виявити в кабінеті у гінеколога.

- ▶ будь-які міркування, що робити «цього» ну в жодному разі не можна, мають, перш за все, етичне (сумнівно етичне) і релігійне підґрунтя;

## СЕКС... СЕКС? СЕКС!

- ▶ жодних обґрунтованих фізіологічних заборон не існує — незалежно від термінів вагітності!!! Але завжди знайдуться аматори залякати, заборонити, попередити, мовляв, дивіться, дограєтеся. Грайтеся на здоров'я! «Це», врешті-решт, навіть корисно;
- ▶ це корисно тому, що:
  - постійно змінюючийся рівень статевих гормонів в крові вагітної жінки створює дуже сприятливі умови для постійної новизни відчуттів;
  - рівень статевих гормонів у крові вагітної жінки, який постійно змінюється, створює дуже сприятливі умови для постійної новизни відчуттів;
  - з урахуванням жіночих змін у настрої і численних «з'ясувань стосунків» — чудовий привід для того, щоб помиритися;
  - секс для жінки — прекрасний спосіб відволіктися від найрізноманітніших порушень самопочуття (усіх цих токсикозів, нудоти, болю в попереку тощо);
  - коли ще можна буде не думати про наслідки;
  - можливість отримати від власного чоловіка не лише докази кохання, але й абсолютно конкретні і дуже корисні речовини, які містяться в сім'яній рідині (наприклад, простагландини — особливі гормони, які, до речі, підвищують еластичність шийки матки);
  - під час оргазму в кров викидається гормон окситоцин, який викликає скорочення маткової мускулатури. І цей же гормон, але в незрівнянно більшій кількості, утворюється в процесі пологової діяльності. Регулярне продукування окситоцину до пологів супроводжується дуже позитивними емоціями і сприяє зменшенню кількості емоцій негативних безпосередньо під час пологів.
- ▶ якщо він наполягає на цьому частіше, ніж ви, то слід чергувати пояснювальну роботу з епізодичними контактами (зовсім відлучати від тіла не можна — конкурентки чатують);

- ▶ якщо ви наполягаєте на цьому частіше, ніж він, — ситуація драматичніша і на сто відсотків не вирішується, можливі дії у трьох напрямках:
  - ваш зовнішній вигляд;
  - його харчування;
  - обмеження вашого «скигління».
- ▶ якщо вам хочеться однаково — скільки хочеться;
- ▶ різноманітність варіантів дозволяє не тиснути майбутній мамі на живіт (якщо не знаєте як, подивіться телевизор протягом тижня: навчіться обов'язково).

## 1.1.8. ЛІКИ І ВАГІТНІСТЬ

На жаль, доводиться констатувати: *вагітна жінка хворіє анітрохи не рідше, ніж жінка не вагітна*. Оскільки вагітність — не хвороба, а лише тимчасовий і абсолютно конкретний стан людського організму жіночої статі, дуже важко за такий нетривалий час (якихось дев'ять місяців) перебудуватися. Перебудуватися настільки, щоб докорінно змінити власне ставлення до ліків загалом і до їх ковтання зокрема.

Принципові основи ризику використання фармакологічних засобів при вагітності полягають у тому, що клітини плоду, які нестримно розмножуються, дуже чутливі до будь-яких (!) зовнішніх дій. Найменші порушення розвитку цих клітин, особливо в перші три місяці вагітності, можуть призвести до досить серйозних вроджених дефектів розвитку органів плоду і, відповідно, майбутньої дитини.

**Будь-які** лікарські препарати, які вжила вагітна жінка, проникають через плаценту і можуть впливати на плід. Цей факт зовсім не свідчить про те, що всі ліки впливають погано, але ще раз повторюю — впливають! А як — це вже абсолютно інша розмова. Інша тому, що ні сама вагітна, ні родичі, що оточують її, в переважній більшості випадків не мають анінайменшого уявлення про те, чи можна застудженій вагітній ковтнути аспірин. А найсумніше в тому, що, знову ж таки, ні вагітна,





ні її фахівці-родичі цього не розуміють, не розуміючи, приймають відповідальні, але від початку неправильні рішення, а потім пожинають плоди все життя.

