



Е. О. Комаровский

# НАЧАЛО ЖИЗНИ

# ВАШЕГО РЕБЕНКА

*Необходимый минимум  
для начинающих  
родителей*

КЛИНИКОМ



Е. О. КОМАРОВСКИЙ

**НАЧАЛО ЖИЗНИ  
ВАШЕГО РЕБЕНКА**



Москва, 2012

КЛИНИКОМ

УДК 616-053.2  
ББК 57.3  
К63

Серия «Библиотечка доктора Комаровского» основана в 2008 году.

Художники М. М. Осадчая, А. В. Павлюкевич

Книга выходит в авторской редакции.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения правообладателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Защиту интеллектуальной собственности и прав издательства «КЛИНИКОМ» осуществляет юридическая компания «Юрпайнтел».

### **Комаровский Е. О.**

К63 Начало жизни вашего ребенка. / Е. О. Комаровский; худ. М. М. Осадчая, А. В. Павлюкевич. — Харьков. : КЛИНИКОМ, 2012 — 320 с., ил. — (Библиотечка доктора Комаровского).  
ISBN 978-966-2065-02-2.

Доступная и увлекательная книга, написанная практикующим врачом-педиатром и рассказывающая о наиболее сложном и ответственном этапе в жизни ребенка и его родителей.

Простые решения, казалось бы, сложных задач. Ответы на вопросы о том, что такое хорошо и что такое плохо, рекомендации, позволяющие принять правильные решения, и советы, способствующие укреплению нервной системы мам, пап, бабушек и дедушек.

**УДК 616-053.2**  
**ББК 57.3**

ISBN 978-966-2065-02-2

© Е. О. Комаровский, 2012  
© М. М. Осадчая, А. В. Павлюкевич,  
иллюстрации, 2012  
© ООО «КЛИНИКОМ», 2012



# СОДЕРЖАНИЕ

Знакомство.....	7
● <b>1. Беременность.....</b>	<b>13</b>
1.1. Когда лучше забеременеть?.....	21
1.2. Что есть и пить? .....	24
1.3. Гигиена.....	29
1.4. Что носить? .....	30
1.5. Что делать с мужем? .....	31
1.6. Что делать с собой? .....	32
1.7. Секс... секс? Секс!.....	35
1.8. Лекарства и беременность.....	38
1.9. Что делать будущему папе?.....	43
● <b>2. Роды и роддом.....</b>	<b>47</b>
● <b>3. Ваш новорожденный .....</b>	<b>59</b>
● <b>4. Принципы ухода за ребенком и их воплощение в жизнь ..</b>	<b>77</b>
4.1. Детская комната .....	80
4.1.1. Воздух в детской комнате .....	83
4.2. Одежда.....	90
4.2.1. Отдельно по поводу одноразовых подгузников.....	91
4.3. Стирка .....	100

4.4. Сон .....	102
4.4.1. Подготовка постели .....	102
4.4.2. Как спать? .....	103
4.4.3. Сколько спать? .....	104
4.4.4. Укачивание. ....	105
4.5. Пупок .....	106
4.6. Кожа .....	108
4.7. Купание .....	110
4.8. Гуляние .....	112
4.9. Манипуляции с младенцем. ....	116
● <b>5. Кормление .....</b>	<b>119</b>
5.1. Естественное вскармливание. ....	125
5.1.1. Питание кормящей матери. ....	126
5.1.2. Отдельно о женской груди .....	129
5.1.3. Варианты естественного вскармливания. ....	136
5.1.4. Основные правила свободного вскармливания .....	143
5.1.5. Пустышка. ....	146
5.1.6. Соски .....	148
5.2. Смешанное и искусственное вскармливание .....	152
5.2.1. Что давать? .....	152
5.2.2. Отдельно о донорском молоке. ....	156
5.3. Общие принципы питания ребенка. ....	158
5.3.1. Докорм и прикорм. ....	163
5.4. Действия после кормления .....	176
5.5. О витамине D .....	177
5.6. Чем, как и в каких количествах поить? .....	179

