

ВАША ЧУДОВА ДИТИНА

В. Фадєєва, Р. Самусєв

МАМА І ДИТИНА

Від вагітності
до року

Повний практичний посібник

УДК 618
ББК 57.16
Ф 15

Серію «Ваша чудова дитина» засновано 2011 року

Автори:

Фадєєва В. В. – педагог, менеджер освіти, філолог. Автор багатьох дитячих віршів і казок, а також унікальних програм, що дозволяють дітям із задоволенням і користю для здоров'я опанувати англійську та російську мови.

Самусєв Р. П. – професор, доктор медичних наук, фахівець у галузі вікової морфології людини, вчений зі світовим ім'ям. Автор понад 200 наукових робіт, зокрема навчальних посібників і підручників для вищих і середніх навчальних закладів.

Фадєєва В. В.

Ф 15 Мама і дитина. Від вагітності до року. Повний практичний посібник. / Фадєєва В.В., Самусєв Р.П. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2013. — 520 с. — (Ваша чудова дитина)

ISBN 978-966-10-2727-4 (серія)

ISBN 978-966-10-1295-9

У виданні доступно викладено необхідну інформацію про те, як підготуватися до вагітності, як поводитися майбутній мамі та її родині у різні періоди вагітності, як пологи можуть відбуватися без страху і болю.

У ній є поради для догляду за малюком у перший рік життя, з організації правильного харчування і надання йому першої медичної допомоги, а також відповіді на питання про його фізичний і психічний розвиток.

З книги ви дізнаєтеся, як жінці швидко відновитися після пологів, як підготувати дім до «приходу» нового мешканця, як виростити дитину без батька, ви навчитеся перемагати стрес, позбуватися від образ та інших негативних емоцій.

Ця книга — найповніший практичний посібник для батьків.

УДК 618
ББК 57.16

Охороняється законом про авторське право.

Жодна частина цього видання не може бути відтворена в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.

ISBN 978-966-10-2727-4 (серія)
ISBN 978-966-10-1295-9

© ООО «Мир и Образование», 2007
© Навчальна книга — Богдан, 2013

ЗМІСТ

ДО ПОЯВИ МАЛЮКА

Підготовка майбутніх батьків до вагітності	14
Зважте усі «за і проти», перш ніж стати батьками.....	14
Полюбіть свого майбутнього малюка.....	15
Найкращий вік для материнства і батьківства	15
Вагітність і кар'єра	16
Оптимальний час для вагітності	24
Захист від випромінювання і хімічних речовин	25
Відмова від шкідливих звичок – куріння, алкоголю, наркотиків	26
Відвідування лікаря	29
Зміна методу попередження вагітності	31
Поліпшення фізичної форми	32
Правила здорового харчування	38
Секрети плідного сексу	42
Як отримати дитину бажаної статі	45
Астрологія для майбутніх батьків.....	54
Якою буде ваша дитина	54
Заспокоюємося і з радістю чекаємо	57
Якщо ви не можете завагітніти	68
Як бути, якщо діагноз «безпліддя» виправданий	69
Ознаки вагітності	70
Плід, про який піклується Господь	71

В ОЧІКУВАННІ ДИВА

Життя до народження	72
Ви вагітні!	72
Це цікаво і важливо! Теорія базових перинатальних матриць Станіслава Грофа	75
Коли ваша дитина з'явиться на світ	78
Чого слід уникати майбутній мамі	82
Цікавий історичний факт	83
Що потрібно майбутній мамі почати робити негайно	83
Деякі проблеми майбутньої мамі та їхнє розв'язання	85
Збираємо особисту аптечку.....	101
Корисне харчування майбутньої мамі	104
Гімнастика для майбутньої мамі. Йога: сила у спокої	113
Прогулянки майбутньої мамі	116
Вчимося розслаблятися	119
Вчимося правильно дихати	121
Вчимося правильно кричати	123
Як вагітним жилося на Русі	124
Що робили греки і жителі східних країн щоб дитина народилася красивою і здібною	127
Чудові перетворення	128
<i>Перший акушерський місяць розвитку ембріона</i>	<i>128</i>
Як розвивається майбутня дитина	128
Що потрібно робити майбутній мамі	129
Це чудовий дар – бути Жінкою!	129
Чари наших думок і слів	130
Відкрийте в собі чарівника	133
<i>Другий акушерський місяць розвитку ембріона</i>	<i>134</i>
Як розвивається майбутня дитина	134
Що відбувається з майбутньою мамою	135
Що потрібно робити майбутнім батькам	136
Вирощуємо любов	137
Допологове медичне спостереження за майбутньою мамою	137
У вас – близнюки!	143
Секрети відпочинку	145
А як щодо сексу?	146
<i>Третій акушерський місяць розвитку плоду</i>	<i>147</i>
Як розвивається майбутня дитина	147