Здатність конкретних ліків впливати на плід залежить від безлічі різноманітних чинників — властивостей самого препарату, його дози і тривалості вживання, терміну вагітності, стану здоров'я вагітної взагалі і стану плаценти зокрема. Навіть відверто небезпечні для плоду препарати можуть не викликати жодної шкоди, і навпаки.

*Будь-які описи побічних ефектів будь-якого препарату лише свідчать про збільшення ймовірності виникнення проблем, але зовсім не свідчать про те, що проблеми обов'язково настануть.* Якраз, скоріш усього, не настануть — надто багато резервів вклав Творець у людський організм. Але жоден вагітний представник роду людського, за умови, що він перебуває при повному розумі, свідомо не створюватиме собі проблем, збільшуючи ризик можливої дефективності власного потомства!

Припустимо, з власної, пробачте, нетямущості або через те, що вас намовила зла свекруха, ви, перебуваючи у вагітному стані, з'їли таблетку тетрацикліну. А потім прочитали, що цього робити не можна категорично, що це суворо протипоказано, що у дитини будуть погані зуби і жовтий колір обличчя. У цій ситуації негайно перечитайте попередній абзац! Бо, швидше за все, нічого цього не буде, і не варто дні (місяці), що залишилися до пологів, нервувати, кидатися на перелякану свекруху і взагалі наповнювати власну, а значить, і дитячу, кров адреналіном. Заспокойтеся. Істерики і самобичування впливають на дитину не менше, ніж згаданий тетрациклін.

Глобальні теоретичні основи використання ліків при вагітності полягають ось у чому:

- ▶ серйозні людські захворювання люди не лікують самостійно! Цим займаються спеціально підготовлені товариші, яких іменують лікарями;
- ▶ вагітні люди тим паче не повинні лікуватися самостійно;
- ▶ той факт, що лікар знає, що вагітній можна, а чого не можна, ми приймаємо за аксіому;

- ▶ зі сказаного впливає логічний висновок: призначати вагітній ліки може тільки лікар;
- ▶ «несерйозні» хвороби — чхнули, кашлянули, шморгнули носом, заболіла голова, температура 37,5 °С, дере в горлі, бурчить у шлунку і т. д. і т. п. — лікуються не тому, що без ліків не можна видужати. Просто немає бажання страждати;
- ▶ прагнення вагітної полегшити собі життя може, м'яко кажучи, вилізи боком... Якщо спочатку стерпний симптом не минає або стає нестерпним — зверніться до лікаря. Нехай ваші страждання полегшує фахівець.

Ніколи не забувайте про те, що механізми дії ліків на плід дуже складно вивчати. Для того, щоб визначити, можна цей препарат призначати вагітній чи не можна, вчені мужі:

- ▶ вивчають механізми дії препарату на тканині людського організму;
- ▶ проводять експерименти на тваринах;
- ▶ спостерігають за вагітними любительками самостійного лікування.

Експерименти над вагітними, звичайно, не проводять. З тваринами свої труднощі. Виявляється, що з 1600 ліків, якими напихали нещасних тварин, майже 800 викликали появу в дитинчат бідних звіряток аномалії розвитку. Але!!! Лише 30 із цих препаратів виявилися небезпечними для людини. З іншого боку, страшний препарат талідомід (снодійне, яке застосовувалося в деяких країнах Європи в 50—60-х роках минулого століття), що викликає страшні потворства у людини, кілограмами поїдали експериментальні щурі без будь-яких наслідків. Навпаки, адреналін, пеніцилін і дигоксин небезпечні для тварин, але безпечні для людини.

Ось і виходить, що експерименти експериментами, а повної впевненості немає, бо є лише теорія і одиничні практичні спостереження.

І дуже-дуже хочеться попросити всіх вагітних у жодному разі не розглядати себе і свою майбутню дитину як суб'єкти експериментальної діяльності.

