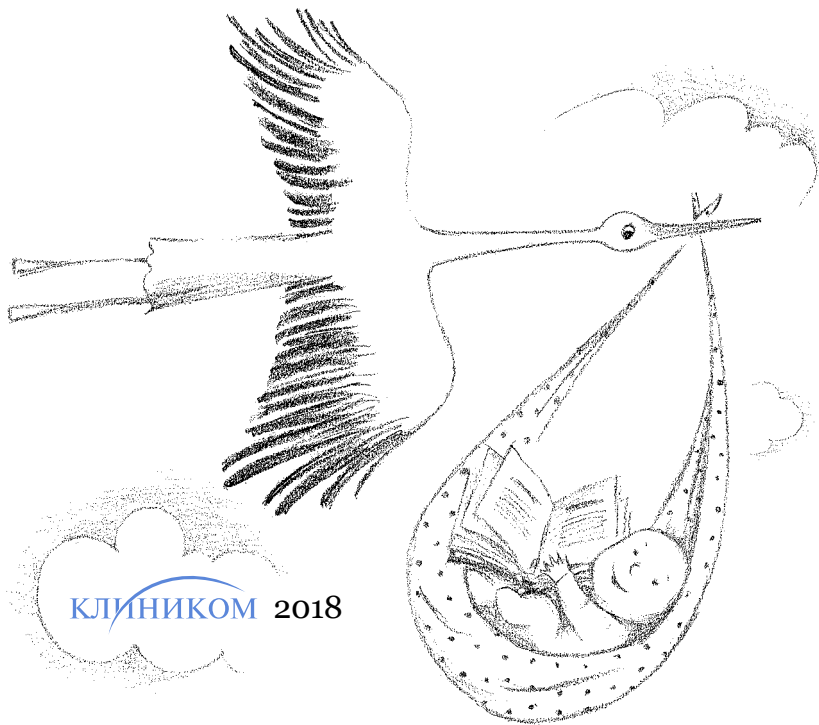


*Е. О. Комаровский*

# 365 СОВЕТОВ

НА ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ ВАШЕГО РЕБЕНКА



КЛИНИКОМ 2018

# ОТ АВТОРА

Выиграл сражение не тот, кто дал хороший совет,  
а тот, кто взял на себя ответственность  
за его выполнение.

*Наполеон I (Бонапарт)*

«Толковый словарь» утверждает, что **«Совет — это мнение, высказанное кому-нибудь по поводу того, как ему поступить, что сделать; наставление, указание»**.

Автор этой книги много-премного лет имеет дело с советами — работа такая. Автор лечит детей, а рядом с детьми всегда многочисленные родственники и знакомые, которые делятся на две неравноценные категории. Первая — состоящая максимум из двух человек — очень нуждается в советах. Вторая — многочисленная, имеющая личный опыт рождения и воспитания детей, — готова советами делиться.

Имеется также ряд традиционных нюансов в раздаче советов:

- советов нам не жалко, особенно когда речь идет о детях;
- советы принято давать безапелляционно, как писал классик: «с ученым видом знатока», не допуская сомнений и возражений;
- советов тем больше, чем младше ребенок, чем меньше у вас детей, чем моложе вы выглядите;
- вы получите совет, даже если он вам не нужен, а если вы не хотите получать совет — вас догонят и таки посоветуют;
- на вас обидятся, если вы советом не воспользуетесь, а степень обиды будет тем сильнее, чем советчик роднее.

С последствиями вышеописанных традиций автор сталкивается ежедневно. Пришедшие на прием родители не столько интересуются диагнозом и лечением, сколько пытаются выяснить — кто из советчиков

прав: бабушка считает, что это диатез, надо перестать кормить смесью и дать нормальное коровье молоко, а старшая сестра мужа утверждает, что это 100 % покусали комары и надо намазать одеколоном «Гвоздика».

А еще я получаю сотни писем, которые начинаются со слов: «доктор, вот мне тут посоветовали...». А затем следует печальный рассказ о том, до чего советчики довели.

Становится понятным, что совет — это та самая палка о двух концах: он вполне может облегчить жизнь, но в то же время может стать источником неприятностей. Поэтому советами надобно уметь пользоваться. И книгой, сплошь состоящей из советов, тоже надо уметь пользоваться. А значит, нам очень даже пригодятся советы про советы.

### **Советы про советы:**

- воспринимайте совет не в качестве руководства к действию, а в качестве информации к размышлению;
- всегда анализируйте источник совета: наличие у советующего специального образования, личного опыта, выдающихся достижений;
- будьте особо осторожны с советами, которые улучшают материальное благосостояние советчика;
- избегайте советов сложных, неоднозначных, запутанных и непонятных;
- никто не может заставить вас следовать советам, когда речь идет о вашем ребенке, — ответственность ваша и только ваша, решения принимать вам и только вам.