Що відбувається з майбутньою мамою	148
Що потрібно робити майбутнім батькам	149
Як впоратися зі стресом	149
Сон під час вагітності	152
<i>Четвертий акушерський місяць розвитку плоду</i>	<i>153</i>
Як розвивається майбутня дитина	153
Що відбувається з майбутньою мамою	153
Що потрібно робити майбутній мамі	154
Чарівні дотики	156
А як щодо сексу?	159
Подорожі	160
<i>П'ятий акушерський місяць розвитку плоду</i>	<i>163</i>
Як розвивається майбутня дитина	163
Що відбувається з майбутньою мамою	164
Що потрібно робити майбутній мамі	164
Як спілкуватися зі своєю чудовою дитиною	165
Звільняємося від важкого тягаря невдоволення, образ, ворожості і жалю.....	166
Хто у вас: хлопчик чи дівчинка	168
Вагітність – чудовий привід стати модною	169
Як бути щасливою щодня	171
<i>Шостий акушерський місяць розвитку плоду</i>	<i>175</i>
Як розвивається майбутня дитина	175
Що відбувається з майбутньою мамою	175
Що потрібно робити майбутній мамі	176
Що потрібно робити майбутнім батькам	176
Цілюща сила музики	177
Готуємося до пологів. Робимо вправи на розтягування і тренуємо м'язи	178
Міфи про вагітність	179
Майбутня дитина і старші діти	179
Створюємо надійний захист собі і майбутній дитині	180
Чи маєте ви надприродні здібності?	184
<i>Сьомий акушерський місяць розвитку плоду</i>	<i>185</i>
Як розвивається майбутня дитина	185
Що відбувається з майбутньою мамою	186
Що потрібно робити майбутній мамі	186
Проженить тривоги і страхи	186
Як перемогти неприємні передчуття і думки	188
А як щодо сексу?	189

Що потрібно робити, щоб пологи стали святом	190
<i>Восьмий акушерський місяць розвитку плоду</i>	<i>193</i>
Як розвивається майбутня дитина	193
Що відбувається з майбутньою мамою	193
Що потрібно робити майбутній мамі	194
Підготовка грудей до майбутнього годування малюка	195
Як уникнути розривів під час пологів	196
Профілактика кровотеч у пологах	197
«Придане» для малюка	197
Аптечка для малюка	204
Соски і соски-пустушки	205
Недоношені діти	208
Дев'ятий акушерський місяць розвитку плоду	210
Як розвивається майбутня дитина	210
Що відбувається з майбутньою мамою	210
Що потрібно робити майбутній мамі	211
Як підготувати дитячу кімнату	211
Де краще народжувати – в пологовому будинку чи вдома?	215
Вибір пологового будинку	218
Домашні пологи	220
<i>Десятий акушерський місяць розвитку плоду</i>	<i>221</i>
Як розвивається майбутня дитина	221
Що відбувається з майбутньою мамою	221
Що потрібно робити майбутній мамі	222
Передвісники пологів	223
Пологи без болю	225
Ваші чудові помічники. Замовляння	228
Як назвати дитину	230

ДИВО НАРОДЖЕННЯ

Таїнство пологів	248
Пологи почалися? Так!	249
Перший період. Шлях відкрито	250
Прибуття в пологовий будинок	254
Перехідний період	257
Другий період. Вихід	258
Завершальний період пологів	259
Деякі акушерські операції	260
Як народжували за старих часів на Русі	263

