



# Умная мама

---

Как подготовиться  
к рождению ребенка  
за три дня



Москва  
2015

УДК 616-053.3  
ББК 57.3  
А74

Редактор П.П. Суворова

**Анциферова Е.**

А74 Умная мама: Как подготовиться к рождению ребенка за три дня / Елена Анциферова. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — 176 с.

ISBN 978-5-9614-4814-6

Ценность этой книги не только в том, что ее написала практикующий педиатр с 25-летним стажем, но и то, что в ней в концентрированном виде собраны ответы на многие вопросы, волнующие будущих мам. На что обращать внимание при покупке коляски? Как обустроить детскую комнату? Надо ли пеленать новорожденного и можно ли его купать, если еще не зажила пупочная ранка? Автор этой книги, опытный семейный врач, подробно расскажет об этих и других нюансах, чтобы, выйдя из роддома, вы уже были готовы полноценно ухаживать за маленьким чудом, появившимся у вас в доме. Всего за три дня с помощью этого руководства вы сможете подготовиться к встрече малыша и предусмотреть множество мелочей, которые очень важно учитывать при уходе за новорожденными.

УДК 616-053.3  
ББК 57.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

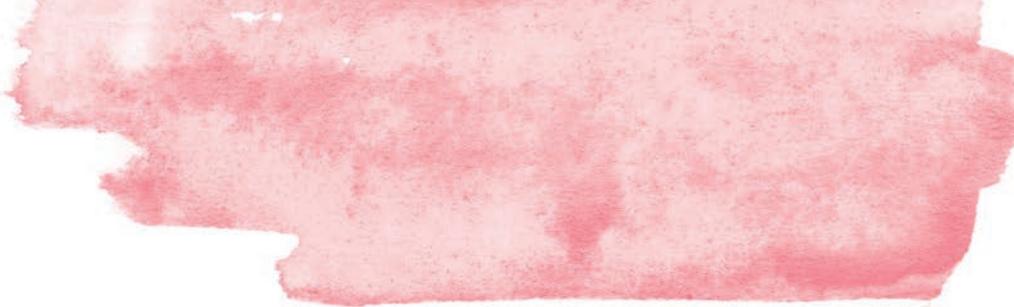
ISBN 978-5-9614-4814-6

© Елена Анциферова, 2015  
© ООО «Интеллектуальная Литература», 2015



# Содержание

Предисловие .....	4
Приветствие детского доктора Елены Анциферовой.....	7
Глава 1. Обустраиваем детскую кроватку .....	21
Глава 2. Удобный пеленальный стол.....	53
Глава 3. Утренний туалет новорожденного.....	63
Глава 4. Зона подгузника. Особенности ухода за девочками и мальчиками ....	77
Глава 5. Обработка пупочной ранки.....	97
Глава 6. Как брать и носить малыша. Выкладывание на живот. Как одевать и надо ли пеленать детей.....	103
Глава 7. Купание новорожденного .....	113
Глава 8. Собираемся на прогулку.....	129
Глава 9. Нужны ли весы для младенца.....	151
Глава 10. Режим дня малыша. О развитии с пеленок.....	159



## Предисловие

Раньше, когда люди жили большими семьями, девочки с детства наблюдали и бессознательно впитывали знания о воспитании маленьких братьев и сестер.

К моменту появления у женщины ребенка она могла вспомнить все правила ухода — от кормления грудью до особенностей гигиены.

Сейчас в семьях все чаще растет один ребенок, и молодые пары, как правило, живут отдельно от родителей. Передача опыта от поколения к поколению стала затруднительной, а многое просто черпается из Интернета. Поэтому книга опытного врача-педиатра с 25-летним стажем практической работы имеет такую большую значимость. Она может стать настольной книгой и для будущих родителей, которые только готовятся к встрече с малышом, и для счастливых мам и пап уже с младенцем на руках.

Внимательный читатель найдет в книге все, что нужно для встречи новорожденного из роддома: уход за пупочной ранкой, утренний туалет малыша, обустройство кроватки и пеленального столика, правила купания и сбора на прогулку в зависимости от времени года, верное составление режима дня и многое другое.

Важно, что автор не просто дает советы и указания, но и объясняет, почему нужно делать именно так, а не иначе. В ряде случаев Елена Анциферова приводит альтернативные варианты ухода, чтобы читателю было удобно выбрать наиболее приемлемый для него и малыша способ.

Особое внимание автор уделяет технике безопасности в квартире, где появился новый член семьи, ведь в современном мире много самых разных факторов, воздействующих на человека. Избежать всех вредных влияний невозможно, но уменьшить их воздействие на маленький организм вполне реально.

Книга удачно снабжена подробными схемами и авторскими рисунками, забавными случаями из практики и анекдотами. Поэтому читать ее будущим

## Предисловие

мамам и папам будет приятно и легко. Все главы написаны доступным языком, сложные темы разъяснены детально и глубоко, с юмором, чувствуется личное отношение автора к рекомендациям.

Безусловно, советую книгу не только будущим и молодым родителям, но также и бабушкам, няням и даже студентам педиатрического факультета медицинских вузов — настолько последовательные, четкие и грамотные рекомендации по уходу за младенцем дает Елена Анциферова, кандидат медицинских наук и практикующий врач-педиатр.

*Ю.П. Пивоваров,  
заведующий кафедрой гигиены Российского национального  
исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова,  
заслуженный деятель науки РФ, академик РАМН, профессор*





# Приветствие детского доктора Елены Анциферовой

*Небесная ласточка крылом задела сердце твое,  
Вспыхнула любовь.*

*Плод ее — смысл жизни твоей.*





Уже 25 лет я одновременно и педиатр и мама. За эти годы я общалась со многими женщинами и помогала им сразу после выписки из роддома с новорожденными. Учила их правильно общаться с малышом, кормить его и ухаживать за ним. Я знаю, как сложно женщине, только что перенесшей роды, за пару часов консультации врача на дому освоить все необходимые навыки. Вот поэтому для будущих мам и пап я и подготовила подробное пошаговое руководство по уходу за младенцем. Когда, как не во время беременности, можно все спокойно почитать, изучить и уже без волнений и страха ждать рождения крохи? Если вы захотите на практике освоить все, что описано в этой книге, то приглашаем к нам в школу EvaDoctor ([www.evadoctor.ru](http://www.evadoctor.ru)) на интерактивный курс «Секреты здоровья грудного ребенка».