ЩО РОБИТИ  
МАЙБУТНЬОМУ  
ТАТОВІ?**Конкретні цінні вказівки**

- ▶ Якщо стерпно — терпіть.
- ▶ Якщо погано — до лікаря.
- ▶ Попередні пункти тим актуальніші, чим менший термін вагітності. Особлива обережність у перші 3 місяці!
- ▶ Будь-який куплений вами лікарський препарат **обов'язково** повинен мати інструкцію щодо вживання. І в цій інструкції **обов'язково** має бути пункт, який описує можливість або неможливість використання цього лікарського засобу при вагітності. Якщо інструкції (вашою рідною мовою) немає — це неправильні ліки, негідна вашої уваги фірма-виробник або, що рідко, але цілком можливо, ліки, взагалі не дозволені до вживання в країні, де ви маєте щастя мешкати.
- ▶ Вивчивши інструкцію — зробіть правильні висновки.

Ваш дільничний терапевт, на відміну від гінеколога, може і не знати про вашу вагітність. І якщо вже ви прийшли до нього зі скаргами на кашель, потіште лікаря цією інформацією ще *до того*, як він почне виписувати рецепти.

Якщо ви не знали про те, що вагітні, і, за збігом хвороб чи обставин, чогось наковталися — обов'язково обговоріть це питання з лікарем.

Повторююся через особливу важливість питання. Якщо стерпно — терпіть. Якщо не терпиться — вирушайте до лікаря: хай краще у лікаря голова болить з приводу того, чим вас лікувати.

### 1.1.9. ЩО РОБИТИ МАЙБУТНЬОМУ ТАТОВІ?

Перш за все не стверджувати: «Все, що треба, я вже зробив».

Незважаючи на те, що вагітність — не хвороба, вам все-таки необхідно переглянути своє ставлення до дружини. Оскільки ви ніколи не зможете пережити того, що в процесі вагітності переживе ваша дружина, то й ніколи не зможете до кінця зрозуміти і пояснити собі різні її примхи. Зрозумійте й усвідомте: кількість шкідливих подразників у вагітної досить велика (ходіння по лікарях, бесіди з подругами, порушення самопочуття). Тому *усвідомте своє головне завдання — не стати додатковим стресовим чинником.*

## ЗОЛОТІ ПРАВИЛА МАЙБУТНЬОГО ТАТА:

- ▶ менше думайте з приводу того, кого вам більше хочеться — хлопчика чи дівчинку. Стать дитини визначається батьківським сперматозоїдом, тому, в разі чого, нарікайте на себе;
- ▶ не треба засмучуватися з приводу того, що вам стали приділяти менше уваги — їй буде ще менше, коли ви дійсно станете татом;
- ▶ поцікавтеся побутом — відвідавши магазин або викрутивши білизну, ви не втратите своєї чоловічої гідності;
- ▶ знайдіть час спокійно обговорити ваші спільні дії — де стоятиме ліжечко, що і коли треба купити, що робити, поки дружина перебуватиме в пологовому будинку<sup>1</sup>;
- ▶ не купуйте їй різної смакоти, якої не бажано споживати (див. вище). Буде дуже розумно і благородно, якщо ви не будете при дружині їсти те, чого їй не можна, але хочеться;
- ▶ не заохочуйте байдиккування дружини (диван, телевизор). Краще прогуляйтеся з нею на свіжому повітрі, сядьте де-небудь у парку на лавці і вголос почитайте цю книжку;
- ▶ зіставляйте свій сексуальний запал з відповідними реакціями дружини і не дуйтеся в разі чого; пам'ятайте, що вагітна жінка менше схильна пробачати порівняно з просто жінкою;
- ▶ курити в квартирі зовсім не обов'язково;
- ▶ якщо уві сні ви маєте звичку вмошуватися, крутитися і при цьому ще й смикати ногами, то бажано останні тижні вагітності поспати окремо;
- ▶ вагітність, врешті-решт, триває всього дев'ять місяців<sup>2</sup>.