● <b>6. Купание</b> .....	<b>183</b>
6.1. Где и в чем купать. ....	187
6.2. Почему большая ванна? .....	188
6.3. Подготовка ванны и ванной комнаты .....	190
6.4. Подготовка воды .....	192
6.5. Температура воды .....	194
6.6. Организация процедуры и подготовка ребенка .....	197
6.7. Собственно купание. ....	203
6.8. Действия после купания .....	212
● <b>7. Рост и развитие, а также некоторые «мелочи», недостойные отдельной главы</b> .....	<b>217</b>
7.1. Зрение .....	222
7.2. Слух .....	224
7.3. Ваши беседы с ребенком и «беседы» ребенка с вами .....	225
7.4. Причины плача .....	226
7.5. Сидение, ползание, стояние, хождение .....	229
7.6. Слюни и зубы .....	231
● <b>8. Члены семьи: тактика рациональных действий</b> .....	<b>233</b>
8.1. Мама .....	237
8.2. Папа .....	243
8.3. Бабушки и дедушки. ....	249
● <b>9. Взаимоотношения с участковым педиатром</b> .....	<b>257</b>
● <b>10. Кое-что про болезни</b> .....	<b>267</b>
10.1. Болеть или не болеть? .....	270
10.2. Повышение температуры тела .....	275

---

10.3. Насморк . . . . .	280
10.4. Кашель . . . . .	282
10.5. Тяжело дышать . . . . .	284
10.6. Уши . . . . .	285
10.7. Понос и рвота . . . . .	286
10.8. Сыпь . . . . .	288
10.9. Питание заболевшего ребенка . . . . .	289
10.10. Постельный режим . . . . .	291
10.11. Отвлекающие процедуры . . . . .	292
10.12. Антибиотики . . . . .	294
10.13. По поводу анализов . . . . .	296
● <b>11. Что делать, если поезд ушел . . . . .</b>	<b>299</b>
11.1. Еда . . . . .	302
11.2. Одежда . . . . .	304
11.3. Образ жизни и отношение к болезням . . . . .	305
● <b>Глава последняя: Главная задача начала жизни . . . . .</b>	<b>309</b>

# ЗНАКОМСТВО

*Большая или меньшая степень уважения, питаемая к автору, зависит от большего или меньшего сходства его идей с идеями читателя.*

*Гельвеций*

Автор — не профессор и даже не доцент, а просто детский врач — самый обыкновенный, окончивший обыкновенный медицинский институт. И написана эта книга для людей обыкновенных, живущих обыкновенной человеческой жизнью. Что *теоретически* создает условия для будущего взаимопонимания<sup>1</sup>.

Эту книгу автор адресует родителям — тем, которые родителями уже стали, и особенно тем, кто только собирается стать ими. Это не учебник, не сборник рецептов и инструкций, не энциклопедия и, упаси боже, не руководство по диагностике и лечению!

Скорее всего, это среднего размера путеводитель, который должен помочь вам избежать многих проблем.

1

Фраза «не профессор и даже не доцент» вовсе не свидетельствует о моем негативном отношении к профессорам и доцентам. Хотя определенная часть читателей откажется, по-видимому, получать информацию от человека, не обремененного степенями и званиями. Жаль, конечно. Но вот уже более 25-ти лет я имею самое прямое отношение исключительно к практической медицине, к лечению детей. Санитар, медбрат, врач-реаниматолог, заведующий отделением областной больницы. Теперь вот веду прием в своем консультативном центре. Чего только не пришлось увидеть за эти годы... Десятки больниц. Сотни врачей. Тысячи детей, тысячи мам, пап, бабушек, дедушек. Тысячи, дающие мне возможность и моральное право писать эту книгу, не будучи ни профессором, ни доцентом.



**Главное** — чуть-чуть здравого смысла, чуть-чуть логического мышления — и мы договоримся обо всем.

Произведений на аналогичную тему написано во всем мире преогромное множество. Неудивительно, что, потратившись на приобретение очередного «труда», будущие или уже состоявшиеся папа и мама хотят прежде всего узнать, **в чем состоят особенности этого труда и есть ли они вообще.**

Таких особенностей три:

**Первая особенность** — возможность выполнения рекомендаций. Ведь сотни книг, посвященных уходу за детьми и воспитанию детей, написаны таким образом, что сам процесс общения с ребенком воспринимается в отрыве от реальной жизни. Не учитываются такие «мелочи», как пришедший с работы голодный папа, магазины и поликлиники, исчезнувшая горячая вода, сломавшийся уют, особо мудрая свекровь, очередная беременность, сокращение штатов, количество дней до зарплаты и т. п.

**Вторая особенность** состоит в том, что, имея высшее медицинское образование, автор и сам не всегда и не все понимает в умных произведениях, рассчитанных на «широкую читательскую аудиторию». Поэтому он очень и очень старался сделать так, чтобы книга была максимально доступной, но не примитивной.