## Мой врачебный опыт, или Стоит ли доверять моим советам?

Я окончила 2-й Московский медицинский институт с красным дипломом. Впоследствии в этом же учебном заведении защитила диссертацию и преподавала. При этом я обучала будущих врачей сначала на кафедре пропедевтики детских болезней (как осматривать, ощупывать, простукивать, кормить-поить малышей, оценивать их развитие и правильно беседовать с мамами), а потом — на кафедре детских болезней, где вела семинары для студентов по всему курсу педиатрии.

### Анекдот



Профессор жалуется коллеге:

— Представляешь, раз объясняю студентам тему — не понимают, второй раз объясняю — снова не понимают, третий раз объясняю — сам уже начинаю понимать, а они все не понимают.

Действительно, если врач преподает на кафедре, это означает, что он должен обладать хорошей теоретической базой, уметь преподносить материал в доступной форме, быть в курсе всего нового в медицине и знать правила общения с молодежью. Чтобы не повторилась ситуация, как в упомянутом выше анекдоте, мне приходилось придумывать, как лучше донести до студентов новую информацию, например рисовать картинки и наглядные схемы, разбирать клинические случаи, строя логические цепочки. Будущие врачи должны были понять, что происходит внутри организма ребенка и каковы внешние проявления того или иного недуга, а также как помочь детям и не допустить повторения болезни.



Одновременно с преподаванием на кафедре я работала в сфере коммерческой медицины, в крупных центрах и клиниках. Параллельно вела детей как семейный врач. Для меня была крайне важна ежедневная самостоятельная врачебная практика.

Постоянное наблюдение за ребенком на протяжении многих лет, и когда он здоров, и когда болен, дает колоссальную пищу для размышлений и выводов. Как врач я надеюсь, что помогла не одной семье вырастить ребенка с момента выписки из роддома и до появления первых усов у мальчиков и превращения девочек в девушек.

Постоянный контакт с самыми разными детьми, мамами, папами и бабушками позволяет врачу анализировать самые неожиданные возникающие ситуации и подбирать лучшие способы профилактики и лечения для каждого ребенка и каждой семьи индивидуально. Причем я стараюсь не лениться и объясняю родителям, так же как и своим студентам, особенности состояния их детей, могу быстро нарисовать простые схемы, дать алгоритмы причин заболевания и лечения их малыша и даже показать что-то на ребенке (например, налеты в горле, воспаление в ухе, спрятавшийся стоматит или сыпь).

Если родители представляют, что и как устроено в организме, почему возникла болезнь, как ее можно победить и с какой целью я назначила именно эту терапию, то и лечение они проводят не бездумно, а с пониманием. Такие мамы и папы не пропустят мимо ушей и мои советы по



режиму, питанию и образу жизни своего ребенка, которые в качестве профилактики болезней крайне важны.

Во многих семьях полезный опыт ухода за первенцем пригодился после появления вторых, третьих и даже четвертых, пятых и шестых детей. Есть семьи, где мама уже стала бабушкой и приобретенные знания теперь с пользой применяет, ухаживая за внуком.

Через пару лет нашего общения многие мамы получают опыт и практические навыки, благодаря которым еще до прихода врача могут оказать первичную помощь не только детям, но и себе, а также другим членам семьи. Грамотно снизить высокую температуру, сопровождающуюся ознобом, начать правильно выпаивать ребенка при рвоте и поносе, помочь при аллергической реакции — пожалуйста! Конечно, эти родители не станут врачами, как и те, кто лечатся по Интернету или доверяют совету подружки. Но они понимают, что происходит с их ребенком, осознают, почему врач назначил именно это обследование и лечение, имеют общее представление о препаратах, анализах, всевозможных УЗИ и рентгенах. Отсутствие понимания и информации — своего рода «черный ящик». Неизвестность волнует, порождает страхи за здоровье, парализует волю. А знание, как мы помним, — сила! Многие пациенты отмечают, что самое важное, когда после разговора с врачом им становится легче, а тревога сменяется спокойствием и оптимизмом. Очень надеюсь, что 25 лет моей врачебной практики, опыта, наблюдений и выводов помогут и вам, придадут уверенности в своих силах!



Доброго вам чтения и изучения!

## Как лучше читать наше руководство?

Информации в книге довольно много. Как лучше ее усвоить? Я советую для начала рассматривать рисунки и подписи к ним, а если вас что-то заинтересовало, почитать об этом подробнее.

В ожидании ребенка полезно не только издали наблюдать за младенцами, с которыми молодые мамы гуляют в соседнем парке, или с умилением смотреть видеоролики с грудничками на Youtube, но и заходить в гости к подруге, у кото-

рой есть маленький ребенок, общаться с ним, а потом потренироваться у себя дома на кукле или плюшевом мишке, чтобы приобрести навыки ухода за малышом. В этом случае вы будете совершать свои личные большие и маленькие открытия про удивительных младенцев. Такие знания очень ценны для запоминания и усвоения материала.

Итак, схемы, алгоритмы и рисунки от руки удобны для восприятия и построения логических умозаключений. Ваш мозг их с аппетитом «съест» и легко переварит. Приправами к такой «еде» послужат оригинальные факты и юмор. В результате хорошо усвоенная вами информация комфортно уживется с прошлыми знаниями, и в нужный момент ваш мозг легко выдаст ее, считая уже своей собственной.