1

Я абсолютно свідомо не фіксую уваги на питаннях, пов'язаних із підготовкою до зустрічі немовляти (скільки, чого, чому, навіщо?). Прочитайте ще декілька глав, і все знатимете самі.

2

Нехай вас втішить: чоловік слоники — слон — мусить терпіти аж 22 місяці!

**Очевидна суть цієї глави:**

*у більшості випадків вагітність проходить нормально. І поводиться при вагітності треба нормально. І пам'ятати, що, хоч медицина у нас і безкоштовна, за здоров'я конкретної людини відповідає не лікар, а сама конкретна людина. І не морочити самій собі голову, вишукуючи хвороби. Переважну більшість труднощів породжуєте ви самі, нервуючи і переживаючи даремно.*



Не створюйте собі додаткових проблем. Своєчасно станьте в поліклініці на облік, обійдіть лікарів і здайте аналізи до того, як живіт не дозволить вам увійти в автобус.

Заспокойтеся, заради бога! Не ви перша, не ви остання, пробачте за банальність. Народимо, нікуди не дінемося.

Отож, їдьмо до пологового будинку.

## 1.2. ПОЛОГИ І ПОЛОГОВИЙ БУДИНОК

*Не біда з'явитися в качиному гнізді, якщо ти вилупився з лебедяного яйця!*

Ганс Крістіан Андерсен



Готувати себе до перебування в пологовому будинку необхідно, перш за все, психологічно. Які б ви не були заможні і здорові, вдалі пологи — все-таки лотерея, правда, з чималими шансами на виграш.

Проте самою лише психологічною підготовкою тут не обійдешся. Тому слід заздалегідь приготувати ті речі, які пойдуть у пологовий будинок разом з вами.

Нижче — орієнтовний список, але ж ви розумієте — абсолютно все те, що може раптом знадобитися, перерахувати неможливо, та й у родичів буде можливість передати те, чого бракує, щоб повністю задовольнити потреби, які щойно виникли або несподівано зросли. Якщо щось виявиться зайвим — знову ж таки родичі не дадуть пропасти.

Отже, беремо з собою:

### **Папери різних ступенів цінності:**

- ▶ документи (паспорт, обмінна карта з поліклініки, контракт на платні пологи, поліс медичного страхування, аналізи і паспорт чоловіка, якщо пологи спільні);
- ▶ дрібні гроші (для несподіваних покупок і стимуляції активності медпрацівників);
- ▶ блокнот і пишуче приладдя (для ведення щоденника, написання записок рідні і запам'ятовування лікарських рекомендацій);
- ▶ телефонна книжка або список потрібних телефонів (друзі, подруги, колеги, родичі, начальники);
- ▶ книга для читання, наприклад, «Здоров'я дитини і здоровий глузд її родичів».

### **Речі для мами:**

- ▶ одяг (капці, що миються, халат, пара нічних сорочок, шкарпетки, труси, краще одноразові, бюстгальтери, краще спеціальні, — для мам-годувальниць);
- ▶ посуд (тарілки, блюдця, чашки, ложки, виделки, як варіант — одноразові, ніж);
- ▶ засоби гігієни (рушники, гігієнічні серветки — сухі, вологі, дезінфікуючі; мило в мильниці або рідке, гель для душу, шампунь, зубна паста і щітка, прокладки гігієнічні тахі, прокладки одноразові в бюстгальтер, гребінець, туалетний папір);
- ▶ мінімально необхідна косметика, ножиці, гігієнічна помада, крем для рук, обличчя, тіла, для профілактики тріщин сосків;
- ▶ одноразові пелюшки для оглядів, та й маляті згодяться.

### **Речі для дитини:**

- ▶ підгузки;
- ▶ пелюшки тонкі (5—7 штук);
- ▶ пелюшки фланелеві (3—5 штук);
- ▶ одяг — шапочки (1—2), повзунки (5—7), сорочечки (3—5);
- ▶ присипка і дитячий крем (або олійка);
- ▶ ватні палички.