**Третья особенность**, пожалуй, главная — я не просто говорю «делайте так» — я пытаюсь убедить вас в том, что именно так делать и надо.

Следует отметить, что современные родители довольно редко принимают на себя весь груз ответственности за здоровье ребенка. Якобы государственный подход к этому вопросу состоит в том, что за здоровье ребенка «вообще» якобы отвечает участковый врач.

Но ответы на большинство «детских вопросов» даются на семейных советах, где маме и папе — как лицам наименее опытным — отводится малозначительная роль. С одной стороны, это вполне понятно. С другой — именно мама и папа всегда оказываются «крайними», если дитя болеет или плохо себя ведет. Тут уж родственники, знакомые и, разумеется, бабушки-дедушки не преминут заметить, что надо было слушаться старших.

В связи с вышеизложенным, **обращаю внимание** мамы и папы на следующие моменты:

- ▶ *оглянувшись по сторонам, вы легко убедитесь в том, что ни вы сами, ни ваши друзья не отличаются железным здоровьем. Поэтому произнесенная свекровью или тещей фраза: «Я троих вырастила» не является сколько-нибудь весомым аргументом;*
- ▶ *что бы ни советовали вам друзья, родственники и знакомые, запомните главное: не спать ночами, бегать по аптекам и больницам будете вы и только вы!*
- ▶ *вы ведь прекрасно знаете: переделывать (перевоспитывать, переучивать) намного сложнее, нежели поступать правильно с самого начала. Поэтому не доводите своего ребенка до такого состояния, когда только самые решительные меры позволят вам преодолеть возникшие сложности. **Лучше уж с самого рождения выбрать правильное направление: это и проще, и дешевле, и приятнее;***
- ▶ *если же с самого рождения не получилось — не знали или думали, что знаете, не хотели, не понимали — помните: взяться за ум никогда не поздно, но чем раньше, тем проще.*

Здоровье наших детей в большинстве случаев не устраивает ни родителей, ни педиатров<sup>1</sup>. И это вдвойне неприятно с учетом того, что по количеству детских врачей мы оставили далеко позади не только Бангладеш, но и Соединенные Штаты Америки.

*Вывод прост: ни количеством, ни качеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров вместе взятых.* Говоря другими словами, родители вполне могут сделать так, чтобы их дитя болело мало, а если уж все-таки болело, то имело возможность сопротивляться болезням и выздоравливать с минимальными потерями<sup>2</sup>.

Вот тут и становится понятной роль педиатра, к которой необходимо стремиться всегда, везде и при любых обстоятельствах, — роль консультанта. И в этой роли **педиатр нужен не столько ребенку, сколько родителям ребенка!**

В этой книге мы постараемся помочь маме и папе усвоить главные принципы ухода и воспитания, главные правила оказания помощи при болезнях. Но реализовывать их на практике вам придется самим — тут уж помощи ждать не от кого. Правда, принципы автора и жизненная позиция родителей могут не со-

1

*Педиатр* — врач, занимающийся оказанием лечебной и профилактической помощи детям. Поскольку книга все-таки имеет отношение к медицине, то без «особо умных» специальных слов обойтись вряд ли удастся.

2

Потери, как вы понимаете, могут быть самые разные — от потери здоровья до потери времени. Про финансовые затраты мы уже и не говорим.

впадать, поэтому, чтобы быть откровенным до конца, сообщая следующее:

- ▶ *автор является категорическим и последовательным противником педиатрического и педагогического экстремизма во всех его проявлениях. Поэтому заранее обречены на провал всякие попытки найти в этой книге рецепты по поводу того, как купать в проруби новорожденных или брать в горы трехмесячных детей, как закапывать в нос мочу или учить годовалого ребенка читать, двухлетнего — играть в шахматы, а трехлетнего — готовить к будущей семейной жизни;*
- ▶ *автор убежден, что рождение и воспитание детей не является главным и единственным предназначением человека. И рождение, и воспитание представляют собой лишь одну (возможно, самую большую и важную) сторону многогранника<sup>1</sup>, которая ни при каких обстоятельствах не должна перекрывать другие его стороны — любовь, дружеское общение, работу, книги, домашних животных, увлечения (вязание, рыбалку, новую прическу, автомобиль, огород);*
- ▶ *никто, ничто и никогда не сможет поколебать уверенности автора в том, что счастливый ребенок — это, прежде всего, ребенок здоровый и только потом уже умеющий читать и играть на скрипке. Счастливый ребенок — это ребенок, у которого есть и мама, и папа, находящие время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга.*

Вот, собственно говоря, и все. Ежели устраивает — читайте дальше, нет — извините...