Для еще более прочного закрепления материала я приглашаю будущих мам и пап в Москву к нам в гости в школу EvaDoctor. Особенность нашего курса в том, что это интерактивный тренинг, и для лучшего закрепления материала мы предлагаем будущим родителям необычную методику для включения в работу всех пяти органов чувств:

1. **Зрения** (участники нашего тренинга, руководствуясь принципом «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», разглядывают разные предметы для ухода за ребенком, наблюдают за действиями врача и манипуляциями с малышом, изучают фотоматериалы);
2. **Слуха** (будущие родители слушают правила ухода за новорожденным, обсуждают вопросы, заданные другими «беременными коллегами», и случаи из практики, проговаривают потешки и даже с нескрываемым удовольствием и любопытством играют в игрушки и погремушки);
3. **Осязания** (слушатели делают все, что связано с тактильными ощущениями: трогают, щупают, капают, мажут, пеленают, одевают, купают);
4. **Вкуса** (участники дегустируют все, что можно попробовать на вкус: различное детское питание, чай для мам и малышей);
5. **Обоняния** (будущие мамы и папы нюхают, например, средства детской косметики, эфирные масла, травяные чаи и даже французские духи для детей).



Удивительно, но через некоторое время после рождения ребенка у родителей появляется и *шестое чувство* — интуиция, позволяющая понять, что именно маленький человечек, который пока и говорить-то не умеет, пытается сообщить им своим поведением, мимикой, различными видами крика и плача, выразительными вздохами и позами.

И это не пустые слова. Обычно мамы могут читать своего малыша как открытую книгу. Естественно, такое умение приходит не с первых дней. Большинство родителей первенца сразу после его появления на свет, мягко говоря, испытывают шок, потому что:

- новорожденный — не пухленький, розовощекий и улыбчивый карапуз, а худенький, морщинистый и неожиданно очень маленький серьезный человечек с ярко-красной кожей, которая через пару дней еще и начинает шелушиться и облезать;
- малютка непонятно почему плачет, особенно громко — к ночи, спать в кровати не хочет ни под каким предлогом, просится на руки, а уютно устроившись в ваших объятиях, тут же засыпает или, наоборот, может неожиданно начать икать или срыгивать молочко на вашу любимую футболку;
- не успели вы оттереть от его попки зеленые какашки, старательно нанести все необходимые мази и присыпки, надеть подгузник и тщательно застегнуть все 12 кнопочек хитро сшитого комбинезона, как ваш маленький зайчик опять невинно срыгнул, залив свернутое молоко себе за шиворот и запачкав новую чистую одежду. После этого он немного подумал, сосредоточился, стал красным, как рак, натужился и с сильным треском выдал «стул-шампанское». Вы знаете сказку про белого бычка? Вот и «наша сказка хороша, начинай сначала!» Вы еще не забыли про 12 замысловатых кнопочек?

Кроме того, у женщины в первые дни после родов грудь и соски болят, во время кормления ее матка рефлекторно сжимается, новоиспеченной маме хочется одновременно и спать, и есть, причем «рацион кормящей матери» — это отдельная, весьма большая тема. А по квартире бродит невыспавшийся муж в мятой рубашке с засохшей непонятной массой на рукаве, и он тоже не прочь покушать, причем первое, второе, третье и салат, а совсем не гречневую кашу и сухарики. Да!.. При этом молодая мама не только не успела сделать и половины дел, наказанных ей строгой медсестрой и врачом из поликлиники, но и не выполнила советов, данных по телефону заботливыми подругами и по-

# Тест

1. Хочет кушать

2. Хочет пукнуть  
(метеоризм)

3. Хочет спать

4. Плохая погода, грустно,  
мама ушла в другую комнату

## НАЙДИ ПРИЧИНУ ПЛАЧА:



## ПОЧЕМУ ОН СЕЙЧАС ПЛАЧЕТ?

5. Грязный подгузник

6. Хочет покакать

7. Другая причина

Правильный ответ: любая из 1-6 причин или все вместе, 7 — крайне редко



лученных от всезнающего Интернета. Действительно, можно сказать, что многие мамы, родившие первенца, находятся в состоянии эмоционального шока. Не так они себе представляли счастливое материнство! Спокойствие, только спокойствие! Вы избежите многих проблем, раз держите в руках нашу книгу. У вас все будет хорошо!!! Для этого вам необходимо всего лишь иметь в запасе **три свободных дня!** Полистайте наше руководство. Три дня трудов и... после роддома **ваша жизнь с малышом будет похожа на праздник!** Время не ждет, начинайте ваш путь к радости и спокойствию дома!

СПИСОК  
ПОКУПОК



### Первый день

Полистайте руководство, рассмотрите схемы и рисунки, составьте свой список покупок к рождению малыша.

### Второй день

Оцените возможные траты, посетив магазины детских товаров, или, не выходя из дома, проведите мониторинг интернет-магазинов. Распределите покупки из списка между родственниками, друзьями, коллегами по работе, причем самые «сладкие», а также важные и первоочередные приобретения сделайте сами.