**Техніка:**

- ▶ мобільний телефон + зарядний пристрій;
- ▶ фотоапарат, відеокамера (звичайно, із запасними батареями, плівками, зарядженим акумулятором);
- ▶ фен;
- ▶ годинник.

**Що ще може знадобитися:**

- ▶ одноразові пакети для сміття;
- ▶ накладки на унітаз;
- ▶ настільна лампа;
- ▶ електрочайник;
- ▶ шоколадки і баночки з кавою на подарунки для медперсоналу.

**Медикаменти**, але точний список (або відсутність списку) — це вже строго індивідуально і вимагає окремої попередньої бесіди з конкретним лікарем конкретного пологового будинку.

\* \* \*

Пологи — явище для сучасної жінки рідкісне, проте природне і найчастіше з нормальним перебігом. Шанси народити погано не дуже великі, з точки зору статистики, хоча підстави для хвилювання у вас, звичайно ж, є. У той же час, дійшовши до приймального покою пологового будинку, ви вже мало здатні впливати на ситуацію.

**Головне — не панікувати, намагатися слухати те, що вам кажуть, і у міру можливості точніше виконувати інструкції людини, яка приймає пологи.**

Менше ініціативи. Зайві мізки — головна перешкода, коли йдеться про пологи (не дивно, що жінки з вищою освітою та інтелігенція загалом народжують важче).

Детально розписувати правила поведінки під час пологів ми не будемо (літератури з цього питання більш ніж достатньо). Адже пологовий будинок цікавить нас як місце, з якого починається життя дитини, а її інтересам, власне кажучи, ця книга і присвячена.





Дуже і дуже багато з того, що відбувається в пологових будинках, не є однозначно правильним. Але немає резону починати дискусію, тому що — ще раз повторю — ми з вами не можемо впливати на ситуацію і народжувати, швидше за все, будемо у звичайному державному пологовому будинку.

---

Не можна не згадати про те, що в дуже-дуже недалекому минулому будь-яка жінка, яка наважилася народити за межами пологового будинку, викликала почуття жалю і гнівного подиву громадськості. Сьогодні ситуація почала змінюватися — принаймні, державний пологовий будинок перестав бути тим єдиним і безальтернативним місцем, де дитина має право з'явитися на світ.

З одного боку, з'явилися недержавні, тобто не теоретично безкоштовні, а практично платні пологові будинки, з іншого — істотні зрушення є в самих пологових будинках: пускають бажуючих татусів — подивитися і повболівати, організовують «палати спільного перебування», де дитина знаходиться разом із мамою відразу після пологів.

У деяких великих містах виникли «клуби за інтересами», які готують вагітних до пологів вдома, звісно ж, під наглядом медичних працівників.

Усі ці зміни мають свої плюси й мінуси. У пологовому залі, замість допомоги породіллі, відкачують непритомних татусів; у «палаті спільного перебування» лежать не мати і дитина, а п'ятеро матерів і п'ятеро дітей і т. п.

Здоровий глузд полягає, мабуть, у можливості вибору. І якщо у вагітної немає проблем зі здоров'ям (не вузький таз, підтверджене ультразвуковим дослідженням нормальне положення плоду і т. п.), то чому б не народжувати вдома, де затишніше, де менше стресів? І якщо після пологів є сили і настрої бути разом з дитиною, то чом би й ні? Але навіть це, якщо новоспеченій мамі погано, якщо післяродова депресія, якщо дитя неспокійне?

---

У будь-якому випадку, де б ми не народжували і які б експерименти над нами не проводили, **наша кінцева мета одна: швидше потрапити додому разом з дитиною.**

Адже вдома відповідальність за малюка повністю лягає на плечі батьків, які мають можливість діяти не відповідно до інструкцій і наказів Міністерства охорони здоров'я, а відповідно до логіки і здорового глузду. У той же час тиждень, проведений у пологовому будинку, може вплинути на маму доволі негативно, тому деякі речі все-таки необхідно знати.