1

Автор на самом деле знает, что у многогранника сторон нет — одни лишь грани, но сути дела это не меняет.



# 1. БЕРЕМЕННОСТЬ

*Сколько мы перемучались из-за того,  
что не случилось, но лишь могло бы случиться.*

*Томас Джефферсон*





Человек — это Царь Природы, но в то же время он ее часть. Часть, которая нарушила Главный Закон Джунглей<sup>1</sup> и возвысилась над всеми остальными, создав при этом себе и всем, оставшимся внизу, массу неприятностей. В основе этих неприятностей — постоянные и, к сожалению, вовсе бесплодные попытки борьбы с законами Природы. Кто возьмется утверждать, что человек как биологический вид создан неправильно? Никто<sup>2</sup>! Следовательно, передающаяся от поколения к поколению наследственная информация достаточно хороша, а от возникающих отклонений Природа пытается всеми силами избавиться самостоятельно, несмотря на активное противодействие ей современной медицины.

Появившийся на свет человеческий детеныш уже владеет совокупностью наследственных (генных) признаков, которая называется **генотипом**<sup>3</sup>. Но родившийся хозяин генотипа не имеет возможности самостоятельно распоряжаться своим богатством. Под влиянием окружающей среды генотип превращается в **фенотип** — совершенно определенную совокупность внешних признаков.

1 \_\_\_\_\_  
Не высовываться!

2 \_\_\_\_\_  
Заметим: непринципиально, кем этот вид создан — Богом или эволюцией.

3 \_\_\_\_\_  
Читателям, возмущенным обещанием автора изъясняться попроче и не употреблять особо «умных» словечек, сообщая: слово «генотип» входит в учебную программу по биологии обычной средней школы.



При одном и том же генотипе можно получить преогромное количество фенотипов — здесь все зависит от:

- 1 **среды обитания** (климат, город, деревня, поблизости завод или, наоборот, сосновый бор, подвал, десятый этаж, пыль, химия, радиация и т. д.);
- 2 **родителей**, точнее от условий, которые они создадут своему ребенку.

Со средой — тут уж как кому повезло. А родители — это, между прочим, мы с вами и есть.

Суть приведенных рассуждений очевидна: с точки зрения Природы (генотипа), здоровье родившегося ребенка очень мало отличается от здоровья его предшественника, появившегося на свет 20 или 30 тысяч лет назад и не знавшего, что такое паровое отопление, адаптированная молочная смесь, стерильная соска, кипяченая вода и многое, многое другое, но при этом, ухитрившегося не только выжить, но и дать потомство. А этим самым потомством мы с вами, между прочим, и являемся. И **наша главная задача — не позволить ребенку растерять здоровье, которым его Природа уже наградила.**

Приступать к решению поставленной задачи надобно как можно раньше — лучше всего уже во время беременности.

\* \* \*

Беременность не возникает сама по себе, без предшествующих ей половых контактов<sup>1</sup>.

Отсюда следует, что все остальные признаки — отсутствие месячных и, напротив, присутствие рвот, тошнот и стремительно

1

Исключения, правда, бывают (читай «Новый завет»), но они очень редки.

меняющихся взглядов на окружающую действительность — являются всего лишь следствием одного из наиболее интересных, значительных и широко распространенных проявлений человеческого бытия, а именно — половой жизни.

Вероятность того, что эта книга попадет в руки человека, не знакомого с тем, от чего беременность возникает и как она проявляется, очень невелика. Ну а коль скоро мы до этого договорились, условимся: при наличии сомнений (подозрений) следует обратиться к врачу, который, отвечая на подобные вопросы, зарабатывает себе на жизнь и называется гинекологом.

Мы не ставим своей целью обсуждение причин беременности (когда, после чего, зачем, от кого и т. п.). И автора, и читателей беременность, разумеется, интересует, но, прежде всего, с позиции ребенка — как жить будущей маме, дабы потом родить и при этом свести к минимуму потребности в детском враче.