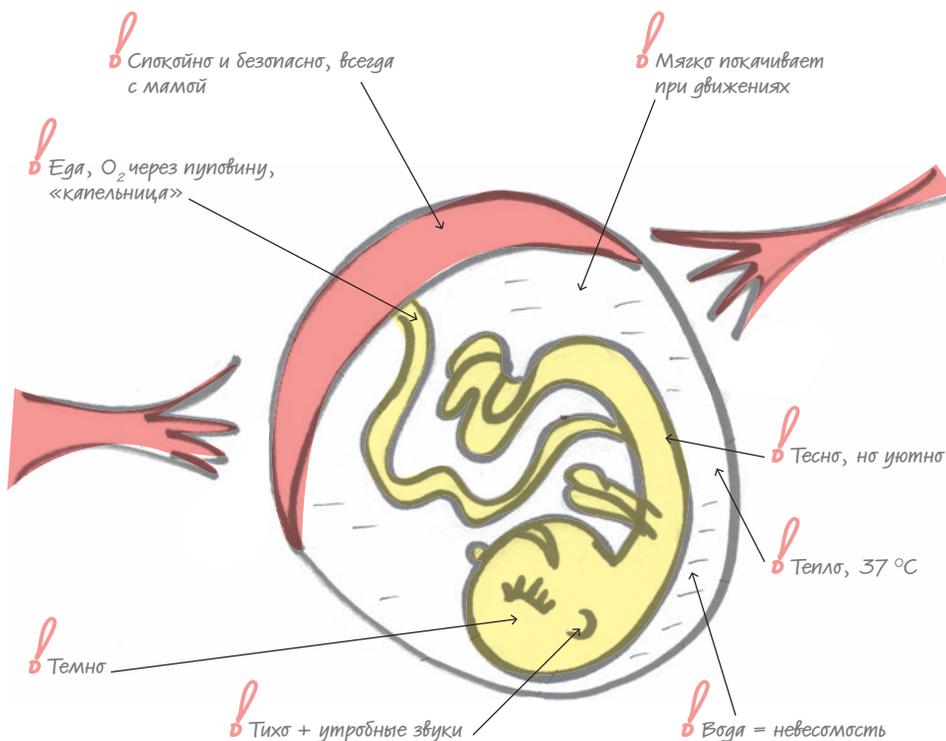
Совершите покупки. Конечно, третий невероятно милый медвежонок, четыре шапочки, чтобы уж на все случаи жизни, и три варианта мочалок были лишними, но не без этого.



### Третий день

Мужественно, ни на что не отвлекаясь, разберите все коробки и пакеты: что надо — помойте и продезинфицируйте, что надо — соберите и привинтите, что надо — постирайте и погладьте. Помощь членов семьи не только не возбраняется, а даже приветствуется. Разложите все вещи в детской комнате или в детском уголке спальни. Вот теперь можно расслабиться и с чувством выполненного долга спокойно ждать радостного момента встречи с родным человечком, вашей кровью и плотью, зеркальным отображением мамы и папы. В завершение зажгите волшебный мерцающий голубой ночник и включите очаровательную детскую музыку. Теперь самое время погладить себя по животу и гордо сказать: «Все готово, малыш! Мы ждем

## Приветствие детского доктора Елены Анциферовой



Спокойная жизнь малыша в утробе

тебя!»

Итак, начнем подготовку к встрече долгожданного новорожденного дома.

## Кто такие новорожденные?

Первые 28 дней жизни ребенок называется новорожденным. Во время беременности он назывался плодом. Чем отличаются эти две жизни: до и после родов?

**В животе у мамы ребенку было комфортно:**

- тепло (постоянная температура 37 градусов);
- темно все 24 часа в сутки, только если родители не играли с крохой и не све-

тили через кожу живота матери фонариком (да, да, мне рассказывали и про такие методики развития и контакта родителей с малышом, находящимся в утробе);

- легко, так как кроха испытывает состояние, похожее на невесомость, за счет нахождения в замкнутом пространстве и в околоплодных водах, когда на его тело почти ничего не давит (на этом принципе построены модные сейчас депривационные камеры для полного расслабления в них взрослого человека, как в утробе матери);
- тихо: малыш преимущественно слышал лишь приглушенные звуки маминого сердца, плеск воды в кишечнике и шум тока крови по сосудам (опять-таки если мама периодически не давала малышу слушать по специальной методике классическую музыку, включив ее погромче недалеко от своего живота);
- можно было совсем не дышать;
- еда поступала постоянно 24 часа в сутки по пуповине, как по капельнице, не требовалось активно сосать, чтобы получить молоко, затем трудиться, чтобы его переваривать, а потом еще, простите, какать;
- большую часть времени малыш отдыхал, его мягко покачивало, когда мама ходила, а если ему хотелось размяться, можно было пошевелиться, а для удовольствия иногда пососать палец;
- жизнь была спокойной и беззаботной, да и мама в любую секунду была в буквальном смысле кругом и рядом.