### **Советы про книгу с советами:**

- не злоупотребляйте советами в единицу времени — 1 совет в день, 365 в год — вполне нормально, чтобы успеть отдохнуть;
- используйте советы профилактически — вам придется встретиться и с термометром, и с прикормом, и с насморком, и с детским врачом — и будет очень мудро, если вы воспользуетесь соответствующими советами до того, как эта встреча произойдет;

- если вам необходим совет по вполне конкретному вопросу, ориентируйтесь не только на оглавление книги, но и на предметный указатель;
- сама суть понятия «совет» подразумевает очень конкретную практическую информацию. Если вам не хватает теории и объяснений, если вы хотите не просто воспользоваться советом, а наверняка знать, почему вам следует поступать именно таким образом, обратитесь к сайту и другим книгам доктора Комаровского (конкретные названия и адреса — в совете №365);
- большинство советов предназначены не конкретно маме-папе-бабушке, а семье! Прочитайте совет, поделитесь с близкими, придите к взаимопониманию, действуйте вместе;
- не теряйте оптимизма и улыбайтесь: поверьте, никто здесь не советует вам ничего сложного и невыполнимого.

*Приятного чтения и счастливого родительства!*

*Ваш ЕОК*

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Отдыхайте . . . . .	18
2. Спрашивайте . . . . .	19
3. БЦЖ . . . . .	20
4. Не сравнивайте . . . . .	21
5. Пупочная ранка . . . . .	22
6. Грудное вскармливание . . . . .	23
7. В каком положении спать? . . . . .	24
8. Папе про маму . . . . .	26
9. Маме про папу . . . . .	27
10. Детская комната . . . . .	28
11. Фотографируйте, записывайте . . . . .	29
12. Первое купание . . . . .	30
13. Пить или не пить? . . . . .	31
14. Гуляние . . . . .	32
15. Температура воздуха в детской комнате . . . . .	33
16. Где и с кем спать? . . . . .	34
17. Пеленание или одевание? . . . . .	35
18. Причины плача . . . . .	36
19. О витамине D. . . . .	37
20. Пустышка . . . . .	38
21. Младенческие угри . . . . .	40
22. Пеленание . . . . .	41
23. Нужны ли одноразовые подгузники? . . . . .	42
24. Массаж . . . . .	43
25. Гимнастика . . . . .	44
26. О душевном спокойствии мамы . . . . .	46
27. Сквозняк . . . . .	47

28. Детский врач . . . . .	48
29. О хранении сцеженного молока . . . . .	49
30. Уход за ногтями . . . . .	50
31. Прибавка веса и роста . . . . .	51
32. Достижения первого месяца. . . . .	52
33. Температура воды для купания. . . . .	53
34. Сон мамы . . . . .	54
35. Когда менять одноразовые подгузники? . . . . .	55
36. Младенческие колики . . . . .	56
37. Сон ребенка и звуковой режим . . . . .	57
38. Вакцинация от ротавирусной инфекции . . . . .	58
39. Детская кроватка . . . . .	59
40. Дрожание подбородка . . . . .	60
41. Милии: что это? . . . . .	61
42. О помощи родственников и друзей . . . . .	62
43. Место БЦЖ . . . . .	63
44. Влажность воздуха в детской комнате. . . . .	64
45. Секреты ночного подгузника . . . . .	65
46. Как нагревать и размораживать сцеженное молоко . . . . .	66
47. Внешний вид испражнений и три цвета для волнений . . . . .	67
48. Гигрометр: основные правила . . . . .	68
49. Сколько должен съедать? . . . . .	69
50. Выход в люди. . . . .	70
51. Термометры: где измерять температуру? . . . . .	72
52. Проверка температуры смеси . . . . .	74
53. Потница. . . . .	75
54. Когда срыгивание — это повод обратиться к врачу? . . . . .	76
55. Вода для питья и приготовления смеси . . . . .	78
56. Укачивать или не укачивать? . . . . .	80
57. Развитие органа зрения, игрушки . . . . .	81
58. Колики: как помочь? . . . . .	82
59. Питание кормящей мамы . . . . .	84
60. Подготовка к посещению поликлиники . . . . .	86
61. Анализы и специалисты перед прививкой . . . . .	88
62. А не пора ли дать сок? . . . . .	89

# ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

**г** — грамм

**кг** — килограмм

**л** — литр

**м** — метр

**МЕ** — международная единица

**мес.** — месяц

**мкг** — микрограмм

**мкМоль** — микромоль

**мкл** — микролитр

**мг** — миллиграмм

**мл** — миллилитр

**мм** — миллиметр

**мин.** — минута

**°С** — градусы по Цельсию

**см** — сантиметр

**с** — секунда

**ТЕ** — туберкулиновая единица

**ч** — час

**шт.** — штука

## СОКРАЩЕНИЯ

**АаКДС** — адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина с ацеллюлярным коклюшным компонентом

**АДС** — адсорбированный дифтерийно-столбнячный анатоксин

**АКДС** — адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина

**БЦЖ** — бацилла Кальметта-Герена

**ВИЧ** — вирус иммунодефицита человека

**в/в** — внутривенно (-ный)

**в/м** — внутримышечно (-ный)

**ВОЗ** — Всемирная организация здравоохранения

**ДЭТА** — диэтилтолуамид

**КПК** — вакцина для профилактики кори, краснухи и эпидемического паротита

**ОРЗ** — острое респираторное заболевание

**ОРВИ** — острые респираторные вирусные инфекции

**УЗД** — ультразвуковая диагностика

**УЗИ** — ультразвуковое исследование

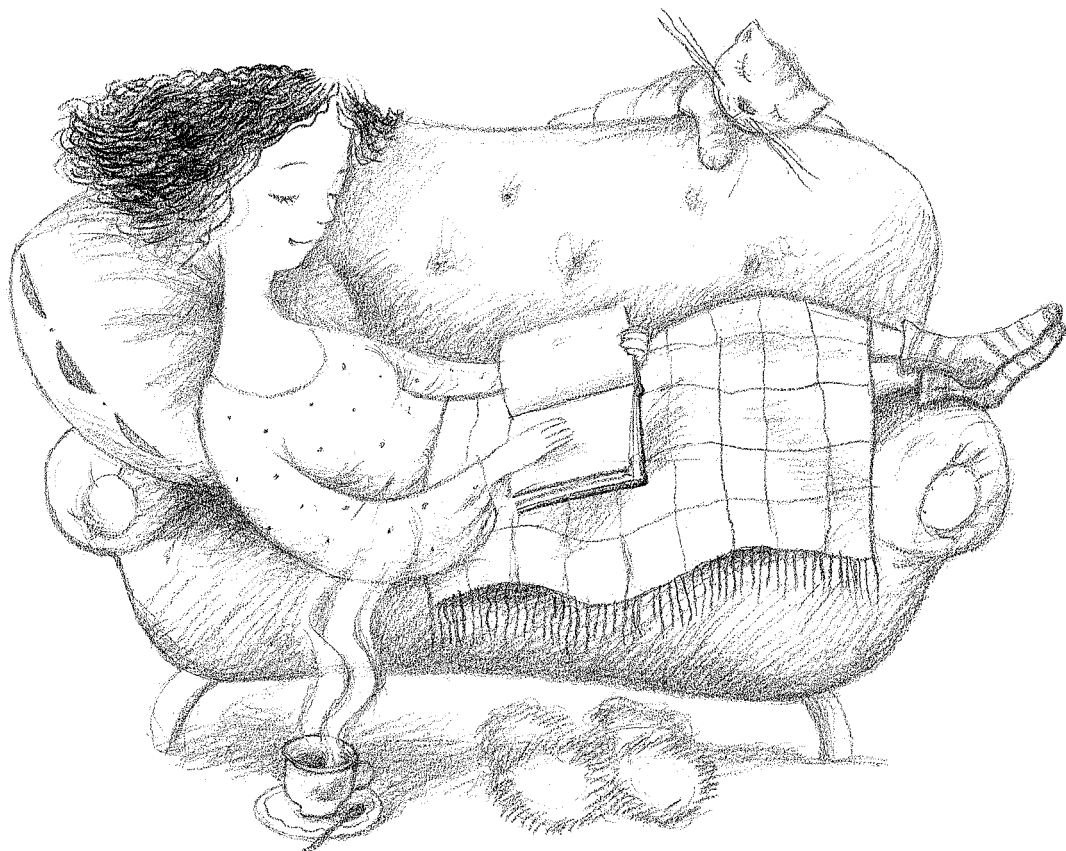
**УФ** — ультрафиолетовое излучение

**ЭКГ** — электрокардиография

**SPF** — солнцезащитный фактор (измеряется в единицах)

# 1 ОТДЫХАЙТЕ

***Отдыхайте, наслаждайтесь, радуйтесь!  
Принимайте поздравления и любую помощь! Помните:  
самое лучшее для вашего ребенка именно сейчас —  
это улыбающаяся, спокойная, уверенная в себе мама.***