Порядок, при котором одному и тому же человеку доверено наблюдение за беременной, принятие родов и последующее наблюдение за ребенком, к огромному сожалению, совершенно не принят<sup>1</sup>. И в этом нет ничего хорошего. Потому что точки зрения гинеколога и педиатра довольно часто не совпадают: то, что хорошо для мамы (и гинеколога), не всегда хорошо для ребенка (и педиатра).


---

Итак, самая обычная женщина, достигшая детородного возраста, решила этот возраст не упустить. Эта самая обычная женщина самой Природой подготовлена к вынашиванию ребенка и родам.

И Природа, и человеческое естество, и законы логики, да и вообще элементарный здравый смысл не в состоянии объяснить, почему беременная должна не уставать,

побольше спать, не поднимать больше одного килограмма и т. п. Ведь эта самая женщина несколько тысяч лет назад в аналогичной ситуации продолжала бы жить по законам племени — ну кто бы перестал готовить еду или перемещаться вслед за оленями только потому, что кому-то там мешает живот или его, видите ли, тошнит... И надо задуматься самой. Представить своего мужа в виде большого лохматого и не слишком хорошо пахнущего самца, а себя — в виде озабоченной «интересным положением» самки, которая просто должна в процессе беременности, во-первых, не дать этому самцу переметнуться к другой, а во-вторых, сохранить оптимизм и, к чему скромничать, красоту.

---



*Самое главное правило —*  
**БЕРЕМЕННОСТЬ — НЕ БОЛЕЗНЬ!**

Однако очень и очень многие женщины именно так рассматривают это состояние. Во многом им помогают гинекологи — редко какой визит к врачу не заканчивается рассуждениями об узком тазе, кривой матке, воспалении придатков и вообще: как это вас, девушка, угораздило... Да еще и подружки наговорят про адовы муки роддома. Опять-таки — надо сдать много-премного анализов и обойти много-премного специалистов. Могу клятвенно заверить, что еще ни разу не встречал человека, посетившего большое количество врачей, сдавшего большое количество анализов и не обнаружившего при этом какой-нибудь дремавшей в нем хвори. Тем более что у нас принято бегать по врачам после того, как беременность стала свершившимся фактом, а не до того, как...

Кстати, сам факт беременности в большинстве случаев порождает множество других проблем — сексуальных, материальных, наконец, квартирных.

И нет ничего странного в том, что стрессовое состояние — удивительно частый спутник беременности. Ведь очень трудно противостоять обильному наплыву негативной информации. Для этого надо иметь очень-очень крепкие мозги или не иметь их вообще. И то и другое — редкость, поэтому **желательно запомнить:**

- ▶ *слушать надо прежде всего себя — двигаться, если хочется двигаться, спать, если хочется спать, есть, если хочется есть, и заниматься с мужем любовью, если хочется ею заниматься;*
- ▶ *если вы хотите ребенка и при этом уже беременны, то никакие обнаруженные врачами болезни не должны вызывать у вас отчаяния. Констатируйте в глубине души тот факт, что надо было раньше махать руками, но не стремитесь себя спасти, поскольку трудно найти методы лечения, одновременно полезные и ребенку, и маме;*
- ▶ *любое лечение беременной женщины должно проводиться только тогда, когда без этого **однозначно** нельзя обойтись (кровоотечение, явная угроза срыва, нефропатия, выявленный сахарный диабет, ревматизм или другие страсти).*

---

Вы живете в стране, где количество проверяльщиков и тех, кто учит, как надо лечить, почти равно количеству тех, кто действительно лечит. Тот, кто лечит, прекрасно знает, что за назначение 10 лекарств при насморке никто его не будет ругать — ведь по поводу каждого из этих 10 лекарств защищена, как минимум, кандидатская диссертация. Беременность — это всегда риск. Очевидный риск для самой беременной и не менее очевидный риск для врача, учитывая оценку его труда обществом, рисковать не собирается. И надо иметь очень много мужества, чтобы не назначить, не послать на консультацию, не уложить в стационар, не начать стимулировать, не запретить. Надо оторваться от бумажек и найти время, чтобы спокойно поговорить,