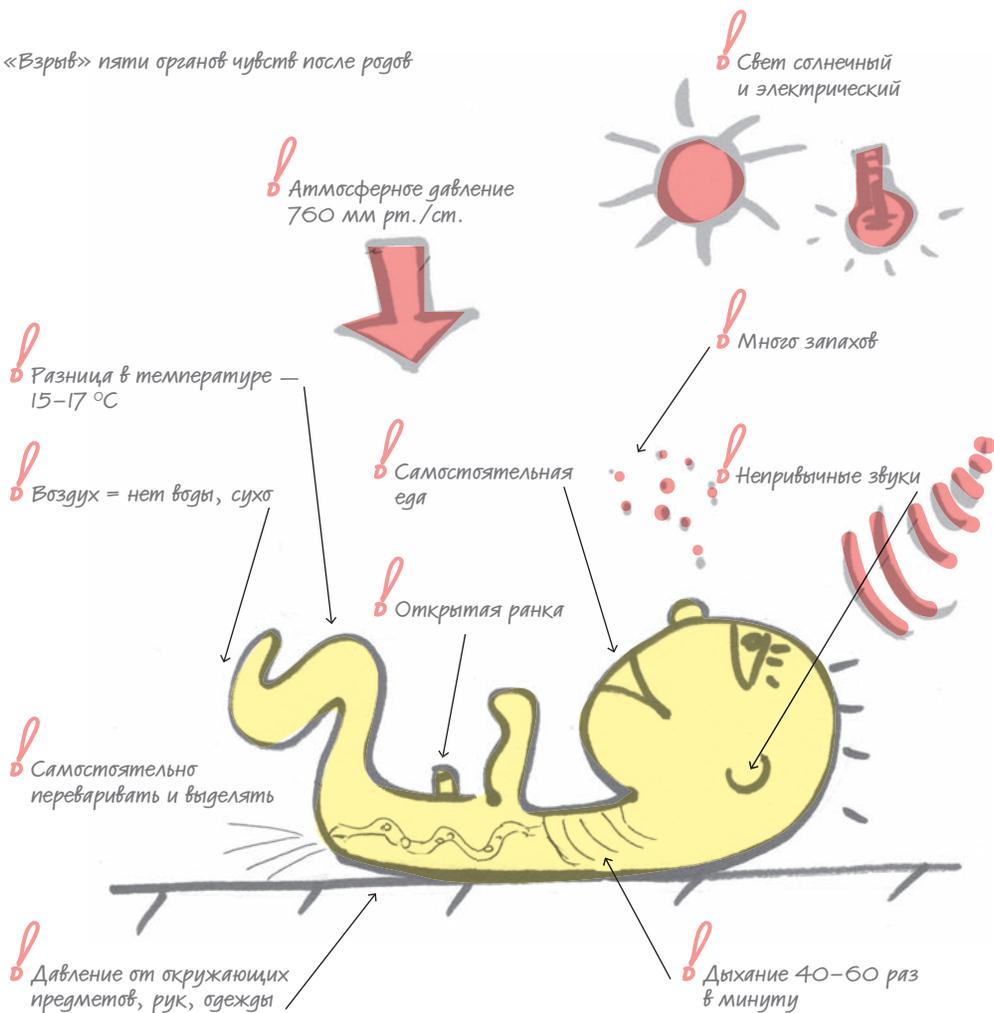


#### **А вот что ждет новорожденного после родов:**

- значительно более прохладная среда; разница между температурой в мамином животе и в квартире, куда принесли малыша, составляет примерно 15–17 градусов ( $37 - 20 = 17$ ), а во время прогулок она может достигать, например, зимой и до 50 градусов ( $37 + 13$  градусов мороза = 50);
- яркий солнечный свет днем и электрический — вечером;
- воздействие на все тело атмосферного давления, равного 760 мм рт. ст.; прикосновения после рождения рук медицинского персонала, а потом и мамы, давление от одежды и даже от поверхности, на которой лежит малыш;
- погружение всего тела в абсолютно новую среду — воздушную, где, во-пер-

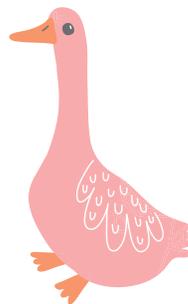
# Что ждет малыша после рождения

«Взрыв» пяти органов чувств после родов



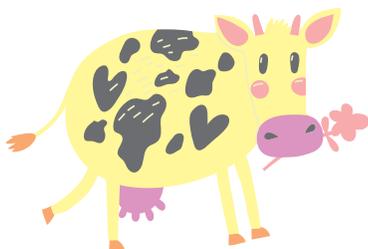
вых, неожиданно сухо, а во-вторых, еще и шевелиться тяжелее, ведь плавать в животе у мамы было легко, а на воздухе двигать руками-ногами значительно сложнее, да и мышцы у малыша еще совсем слабенькие;

- кругом появились новые громкие звуки, и пропали привычные звуки биения маминого сердца, шумы от тока крови по крупным сосудам и движения кишечника;
- нужно самому дышать, да еще и в два-три раза чаще, чем взрослым, — 40–60 раз в минуту;
- еда поступает не постоянно, а периодически, к тому же приходится громко напоминать о ней плачем, а потом еще, прилагая нешуточные усилия, активно сосать молоко, после чего его переваривать и выделять со стулом и газами то, что не всосалось;
- кругом — море неизвестных запахов, а обоняние в разы обострено для безошибочного поиска маминой груди;
- приходится основную часть времени лежать неподвижно, причем не в удобной позе эмбриона, а горизонтально;
- мама уже не все время вокруг и рядом, и малышу приходится начинать отдельную от нее самостоятельную жизнь.



Вы представляете, сколько самых разнообразных воздействий обрушивается на малыша с первых минут пребывания в нашем мире! Как ему пережить такой стресс?

Не волнуйтесь! Все люди на Земле через это проходили. Природа создала детский организм очень выносливым, несмотря на видимую хрупкость и беззащитность. Дети достойно выдерживают сложности и перипетии родов. Но, пожалуйста, первые пару месяцев не проверяйте ребенка на прочность, как в Древней Спарте, а правильно заботьтесь о малыше, создавайте благоприятные условия ухода за ним дома, дайте ему покой, еду и вашу безусловную любовь. Постепенно последствия родового стресса нивелируются, организм ребенка восстановится, созреют его органы



Приветствие детского доктора Елены Анциферовой

и системы, и он будет готов к новым интересным делам и победам (таким как закаливание, новая пища, массаж, гимнастика, разнообразные развивающие игры и многое другое).

Немного терпения! Всеу свое время!

*А пока начинаем познавать и изучать все хитрости и премудрости, которые должна знать будущая и уже родившая мама.*





Спит малыш в своей кроватке

И посапывает сладко,

А на маленькой подушке

Рядом спят его игрушки



# Обустроиваем детскую кроватку

Какая кроватка нужна маленькому бобру? Зачем папа дарит свой галстук новорожденному? Как правильно свить уютное гнездышко нашему крохе? Почему многие новорожденные не любят спать в детской кроватке? Почему у младенца нюх, как у собаки, или к вопросу о папиных носках.





## Какие бывают кровати?

Что надо учитывать, покупая детскую колыбельку? Ее приобретение — один из важных и серьезных моментов при подготовке к появлению в доме малыша.

Конечно, вы ищете самую красивую, практичную и надежную кровать, но о каких-то ее характеристиках можете просто не догадываться, потому что становитесь родителем впервые. Но вам уже пора привыкать к тому, что многие покупки теперь придется оценивать не только с точки зрения взрослых, но и с позиции малыша.

