

розділ

# 1

## ГОДУВАННЯ

Годування грудьми	12
Годування сумішшю	39
Режим годування	49
Перший «прикорм»	60
Мамине меню	76

розділ

# 2

## СОН

Комфортний сон	95
Як вкладати дитину спати	106
Режим сну	113

розділ

# 3

## ЗДОРОВ'Я І ДОГЛЯД

Вигляд новонародженої дитини	122
Післяпологові тести	127
Перші дні вдома	136
Гігієна немовляти	144
Какання і пісяння	161
Перші зубки	176
Норми розвитку	190

розділ

# 4

## НОВИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ

Побічні ефекти материнства	208
Важливі справи	218
Безпека вдома	223
Подорожі	227
Сімейний відпочинок	232

розділ

# 5

## МАМА ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Тіло і душа	240
Помічники	258
Слово батька й чоловіка	262



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Годування грудьми МОЛОЗИВО

Одразу після народження малятка не чекайте молока в грудях. Воно може з'явитися й через декілька днів, іноді навіть тижнів. Спершу буде молозиво. Це найцінніша страва в світі, бо містить усе необхідне для дитинки і формує її імунітет.

Коли народилася Злата, я з підозрою сприйняла появу цих краплинок рідини, схожих на ВВ-крем для смаглявок. Найбільше лякало, що цього нектару зовсім мало! Як ним нагодувати донечку? Але мої переживання були даремні – згодом у грудях з'явилося молоко.



### Молозиво, перехідне молоко та зріле молоко

Перше молоко, або молозиво, часто називають «рідким золотом», і не тільки через жовтий або помаранчевий колір. Це квінтесенція, білково-вітамінно-мінеральний концентрат захисних, поживних, стимулюючих харчових речовин. Саме тому дитинку й прикладають до грудей у перші години життя, щоб забезпечити легкий і комфортний старт у майбутнє життя.

Молоко, яке виробляється з 5-го до 14-го дня, називається перехідним. Молоко стає гущішим і світлішим, у ньому збільшується вміст жиру і лактози (природного цукру), підвищується калорійність. Але, незважаючи на зміну структури, перехідне молоко містить велику кількість антитіл, живих клітин, корисних бактерій та інших речовин, необхідних для здоров'я дитини.

Приблизно з четвертого-п'ятого тижня грудне молоко досягає повної зрілості і насичується біологічно активними компонентами – білками, цукром, вітамінами і мінералами, гормонами, факторами росту, ензимами і живими клітинами, які забезпечують подальший ріст та розвиток дитини.

Ще декілька термінів, важливих для розуміння особливостей природного вигодовування (але наголошую, що це тільки умовна межа, сьогодні вже не розділяють молоко на фракції). Густе молоко, яке надходить наприкінці годування, часто називають «заднім», а більш рідке молоко на початку годування – «переднім». Можна подумати, що перехід від «переднього» молока до «заднього» настає в якийсь певний момент, але це не так – зміна консистенції відбувається поступово, і це пов'язано з механічними особливостями руху молока в грудях.



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Мамине меню

Після народження Злати я посадила себе на строгу дієту. Булочка зранку. Зелене яблуко о 16:00 – і багато води. І все. Яка ж я була безвідповідальна! Важила тоді 54 кілограми, і це одразу після пологів! А хотіла негайно схуднути до 50 кг. Тоді жила в Лондоні, але дуже прагнула на телебачення в Україну, і мені здавалося, худенькою буде легше добігти до слави. В результаті молоко почало зникати. Злату перевели на годування 50 на 50 (суміш та грудне молоко).

Дівчата, під час лактації доведеться їсти регулярно. Замість традиційних 2000 калорій лікарі рекомендують молодій мамі споживати 2500 на добу. Все тому, що організм вимагає більше енергії для вироблення грудного молока.

Існує повір'я, що грудне вигодовування сприяє схудненню. І деякі жінки справді помічають, що повертаються в форму швидше, аніж ті мами, які годують маля сумішшю. Я, навпаки, була кремезною, поки годувала двох молодших діток грудьми. Хоча їла дуже навіть правильно. Дієтолог пояснила це високим рівнем гормону пролактину, який робив мене пухкою і надійною для маляти. Сухоребра мама має менше сил на доглядання дитинки, а формовита – більше.

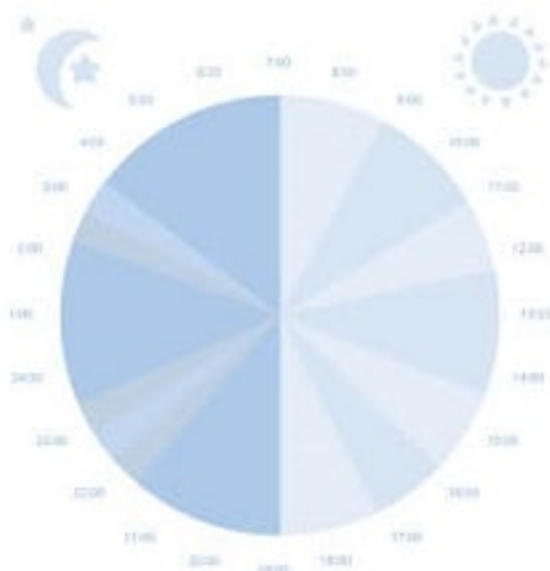
А коли почалися ранкові ефіри, то доводилося іноді брати з собою Злату – і це о 5 ранку. Таке було нечасто, лише тоді, коли моя мама не могла нас підстрахувати. Спала собі дитинка у гримерці, прикрита піджаком колеги по роботі...