\* \* \*

**Отже:**

- 1 Одне з найважливіших завдань — зберегти грудне молоко. Його кількість залежить не від розмірів грудей, а від нервової системи матері. Старайтеся, дуже вас прошу, намагайтеся не нервувати. Це дуже важко, тому що вам багато розкажуть «хорошого» і про вас, і про вашу дитину, та ще й сусідки по палаті поділяться своїми страхами. Якщо дуже страшно, **знайте: жінок, які народили і за весь час перебування у пологовому будинку жодного разу не почули про яку-небудь власну або дитячу ненормальність, просто не існує.** Може, деінде такі жінки і є, але у нас їх немає. У той же час **майже всі хворі і ненормальні рано чи пізно повертаються додому, стаючи нормальними і здоровими.**
- 2 Чим раніше прикладуть новонародженого до грудей, тим краще (оптимально — прямо в родзалі) — цей факт переконливо доведений фізіологами і лікарями. По-перше, саме подразнення соска під час смоктання сприяє скороченню матки, що безпосередньо після пологів дуже важливо. По-друге, перші краплі молока — *молозиво* — містять у собі речовини, які «запускають» розвиток імунної системи і нормального травлення, перешкоджають виникненню у майбутньому алергічних реакцій і кишкових розладів.



Проте в сотнях пологових будинків дітей приносять для першого годування на другу-третю добу, а то й пізніше. Мотивується це втомою матері, слабкістю дитини, можливістю деяких вроджених хвороб, при яких прикладання до грудей небезпечно, а для уточнення діагнозу потрібен час. Насправді реальні причини для того, щоб не годувати відразу після пологів, зустрічаються дуже-дуже рідко. Шляхи вирішення проблеми — довірча бесіда *майбутніх батьків* з лікарем, який приймає рішення про час першого годування, — педіатром пологового будинку. *Завжди слід пам'ятати, що не годувати відразу — рішення менш ризиковане і менш відповідальне, а оплата праці лікаря-педіатра жодним чином не стимулює його до ухвалення відповідальних рішень.*

Тому, якщо в пологовому залі вам дали дитину для годування, то або з вашим малям все в повному порядку, або вас оточують прекрасні фахівці, а і те, й інше — просто чудово. Якщо ж дитини не дали, то це зовсім не привід нервувати. Причини можуть бути різноманітні. Акушери-гінекологи, наприклад, чергують цілодобово завжди й у всіх

пологових будинках, а неонатологи<sup>1</sup> — не завжди й не у всіх. Акушер-гінеколог не завжди хоче ризикувати і приймати рішення про годування, яке повинен приймати педіатр.

**1** Неонатолог — педіатр, фахівець з новонароджених.

Зрештою, **не нервуйте**, будь ласка, — не дали і не треба: мільйони дітей, яких принесли годувати лише на другу або третю добу, живуть собі на радість батькам.

- 3 Не переживайте**, якщо малюк неохоче або мляво смочче — лікареві про це, звичайно, повідомте, але самі не панікуйте. Якщо, на ваш погляд, його забрали ненадійним, то повірте — вмерти з голоду йому не дадуть.
- 4** На другий-третій день після пологів ваша дитина обов'язково пожовтіє — може, сильно, може, трішки. **Не нервуйте** — так повинно бути, і це називається «фізіологічна жовтяниця новонароджених».
- 5** У перші дні після народження дитина у вазі не додає, а, навпаки, втрачає її — може, сильно, може, трішки. **Не нервуйте** — так і повинно бути.
- 6** Не варто особливо хвилюватися з приводу того, що ви не можете впливати на те, коли і скільки часу її годувати, у що її одягати, хто у неї сусіди по палаті. **Не нервуйте! Майже неможливо зіпсувати нормальну живу істоту за тиждень.**
- 7** Ви, швидше за все, почуєте багато страшних слів, таких, наприклад, як «асфіксія», «обвивання пуповини», «порушення гемоліквородинаміки», «енцефалопатія» і т. ін. Усі ці стани піддаються лікуванню і нечасто дають відчутні наслідки.