ПІКЛУВАННЯ ПРО МАЛЮКА У ПЕРШІ ТРИ МІСЯЦІ

Перше знайомство з малюком	266
Оцінка стану дитини за шкалою Апгар	266
Норми розвитку новонародженого	268
Перші дні самостійного життя вашої дитини	268
Малюк пристосовується до нових умов життя	269
Поява молока	274
Розпорядок дня	275
Чому дитина плаче. Як її заспокоїти	275
Заспокійлива соска-пустушка	277
Як сповивати малюка	278
Як підіймати немовля	279
Як класти немовля	280
Годування.. І виховання!.....	280
Грудне молоко – ідеальна їжа для немовляти	280
Коли мати не може годувати дитини груддю	281
Пощастило: мама годує груддю	281
Прикорм грудного вигодовування	288
Режим грудного вигодовування	291
Як часто треба годувати новонародженого	292
Як харчуватися мамі під час годування груддю	293
Чи потрібно поїти немовля	294
Ваш малюк – на штучному вигодовуванні	295
«Чистимо пір'ячко»	297
Умиваємося	297
Доглядаємо пупок	298
Час міняти підгузок	299
Час зайнятися зачіскою	308
Як підстригти малюкові нігті	310
Чарівна водичка. Час купатися	310
Час спати	315
Як розумно одягати дитину	317
Давайте знайомитися із навколишнім світом!	319
Навіщо потрібні прогулянки	319
Літня прогулянка	320
«Кенгурушка»	320
Збираємося на прохолодну прогулянку	321
Як роздягати малюка	323

Домашня медична допомога	324
Подружіться із дитячим лікарем	324
Коли терміново потрібний лікар	324
Як давати ліки немовляті	325
Як виміряти малюкові температуру	325
Як зібрати аналізи	326
Деякі проблеми, пов'язані зі здоров'ям малюка та їхнє розв'язання	326
Щоб ніжки не були кривими	328
Перша допомога вашому малюкові	330
Як заспокоїти малюка	334

Перші уроки щастя

Як розвивається здорова дитина

Розвиток недоношеної дитини	339
Що уміє малюк до кінця 1-го місяця	339
Що уміє малюк до кінця 2-го місяця	340
Що уміє малюк до кінця 3-го місяця	341
Що необхідне малюкові у віці до трьох місяців	342
Випадає волосся? Спокій, лише спокій!	342
Чи треба захищати малюка від будь-якого шуму	342
Сон новонародженого	343
Іграшки	344
Ігри	346
Чарівні дотики. Користь масажу	346
Вашому малюкові – 1 місяць. Починаємо!	348
Масаж і гімнастика у віці від 1,5 до 3 місяців	349

МАЛЮК ВДОМА. НЕХАЙ У ВАШІЙ ОСЕЛІ ЗАПАНУЮТЬ ЗЛАГОДА І ЩАСТЯ

Знайомтеся: ваша дитина

Підказки нумерології	351
----------------------------	-----

Як святкували народження немовляти наші предки

Чарівна мама

Матусині хитрощі. Як усе встигнути	358
Поряд з вами немає батька дитини.. Але ви не самотні!	362
«Baby blues» не для вас!	363
Чарівна музика для мами	366

Перетворення на здорову і чарівну маму	367
Як носити дитину на руках, не завдаючи собі шкоди	369
Деякі проблеми новоспеченої матері та їхнє розв'язання	370
Яка ви мама	377
Найкращий у світі татко	381
Що потрібно знати мамі	381
Особливості чоловічого характеру. Чого тато терпіти не може	382
Спеціально для тата	383
Чому хороші батьки щасливі і завжди посміхаються	384
Як стати самим найкращим батьком в очах дружини	384
Який він, ваш новоспечений татусь	385
Стаємо романтичними і сексуальними батьками	392
Що потрібно знати батькові	392
Не забудьте про контрацепцію	392
Інтимна гімнастика Сходу для мами	393
Новонароджений і старші діти	393
Як вибрати найкращу няню для вашого малюка	395
Три варіанти заощадити сили і час	395
Три способи пошуку няні	396
Три способи спілкування з нянею	396
Три варіанти оплати роботи няні	397
Анкета для няні	397
Як приймати гостей	399
ВАШ МАЛЮК У ВІЦІ 3-6 МІСЯЦІВ	
Харчування	402
Переходимо на дорослу їжу	402
Вчимося їсти з ложки	403
Вашому малюкові 5-6 місяців	405
Хитрощі матері	406
Найперші страви для маленького гурмана	406
Як розвивається здорова дитина	407
Що уміє малюк до кінця 4-го місяця	407
Що уміє малюк до кінця 5-го місяця	408
Що уміє малюк до кінця 6-го місяця	409
Що необхідне малюкові у віці 3-6 місяців	410
Вчимося сидіти	410