Неправильний режим життя відобразився на здоров'ї старшої доньки – вона часто хворіла.

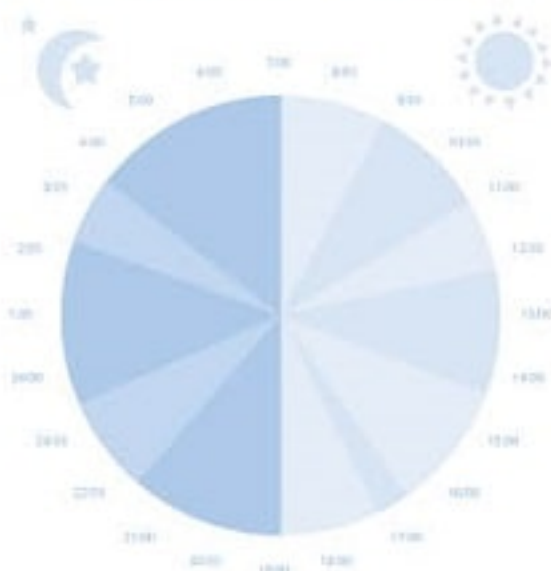


# Графік сну дитини

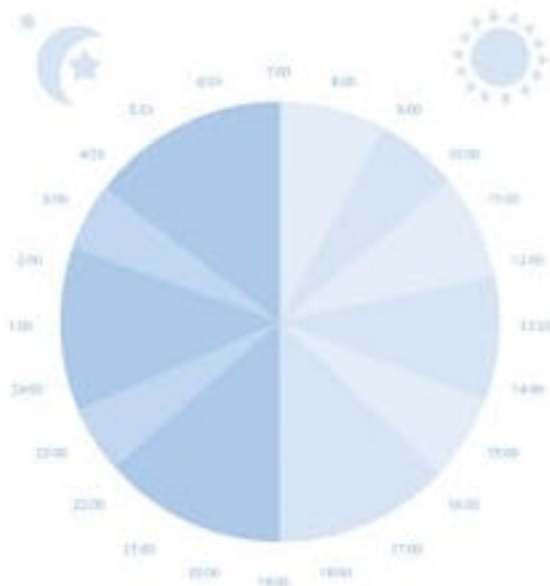
## до 6 тижнів



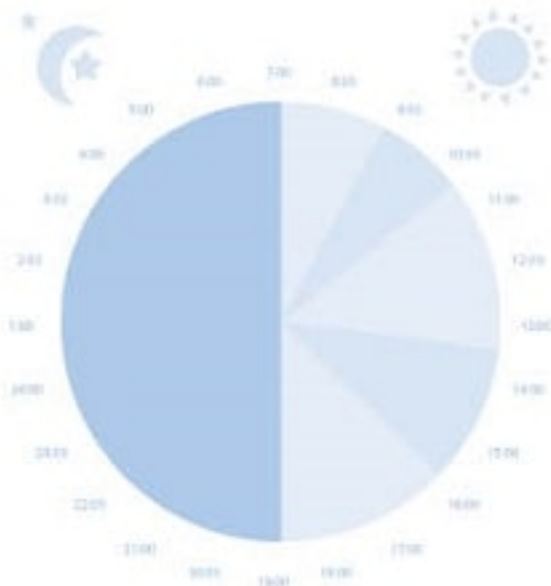
## 6 тижнів – 3 місяці








## 3 – 6 місяців



## 6 місяців – 1 рік



 активний період      сон  
 дрімота

 активний період  
 сон

## ДАНІ ПРО ФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ 0-3 місяці

моторний	сенсорний	комунікаційний
<ul style="list-style-type: none"><li>- лежачи на животику, відштовхується на руках, піднімає та тримає голову;</li><li>- закриває та відкриває кулачки;</li><li>- здатна дотягнути руки до рота;</li><li>- при збудженні переміщує ніжки та ручки.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- лежачи на спині, намагається дістатися до іграшки, що в полі зору над грудьми;</li><li>- візуально відстежує рух іграшки з боку в бік;</li><li>- тримає голову по центру, дивиться в очі або на іграшки;</li><li>- здатна заспокоюватись при погойдуванні, дотиках, ніжних звуках;</li><li>- тішиться різноманітними рухами.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- усміхається або прислуховується у відповідь на звук, голос;</li><li>- повертає голову в бік звуку, голосу;</li><li>- цікавиться обличчями дорослих;</li><li>- чіткий зоровий контакт;</li><li>- різне «забарвлення» плачу про потребу (голод, втома, треба змінити підгузок);</li><li>- гулить та усміхається.</li></ul>