# 2

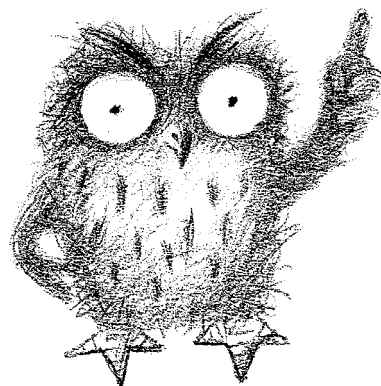
# СПРАШИВАЙТЕ

***Воспользуйтесь тем, что вы в окружении специалистов. Спрашивайте всех и обо всем, уточняйте все то, в чем сомневаетесь, — дома такой возможности не будет. Пришел в голову вопрос, а рядом никого — записывайте и спрашивайте при первой возможности. Не надейтесь на свою память, записывайте.***

Что надо узнать:

- состояние здоровья ребенка, особенности, требующие дальнейших контактов с медработниками; места, сроки, фамилии контактов;
- адреса и телефоны специалистов, к которым можно будет обратиться при возникновении проблем и вопросов;
- рекомендации по вскармливанию;
- рекомендации по одежде и гигиеническому уходу;
- рекомендации по режиму прогулок и параметрам воздуха.

Думайте не только о ребенке, но и о себе. Здоровье мамы, питание мамы, гигиена мамы, прогулки мамы — это очень важно! Не стесняйтесь, спрашивайте.

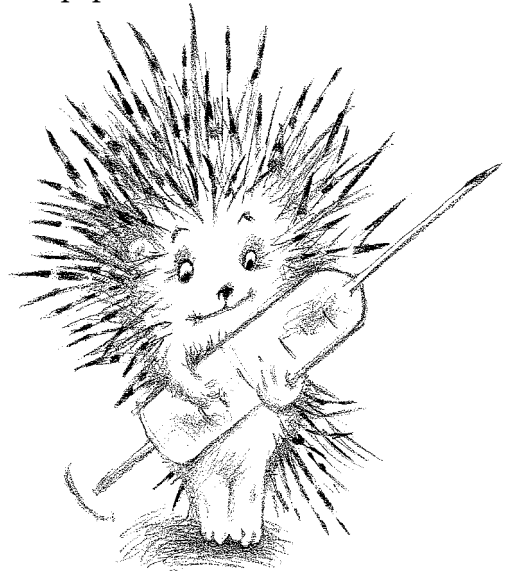


# 3 БЦЖ

***БЦЖ — вакцина для профилактики туберкулеза. Туберкулезом, как правило, заражаются от людей. Если вы живете в стране, где туберкулез — это редкое заболевание, если в течение последующей жизни ваш ребенок с другими людьми контактировать не будет, вы конечно же можете отказаться от этой прививки!***

Принципиальная особенность туберкулезной инфекции состоит в том, что антитела, которые образуются после вакцинации, не в состоянии предотвратить развитие заболевания. Тем не менее присутствие антител выполняет исключительно важную функцию — препятствует возникновению самых тяжелых форм болезни: диссеминированного туберкулеза, милиарного туберкулеза, туберкулезного менингита.

Вакцинация БЦЖ — это фактически не профилактика туберкулеза вообще, а профилактика его самых тяжелых, смертельно опасных, практически не поддающихся лечению форм.



## 4

## НЕ СРАВНИВАЙТЕ

**Не пытайтесь анализировать состояние здоровья малыша и делать выводы, сравнивая ребенка с собой.**

Вы, разумеется, не очень хорошо знаете, каким должен быть новорожденный. Находящиеся рядом с вами многоопытные специалисты-родственники тоже не очень хорошо знают.

Очень многое, что вы посчитаете плохим или неправильным, на самом деле таковым не является.

В оценке состояния ребенка родителями, как правило, прослеживаются две четкие тенденции: одни глубоко убеждены в том, что большей красоты им в жизни видеть не приходилось, другие все свои усилия направляют на поиск недостатков, подлежащих немедленному искоренению. Постарайтесь прежде всего отбросить подальше ненужные эмоции. Маме это, разумеется, очень трудно, но отец просто обязан не ныть, не кричать: «Я боюсь что-нибудь ему сломать!» и поменьше делиться с женой своими опасениями по поводу того, что младенец худой (толстый), лысый (волосатый), вялый (беспокойный), тихий (шумный), бледный (красный) и т. д. и т. п.

2 способа избежать стрессов:

- вовремя получить информацию (см. совет № 2);
- настоятельно попросить родственников воздерживаться от комментариев.