Итак, на что надо обратить внимание при выборе кровати, чтобы она была функциональной, безопасной и удобной как для вас, так и для ребенка?

Большинство детских кроваток производится из дерева (конечно, лучше, если она будет из массива). Обычно используют бук, березу, сосну, реже дуб, клен, вишню, венге. Все детали кровати тщательно шлифуют. Краски и лаки должны быть на водной основе, нетоксичными, абсолютно безвредными и не содержать формальдегида и свинца. При покупке кровати важно проверить наличие на нее гигиенического сертификата. Почти вся новая мебель имеет определенный химический запах, поэтому постарайтесь купить кровать, собрать ее и поставить проветриваться в комнате уже за пару недель до рождения маленького человечка.

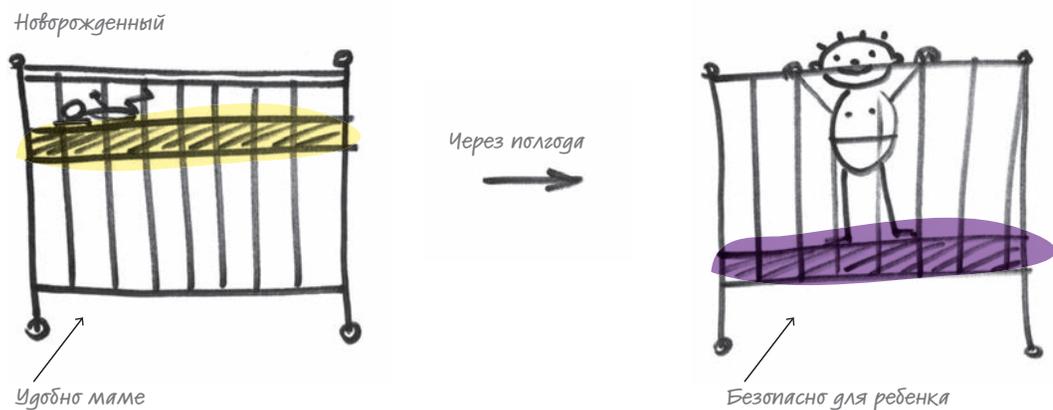
Интересно, а младенцу тоже важно качество материалов? Не сомневайтесь! Ребенок примерно после полугода не только держится ручками за рейки кровати, но часто упоенно грызет их и слюнявит. Особенно «вкусными» малыши считают верхние горизонтальные планки и поэтому они хотят, чтобы все перекладины в кровати были гладкими, без заноз, так сказать, «слюняво- и грызопрочными». Как раз для этого во многих кроватках, чтобы защитить их от маленьких «бобров», верхние перекладины боковых стенок закрывают твердыми полупрозрачными полимерными накладками (их еще называют «грызунками»

или «зубопрорезывателями»). Они не позволят малышам проверить на вкус краски и лаки, а также не дадут им нагрызть своими первыми зубками опасные для них мелкие деревянные щепочки.

*Промежуток между вертикальными планками кроватки должен быть не более 6-7 см, так как в более широком пространстве могут застрять ручка или ножка, а при большем расстоянии — и головка ребенка.*

Многие детки до трех лет спят в своей первой кроватке. Малыши быстро вырастают и уже к концу года начинают по ней активно ползать. Поэтому при выборе кроватки следите, чтобы все ее линии были закруглены и чтобы в ней отсутствовали острые углы и сильно выступающие декоративные элементы. Металлические болты должны быть утоплены в конструкции кроватки, а если в ее оформлении используется пластик, то проследите, чтобы на нем не было сколов, а в дереве — трещин.

Лучше, если дно кроватки будет не сплошным, как, например из листа ДСП, а гибким и пружинящим, из деревянных реек. *Реечное дно* способствует также хорошему воздухообмену. Проветриванию матраса может немного помешать выдвижной бельевой ящик снизу кроватки. Конечно, в нем удобно хранить вещи, но с ним колыбельку будет значительно тяжелее перемещать по комнате или покачивать в ней ребенка. К тому же, если в ящике для белья нет крышки, то на детских вещах будет легко оседать пыль.



Регулируемая высота дна кроватки

# Кроватка. Вид сбоку



Балдахин  
от яркого света



Тонкая подушечка  
из натуральной ткани  
рисунком наизнанку



Плотный  
матрас



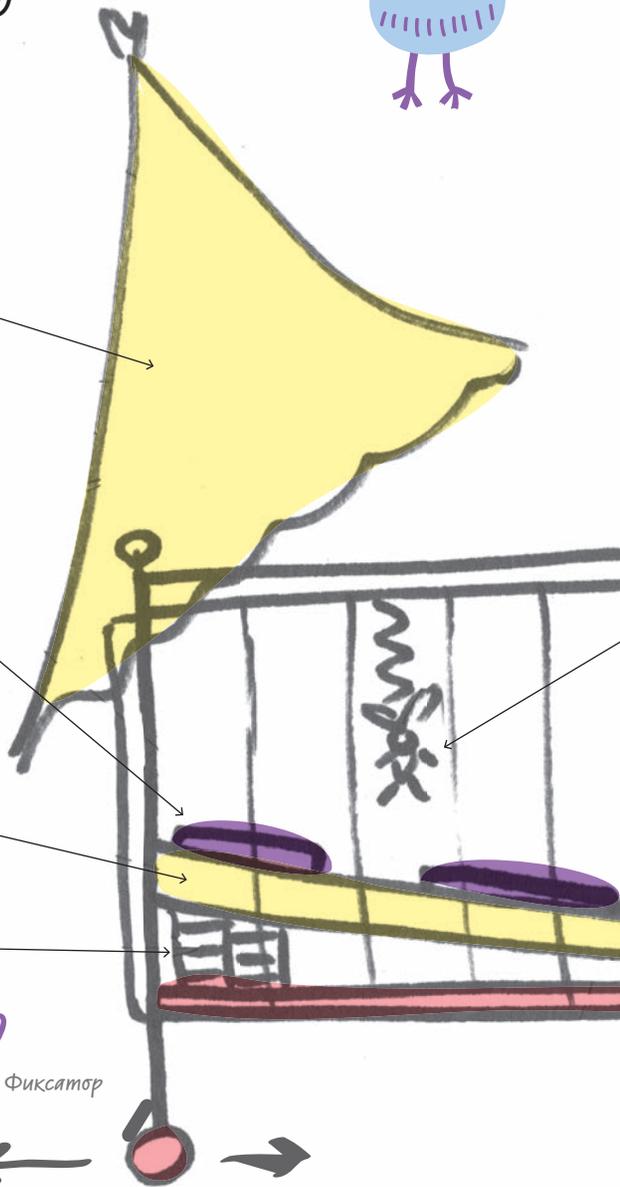
Матрас приподнят  
для защиты  
от срыгивания