объяснить и, в конце концов, **сознательно** разделить риск пополам. Но ведь проверяют врача не по отзывам пациентов, а по качеству исписанных им «документов»!<sup>1</sup> А коль скоро какой-либо диагноз в карточке записан, то обязательно надо лечить: а вдруг какая неприятность, тут уж учителя и проверяльщики по всей строгости спросят: как это вы, батенька, не назначили? И ведь действительно иногда случаются неприятности — у одной из 100, но назначают всем — на всякий случай. Помогите врачу быть с вами честным и откровенным — не требуйте от него уникальных лекарств и вашего немедленного спасения, не кричите: «Мы готовы на все!», выясните все-таки, а что будет, если не делать ничего, и что опаснее — лечить или не лечить. Я, по вполне понятным причинам, не называю конкретные болезни, не в этом суть. Просто беременная должна попытаться взглянуть на себя глазами врача, к которому она пришла. Она должна понять то, что понимает любой врач: **беременность — это нормальный физиологический процесс, и чем меньше мы будем вмешиваться в нормальные физиологические процессы, тем лучше будет нам всем!**

А если не совсем нормальный? Так подумать надо, настолько ли мы мудры, чтобы Матушке-Природе мешать, если она чуть-чуть споткнулась. А если совсем не нормальный — тогда лечиться, но помнить при этом замечательный афоризм, родившийся в среде практикующих врачей: *«То, что бывает редко, — бывает очень редко; то, что бывает очень редко, — не бывает никогда».*

---

\* \* \*

Переходим теперь к конкретным рекомендациям.

1

К вопросу об оценке врачебного труда. В первом издании книги «Начало жизни вашего ребенка» автором было отмечено, что на момент написания указанных строк месячный труд специалиста с дипломом о высшем медицинском образовании оплачивался так же, как 1 (один) час работы проститутки. Мне очень хотелось исключить это сравнение из второго издания книги. Потом хотелось исключить из третьего, потом из пятого... Прошло уже 10 лет, но своей актуальности оно (сравнение), к сожалению, не утратило по сей день. Хотя определенные сдвиги есть. И могу торжественно заявить (переписать): «На момент написания указанных строк месячный труд специалиста с дипломом о высшем медицинском образовании оплачивается так же, как 2 (два) часа работы проститутки».

## 1.1. КОГДА ЛУЧШЕ ЗАБЕРЕМЕНИТЬ?

К огромному-преогромному сожалению, планирование беременности до настоящего времени не является всеобщим правилом. Но если ваша семья в своей эволюции достигла того, что, во-первых, может позволить себе беременность в определенный момент, а во-вторых, может сделать эту беременность реальным фактом, то следует знать: ***чем выше к моменту зачатия уровень здоровья будущих папы и мамы, тем здоровее будет ребенок.***

Поэтому желательно **ДО ТОГО:**

- ▶ проверить состояние своего здоровья и, если надобно, подлечиться;
- ▶ посетить стоматолога<sup>1</sup>;
- ▶ по возможности отказаться от приема любых лекарственных препаратов; единственное исключение — попить фолиевую кислоту<sup>2</sup> (хорошо бы в течение месяца до зачатия). Фолиевая

1

До рождения ребенок формирует свой скелет из кальция и фосфора матери. Поэтому в связи с нехваткой кальция и фосфора у нее могут начать «портиться» зубы. Если они уже не очень хороши, то желательно привести свой рот в порядок заранее, дабы потом, будучи беременной, не бегать еще и к стоматологам.

2

Если у вас и ваших кровных родственников нет и не было проблем с нервной системой, подойдет стандартная профилактическая доза — 0,4—0,5 мг в сутки. Если в роду кто-то страдал или страдает неврологическими расстройствами, если вы больны диабетом или у вас имеется избыточный вес — не помешает около 1 мг. В стандартной таблетке фолиевой кислоты, как правило, 1 мг.

кислота (витамин В<sub>9</sub>) оказывает профилактическое действие в отношении многих пороков развития будущего ребенка — особенно это касается неполадок в развитии нервной системы;

- ▶ хорошенько отдохнуть (оптимально — провести отпуск не на диване, а на природе);
- ▶ «завязать» с разными вредностями (курением, употреблением горячительных напитков, бдениями у телевизора);
- ▶ максимально ограничить контакты с бытовой и садовой химией;
- ▶ несколько ограничить сексуальную активность.

Многих волнует время года, месяц, день и даже конкретный час. Насчет дня и часа ничего сказать не могу (это лучше выяснить у астрологов), а в отношении времени года замечу следующее. Максимальный уровень здоровья конкретного человека приходится на осень (сентябрь-октябрь): достаточное количество свежих овощей и фруктов, летний отдых (солнце, воздух, вода, физические нагрузки). С другой стороны — очень хорошо, когда ребенок рождается осенью: легче организовать закаливание, впереди зима (сложнее будет перегреть). Опять-таки очень хорошо, когда первое полугодие жизни ребенка приходится на зимние месяцы — еще действует доставшийся от мамы иммунитет ко многим вирусам, следовательно, заметно меньше вероятность заболеть.