Можливо, згадані слова стосуватимуться саме вашої дитини, але, прийшовши додому, ви не виявите в ній жодних хворобливих рис. Звичайно, можна обуритися і запитати: а навіщо тоді лякати жінку, яка щойно народила, знаючи, що у неї може зникнути молоко, порушитися сон, пропасти апетит і таке інше? Не ображайтеся, будь ласка. Новонароджена дитина малопредбачувана. І кожен лікар знає: про жодні стовідсоткові гарантії не йдеться. Кому ж хочеться почути: було все добре, а вони довели! А вони не доводять. Вони отримують те, що ви їм народили, — не краще і не гірше. І прагнуть відразу вам повідомити, мовляв, не все добре, щоб потім від вас же не вислуховувати.

І ми всі, все суспільство, в цьому винні, тому що звикли завжди й у всіх власних бідах шукати крайніх. Хтось коли-небудь обурювався з приводу високої температури в палаті

для новонароджених? Ніхто і ніколи! А боже збав буде холодно — розтерзають. Хочете тепло — нате! І вдома ви виявите у дитини поприлості — зате було тепло! Не застудилася...

**Як це природа примудрилася створити біологічний вид, що народжує дитинчат, які можуть існувати лише при температурі не нижче за 22 градуси<sup>1</sup>?**

Таким чином, породіллі<sup>2</sup> потрібно вирішити **три головні завдання:**

- 1 не нервувати;
- 2 відпочивати (варіант — спати);
- 3 займатися власними грудьми<sup>3</sup>.

**Дії тата**, який, чекаючи з нетерпінням, бігає довкола пологового будинку, більш різноманітні і полягають ось у чому:

- 1 Готуватися до зустрічі — ще раз переконатися, що все куплено, прибрати в будинку, запитати про продукти, залучити бабусь або подруг, щоб хоч у перший день після повернення додому матуся не думала про кухню.
- 2 Щодо продуктів, які передаються в пологовий будинок, пам'ятати: все, чого не можна було під час вагітності, не можна й під час годування грудьми<sup>4</sup>.
- 3 Обов'язково і регулярно передавати дружині записки (краще листи і якомога довші), які містять освідчення, захоплення, вихвалання і вдячність. Запитувати: «Чого бажаєте?» і, у міру можливості, всі бажання здійснювати. Заспокоювати. Самому знати, що на третій-п'ятий день після пологів у жінки, у зв'язку з різними гормональними зрушеннями, може необґрунтовано зіпсуватися настрій.

1 \_\_\_\_\_  
Саме така мінімальна температура має бути в палаті новонароджених пологового будинку відповідно до інструкцій.

2 \_\_\_\_\_  
Саме так називається жінка, яка перебуває в половому будинку і вже народила. Та ж, яка ще не народила, називається роділля.

3 \_\_\_\_\_  
Про жіночі груди й молоко — пізніше і детальніше в окремій главі.

4 \_\_\_\_\_  
До речі, рекомендації лікарів щодо харчування породіллі прекрасно ілюструють розбіжності у поглядах гінекологів і педіатрів. Гінекологи вимагають давати шоколад, аби мама швидше відновила сили, а педіатри, навпаки, давати шоколад не дозволяють, оскільки знають, що дитині таке відновлення сил вилізе боком.

- 4 Про одяг для немовляти, транспорт, квіти, шампанське й цукерки подумати завчасно.
- 5 У день, коли треба забирати матір і дитину, у жодному разі не спізнитися ні на секундочку!

\* \* \*

Після того, як автомобіль виїде за ворота пологового будинку, почнеться абсолютно новий етап у вашому житті. І не важливо — перша це дитина чи п'ята, хлопчик чи дівчинка.

Тепер уже тільки від вас — від мами і тата — залежить здоров'я малюка, що, як ми вже домовилися, є основою його майбутнього щастя.