Продольное качание



Фиксатор



Мобиль для развития зрения и слуха

Защитная накладка из пластмассы, чтобы ребенок не грыз деревянные рейки

Музыкальные яркие игрушки

Карман в бампере для радионяни

Регулируемая высота дна кроватки

Бампер вокруг кроватки с трех сторон

Поперечное качание



Очень важная и полезная для родителей функция *кроватьки* — *регулировка ее дна по высоте*. В разных моделях предусмотрено от двух до пяти ее уровней. В первые месяцы после рождения ребенка советую поднять дно кроватьки на максимально допустимую высоту, чтобы мама после родов берегла спину и могла класть малыша в нее, сильно не наклоняясь. Но позже будьте начеку и не пропустите момент, когда ребенок во втором полугодии жизни будет готов вот-вот встать на ножки. С этого момента незамедлительно опустите днище кроватьки на максимальную глубину. Вы догадались, зачем мы это делаем?

### Из практики

У деток, научившихся вставать и переступать вдоль края кроватьки, очень быстро возникает желание «выйти на свободу», и маленькие «пленники» пытаются перелезть через верхний край своей «тюрьмы». Бывает, они и ростом еще малы, но им так сильно хочется «на волю», что сообразительные «беглецы» наступают на подушки, крупные мягкие игрушки или сбитое в ком одеяло и с помощью таких импровизированных ступенек смело закидывают ножку на бортик кроватьки, пытаются из нее вылезти. Поэтому повторюсь: будьте внимательны. Как только малыш начнет подтягиваться, держась ручками за бортик, и попытается встать на ножки, в этот же день опустите днище. При этом верхняя рейка кроватьки должна быть не ниже подмышек ребенка.

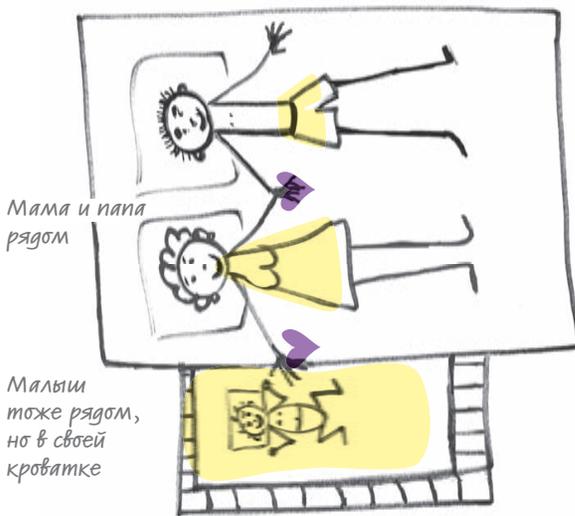


### Интересно

Родители рассказывали мне, что для самостоятельного, но безопасного «выхода» ребенка из кроватьки они выпиливали лобзиком несколько боковых реек. Сейчас некоторые производители кроватьков сразу устанавливают две *съёмные вертикальные реечки* для свободолюбивых и шустрых деток.

Теперь обратим внимание на функцию «автостенки», подразумевающую *перемещение вниз и вверх одной из боковых стенок кроватьки с ее фиксацией*. В некоторых моделях переднюю стенку можно вообще полностью убирать. Для чего это придумано? При беспокойном ночном сне малыша вы сможете вплотную придвинуть детскую кроватьку к своей взрослой кровати, сделав общее ложе на одном уровне. Таким образом, вы всю ночь будете находиться рядом с маленьким и сможете быстро его успокоить, а не бегать полночи

на другой конец комнаты. При этом заметьте, что родители и малыш спят рядом, но гигиена и порядок соблюдены, и каждый член семьи находится на своей спальной территории. Но только не забывайте про технику безопасности и при необходимости пользуйтесь этим способом первые пару месяцев после рождения малыша, пока он еще маленький и не может куда-нибудь ненароком уползти, когда вы спите. При первых попытках самостоятельного передвижения ребенка укладывайте его спать в кроватку с поднятыми бортиками, ведь, не ровен час, он проснется раньше мамы и тихо «отправится в поход» по своим важным малышковым делам.



Ребенок рядом с мамой, но в своей кроватке

Кроватки, в которых можно полностью снять переднюю стенку, родители используют позже как детский диванчик. Это удобно и позволяет не спешить с покупкой новой детской мебели для сна. Кстати, на место снятой стенки при желании можно легко установить сетчатый боковой защитный бортик. Он не даст упасть спящему повзрослевшему малышу, но позволит ему самостоятельно вылезать из кроватки.