Логика, скорее всего, состоит в том, что при отсутствии у будущих родителей серьезных проблем со здоровьем планировать зачатие следует на январь-февраль, дабы осенью родить. Ну а если здоровье не в порядке — «делать» ребенка осенью.

Особый вопрос — возраст будущей мамы. Понятно, что в 18 лет вы будете здоровее, чем в 35. Но **главное все-таки в том, чтобы вы рожали ребенка для себя, а не в качестве подарка бабушкам и дедушкам.** Поэтому лучше быть мамой в 30 лет, чем кукушкой в 18.

И еще. Даже заводя щенка, люди, как правило, думают о том, где он будет спать, что он будет есть и кто с ним будет гулять. **Рожденному вами ребенку именно вы и только вы обязаны обеспечить существование, достойное человека...**







## 1.2. ЧТО ЕСТЬ И ПИТЬ?

На протяжении многих тысячелетий ваши предки ели примерно одну и ту же пищу, и те, кто не мог эту пищу переварить, давно уже вымерли.

---

Каждый пищевой продукт содержит в себе определенные белки, которые перевариваются другими, тоже совершенно определенными белками (ферментами). Есть белки родные, к которым мы привыкли генетически, — их употребляли в пищу наши предки (крупы, мясо, яблоки, рыба и т. п.). Есть белки, которых наши предки не видели в глаза, — цитрусовые, кофе, какао.

Задумайтесь над тем, где брала апельсины ваша прапрабабушка? Мы их, тем не менее, с удовольствием едим, и ничего с нами не происходит. Потому что все, в кишечнике толком не переваренное (полностью нерасщепленное), нейтрализуется потом замечательной перерабатывающей фабрикой, которая называется печенью.

На печень беременной нагрузка предостаточная — именно печень и есть главный борец с токсокозами<sup>1</sup>, нейтрализатор выделений плода и т. п. Давайте ее беречь. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок не страдал от того, что ему нельзя съесть мандаринку или шоколадку, то не надо, будучи беременной, поглощать эти самые мандаринки и шоколадки (недопереваренные частицы до того, как нейтрализоваться печенью, пройдут через плод, вызовут ответные реакции, а у дитя потом будет на эти продукты аллергия).

---

1

Токсикоз беременных — общее название всевозможных болезненных состояний, возникающих во время беременности, осложняющих течение беременности и прекращающихся после беременности.

Проще говоря, **избегайте всего того, чего не ела ваша прапрабабушка**. Здоровее будете.

### **Не надо есть<sup>1</sup>:**

- ▶ жирное (варите бульоны — снимайте жир, уважайте «синих птиц» — тощих куриц и голодных домашних зайцев — кроликов);
- ▶ какао и его производные (шоколад, шоколадные конфеты, шоколадное масло);
- ▶ кофе;
- ▶ цитрусовые — включая лимоны, которые всем советуют брать с собой в роддом;
- ▶ очень острое, очень кислое, очень соленое;
- ▶ поменьше консервов;
- ▶ грибы;
- ▶ горох;
- ▶ свежие дрожжевые изделия;
- ▶ клубнику, малину, землянику;
- ▶ всякие вкусности с масляными кремами.

### **Надо бы:**

- ▶ овощи, особенно зеленый лук, картофель и огурцы;
- ▶ фрукты: груши, яблоки, абрикосы;
- ▶ ягоды: виноград, черешню, вишню, арбузы;
- ▶ фруктовые, фруктово-ягодные соки и пюре, морсы;

1

Обратите внимание на интонацию — не категорически «нельзя», а просто, тихо и по-человечески «не надо».

- ▶ молочные продукты: прекрасно — творог и кефир (ряженка, йогурт, простокваша), просто обычное молоко от обычной коровы;
- ▶ мясо (нежирное), рыба нормальная (не сушеная вобла и не селедка);
- ▶ изюм, курагу;
- ▶ компот из сухофруктов;
- ▶ чай: черный некрепкий, зеленый, травяной, с добавлением фруктов.