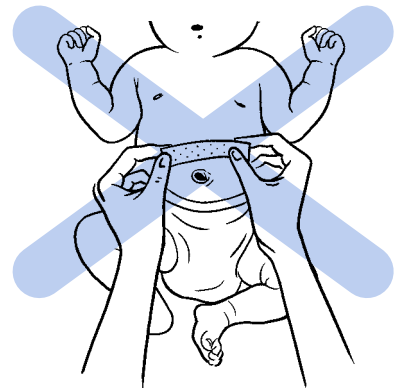
# 5 ПУПОЧНАЯ РАНКА

**Уход за пупочной ранкой не предусматривает использования каких-либо лекарств.**

Правильный уход за пупком подразумевает применение детского мыла, воды и ватных дисков один, максимум два раза в день. Смочите ватный диск тёплой водой с мылом и аккуратно протрите пупок несколько раз. Повторите процедуру с использованием влажного ватного диска без мыла.

Следует всячески стремиться к тому, чтобы пупочная ранка как можно дольше оставалась открытой для доступа воздуха. Не закрывайте ее бинтом или пластырем, следите также за тем, чтобы подгузник не закрывал пупок.

Помните: остаток пуповины должен отпасть самостоятельно! Не тяните за него и не дергайте! Даже если вам кажется, что он «вот-вот отпадет», — все равно не тяните и не дергайте! Именно ваше «невмешательство» больше всего способствует тому, что пупочная ранка заживет быстро и без рубцов.





# ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

***Ребенок должен питаться теми продуктами, которые являются для него наиболее естественными в соответствующем возрасте. Нет и не может быть для грудного ребенка продукта более ценного (естественного), чем материнское молоко!***

## ПРЕИМУЩЕСТВА ЕСТЕСТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

1. Молоко матери — это всегда:
  - ◆ оптимальная температура еды;
  - ◆ идеальная чистота еды;
  - ◆ минимальный риск пищевой аллергии;
  - ◆ дополнительные вещества, регулирующие оптимальные рост и развитие внутренних органов, а также помогающие ребенку переваривать пищу и бороться с инфекциями.
2. Материнское молоко — это значительная экономия финансовых ресурсов семьи: молочные смеси, особенно хорошие, обходятся весьма недешево.
3. Естественное вскармливание — экономия времени. Покормить грудью легче и быстрее, чем купить, прокипятить, насыпать, нагреть, перемешать, остудить, помыть, прокипятить, насыпать и т. д. по замкнутому кругу почти до бесконечности.
4. При кормлении материнским молоком практически невозможно заболеть кишечной инфекцией (ребенку, разумеется). А вот обеспечить идеальную чистоту во время приготовления и хранения молочных смесей, особенно в жаркое время года, не всегда удается.
5. Еда для ребенка всегда с собой, где бы вы ни были.
6. Состав молока изменяется с течением времени, идеально удовлетворяя потребности младенца в соответствующем возрасте.
7. У детей, находившихся на естественном вскармливании, достоверно реже развиваются: инсулин-зависимый сахарный диабет, психические расстройства, атеросклероз, лейкозы, отиты, ожирение, нарушения прикуса, снижение остроты зрения.



# В КАКОМ ПОЛОЖЕНИИ СПАТЬ?

***Ребенок первого года жизни должен спать на спине. Не на животе, не на боку. Только на спине!***

Сон на спине статистически достоверно уменьшает вероятность синдрома внезапной смерти младенца.

Синдром внезапной смерти младенца — это явление, к несчастью, совсем не редкое. Суть: здоровый ребенок умирает во время сна, и на вскрытии никаких признаков болезни не обнаруживается.

До настоящего времени медицинская наука не в состоянии однозначно ответить на вопрос, из-за чего это происходит. Первопричина — внезапная остановка дыхания, а вот почему дыхание останавливается?

Статистика лишь указывает на факторы, увеличивающие вероятность развития синдрома, но сами его механизмы не ясны совершенно.

***Факторы, повлиять на которые у вас нет никакой возможности:***

- пол — чаще мальчики;
- возраст — чаще 2–4 месяца;
- время года — чаще зимой;
- ребенок из двойни;
- недоношенность.

**Факторы, вполне подвластные вашему влиянию, то есть их устранение — эффективнейший способ профилактики синдрома внезапной смерти младенца:**

- возраст матери моложе 18 лет;
- интервал между беременностями менее года;
- никотин, алкоголь, наркотики (и во время беременности, и после нее);
- сон ребенка в одной кровати со взрослыми;
- мягкий матрас, посторонние предметы в кровати (подушки и т. п.);
- перегрев.