Следующий вопрос, который занимает умы пытливых родителей: *продольный (вдоль тела) или поперечный (поперек тела) механизм раскачивания кроватки* им выбрать? Многие смотрят еще глубже и спрашивают: а должна ли вообще кроватка качаться? Зачем с рождения баловать новорожденного и приучать его к качанию? Относительно первого вопроса спешу вас успокоить: неважно, поперечный (по 10 см в обе боковые стороны) или продольный механизм раскачивания вы предпочтете — это зависит от вашего вкуса и наличия в комнате места. Мне, например, больше нравилось покачивать кроватку вдоль оси по ходу движения, но места для этого требуется немного больше, чем в пер-





вом случае. По второму, более кардинальному, вопросу мое мнение как мамы и врача однозначное: удобнее, если *кровать можно при желании покачать*. Для родителей я вижу в этом только плюсы. Ведь если ребенок тихий, как мышка, он и так спокойно уснет, и качать его не придется. А если он все время тревожится и просыпается среди ночи с плачем, вы всегда сможете немного покачать малыша в кроватке, чтобы быстро его успокоить и не дать ему окончательно «разгуляться». Многие семьи воспринимают качание в штыки, но вспомните, как вас самих сладко укачивает и как вы дремлете во время долгих поездок в машине или автобусе. Многие взрослые любят покачиваться в гамаке, на надувном матрасе, ког-

да на море небольшие волны, на разнообразных креслах-качалках да и просто на стуле. Помню, у нас на даче была детская кроватка, но без колесиков, и мне пришлось быстренько их найти и прикрутить, чтобы пережить сложные бессонные ночи.

#### Из практики



Вы не поверите, но иногда дело доходит и до автомобильной прогулки перед сном. Пару раз я слышала от родителей и даже от коллег-педиатров истории о том, что им приходилось каждый вечер совершать пару-тройку кругов по району на машине, чтобы их чадо согласилось заснуть.



#### Интересно

Почему же спокойные ритмичные укачивания помогают малышу (да и многим взрослым) успокоиться? Все девять месяцев ребенок покачивался в животе у мамы, когда она ходила, двигалась, иногда даже танцевала или занималась спортом, поэтому однообразные, плавные, повторяющиеся движения так привычно успокаивают его еще незрелую нервную систему. Малыши обожают укачивание на руках, в кроватке, коляске, слинге, шезлонге, на фитболе и качелях. Но во всем должна быть мера!



## Важно

При укачивании малыша все ваши движения должны быть не резкими и отрывистыми, а мягкими и плавными. Иностранцы активно предупреждают родителей от возможности развития SBS-синдрома (шейкенбеби синдром), или «синдром встрянутого ребенка», когда рассерженные и возбужденные родители, уставшие от плача и капризов ребенка, начинают в приступе гнева его сильно трясти взад-вперед в вертикальном положении без поддержки головы или даже бросать пусть и на мягкие диваны или кровать. Мозг младенцев еще очень нежный, голова более крупная и тяжелая, чем у взрослых, к тому же мышцы шеи не могут ее удержать, в результате все это может привести к разрывам кровеносных сосудов, нервов, кровоизлиянию в сетчатку глаз, отеку мозга. Механизм травмы похож на хлыстоподобную травму при аварии в автомобиле, защитой от которой служат подголовники на сидениях. Симптомы SBS-синдрома могут проявиться сразу или спустя некоторое время: рвота, нарушение сна, вялость, сонливость или наоборот возбуждение, судороги. При сильном повреждении определенные жалобы могут остаться у ребенка и в будущем: нарушение поведения, концентрации внимания, сложности в обучении.



В большинстве случаев мамы и младенцы любят процесс укачивания. Недаром раньше даже в самых бедных избах подвешивали к потолку качающуюся люльку. Сами слова «колыбелька» и «зыбка» указывают на то, что младенцев укачивали, поэтому почти во всех современных кроватках предусматривается эта возможность.

Для того чтобы колыбелька качалась, существуют разные варианты ее конструкции. Самый простой — изогнутые полозья, позволяющие неспешно покачивать колыбель из стороны в сторону (или с боку на бок).

Второй вариант — колесики на ножках кроватки. В этом случае ее можно и качать, и при необходимости достаточно легко перемещать по комнате. Если колесики не нужны, то их можно просто заблокировать фиксатором.



Еще один вариант — маятниковый механизм раскачивания кроваток. Он бывает поперечным, продольным и универсальным (качание в двух направлениях). Кроватка легко приходит в движение от небольшого вашего толчка или движения ребенка. Естественно, все маятниковые механизмы блокируются тормозом, если вы не желаете качать малыша или он уже подрос и начал вставать в кровати. Только будьте готовы, что кроватки с таким механизмом более тяжелые, их сложнее собирать и передвигать по комнате.

### Из практики

Некоторые мамы то ли не умеют пользоваться фиксатором для блокировки колесиков, то ли просто не догадываются о его существовании. Я видела «веселые игры» повзрослевших годовалых малышей. Когда их мамы отвлекались, некоторые активные «маленькие бандиты» начинали так сильно раскачивать и ритмично дергать свои легкие кроватки на колесиках, что могли прямо в них проехать по комнате почти полметра. Малыши так сильно хотели взять в руки какую-то вещь, что превращались в эдаких «пиратов», смело берущих на бордаж соседний комод с сокровищем, например, в виде игрушки, а чаще — телефона или другого привлекательного гаджета.

Теперь всем, наверное, стало ясно, что кроватка должна быть достаточно прочной и надежной, чтобы прослужить пару лет.

Многие мамы иначе решают вопрос укачивания плачущего ребенка. Кроватка с колесиками им для этого не нужна. Они буквально за пару минут «усыпляют» беспокойного малыша дома в коляске. Да, без сомнения, ее качать легче, чем тяжелую кроватку. Есть лишь пара «но»: оставлять спать грудничка одного в коляске даже под присмотром видеоняни не стоит по технике безопасности, к тому же, из-за того, что люлька коляски сделана из синтетических материалов, в теплой комнате у малышек быстро возникают опрелости в кожных складках. Интересно, что сейчас можно купить дышащие комнатные коляски, например, из прутьев ивы.

Некоторые производители предлагают для кроваток специальные автоматические