В организации питания беременной самое главное все-таки — безопасность продуктов. Поэтому перед тем, как купить и съесть, **задумайтесь:**

- ▶ где хранился данный продукт и какова вероятность того, что в этом предполагаемом месте соблюдались элементарные санитарные нормы?
- ▶ каковы шансы на то, что наш с вами соотечественник положил в колбасу, котлетку или пирожок свежее и качественное мясо?
- ▶ что это вообще за «мясной рулет», стоимостью в три раза ниже, чем просто килограмм мяса?
- ▶ что надо было сделать с этим большим и красивым яблоком, дабы оно стало таким большим и красивым?
- ▶ почему этот тропический фрукт никак не гниет вот уже третий месяц?
- ▶ а как вам творожок, якобы без консервантов, со сроком хранения шесть месяцев?

- ▶ сколько раз пришлось заморозить и разморозить эту креветку-рыбку-птичку до того, как вышеупомянутое животное оказалось в вашем холодильнике?

### **Помните:**

- ▶ лучше пареное, вареное и печеное, чем жареное и копченое;
- ▶ лучше недоесть, чем переесть;
- ▶ если нельзя, но очень хочется, то можно, лишь бы перехотелось;
- ▶ если сомневаетесь: можно или нельзя? — ну его;
- ▶ не надо много есть на ночь;
- ▶ вообще много — не надо;
- ▶ если обстоятельства, традиции и окружающие не позволяют обойтись без спиртного (например Новый год в разгар беременности), то либо красное виноградное вино (типа кагора), либо шампанское (и то и другое — чуть-чуть)<sup>1</sup>;
- ▶ при нехватке сладкого возникает сонливость;
- ▶ поправляются не столько от количества еды, сколько от ограничения двигательной активности;
- ▶ при нормальном самочувствии никаких оснований для того, чтобы меньше пить, нет. Если же возникли сложности (отеки, нефропатия), обязательно согласуйте с гинекологом режим питья (что? сколько?);
- ▶ хотите мел — грызите на здоровье (цветные мелки и штука-турку — не надо), но оптимальнее все-таки — кальция глю-

**1**

Если честно, то обстоятельства, традиции и окружающие ни при чем — просто самой очень хочется, правда?

конат или (еще лучше) кальция глицерофосфат — 3 таблетки в день плюс творог — и вам, и ребенку хватит вполне;

- ▶ очень-очень желательно принимать комплексные витамины для беременных (они отличаются от других поливитаминов обязательным присутствием витамина D и микроэлементов). Следует отдавать себе отчет в том, что употребление во время беременности витаминов необходимо не столько дитю, сколько маме. Развивающийся плод найдет в вашем организме все необходимое и заберет себе. Основной вопрос — хватит ли вам того, что останется. Поэтому суть приема витаминов — забота именно о вашем здоровье и о вашей красоте — вашей коже, зубах, ногтях, волосах, сосудах и т. д.



## 1.3. ГИГИЕНА

- ▶ мыть руки, а за пределами родного дома использовать влажные и дезинфицирующие одноразовые салфетки;
- ▶ более активно и чаще, чем до беременности, чистить зубы;
- ▶ ванна не желательна, оптимально — душ, хоть раз в день, и не надо особо горячий;
- ▶ снова мыть руки.



## 1.4. ЧТО НОСИТЬ?

- ▶ то, что не давит и не жмет; то, что подчеркивает; то, что ему (мужу) нравится;
- ▶ то, в чем не холодно и не жарко;
- ▶ чем меньше синтетики, тем лучше;
- ▶ каблук — да, но сантиметра три, не больше — нам только упасть не хватало.



## 1.5. ЧТО ДЕЛАТЬ С МУЖЕМ?

- ▶ помнить, что он тоже человек;
- ▶ относиться к нему с пониманием;
- ▶ поощрять, не забывая говорить «спасибо»;
- ▶ напоминать, что в семье, главой которой он является, скоро станет на одного человека больше, следовательно, он станет еще главнее;
- ▶ при нем не скулить и очень, очень постараться, чтобы ваша беременность не вызывала у него чувства собственной неполноценности — совсем не обязательно (если удастся, конечно), чтобы он знал, как сильно вас тошнит, — вам ведь легче не станет, а он будет дергаться, все это, рано или поздно, выйдет боком;
- ▶ как это ни печально, но беременность — не повод для того, чтобы муж уходил на работу голодный и неглаженный (не надо нам, чтоб его где-нибудь прикармливали и гладили).