«Плоди цивілізації»	411
Іграшки	412
Ігри	413
Масаж і гімнастика у 3 місяці	415
Масаж і гімнастика у віці 4-6 місяців	417

ВАШ МАЛЮК У ВІЦІ 6-9 МІСЯЦІВ

Харчування 421

Вашому малюкові 6-9 місяців	421
Вчимося їсти руками	422
Як зробити так, щоб у малюка завжди був чудовий апетит	423
Найперші страви для маленького гурмана	425

Малюк стає зубастиком! 425

Коли починають з'являтися перші зуби	425
Як це відбувається	425
Як допомогти малюкові	426
В якому порядку з'являються зубки	426
Як зберегти чистоту дитячих зубів	427

Як розвивається здорова дитина 428

Що уміє малюк до кінця 7-го місяця	428
Що уміє малюк до кінця 8-го місяця	429
Що уміє малюк до кінця 9-го місяця	430
Розлучаємося з пустушкою	431
Новий режим сну	431
Чому малюк плаче	432
Вчимося слухати і говорити	432
Безпечна свобода	433
Вчимося ходити	438
Іграшки	439
Ігри	440
Масаж і гімнастика до 9 місяців	441

ВАШ МАЛЮК У ВІЦІ 9-12 МІСЯЦІВ

Харчування 445

Вашому малюкові 9-12 місяців	446
Найперші страви для маленького гурмана	447
Хитрощі матусь	449

Мамині груди, прощайте! 449

Замовляння на відлучення немовляти від грудей	450
Як припинити лактацію	450
Як розвивається здорова дитина	450
Що уміє малюк до кінця 10-го місяця	450
Що уміє малюк до кінця 11-го місяця	451
Що уміє малюк до кінця 12-го місяця	452
Іграшки	453
Ігри	455
Весела зарядка і масаж	455
На порозі нового життя	458
Декілька слів наприкінці	460

ДОДАТОК

Колискові	461
Пестушки	462
Забавлянки	462
Прислів'я і приказки різних народів світу	466
Прислів'я і приказки українського народу	467
Вірші для вашого чудового малюка (Фадєєва В.)	468
Корисні афоризми для батьків	470
Список використаної літератури	474
Записник молодой мами	477



Моїй любій донечці Надійці.

Спасибі тобі за те, що ти є.
Спасибі тобі за твою любов і за те,
що ти подарувала мені багато радості
і робиш мене кращою.
Ти – диво!

Валерія Фадєєва

Любі батьки!

Якщо ви вважаєте, що див на світі не буває, ви помиляєтеся.

Перед вами – перша книга з унікальної серії «Ваша чудова дитина». Завдяки їй ви навчитеся бачити дива і радіти їм, робити щасливими себе і всіх, хто вас оточує.

Ваша дитина – ось справжнє диво. Вона наповнить ваше життя сенсом, зробить його яскравим, насиченим, схожим на захопливу пригоду.

Ця книга – справжня енциклопедія, найповніший практичний посібник для дбайливих батьків.

У ній ви знайдете відповіді на безліч своїх «як» і «чому».

Вагітність – це дев'ять дивовижних, а іноді й напружених місяців у житті жінки. У книзі в доступній формі викладено всю необхідну інформацію про те, як підготуватися до вагітності, як вона триває, як поводитися майбутній мамі та її родині у різні періоди вагітності. Ви зможете тиждень за тижнем простежити за розвитком свого малюка до народження. Дізнаєтеся, що пологи бувають без болю і страху. Прочитавши книгу, відчуєте себе найщасливішою майбутньою мамою.

Ви знайдете поради, як доглядати за дитиною першого року життя, організувати правильне харчування, надавати першу медичну допомогу. Тут є відповіді на всі запитання, що цікавлять вас, про психічний і фізичний розвиток немовляти з перших днів його життя, про формування у нього корисних навичок.

У цій книзі, на відміну від подібних, розповідається про інтелектуальний і «духовний», емоційний розвиток дитини. Вона містить необхідну інформацію про те, як допомогти вашому малюкові вирости не тільки здоровим, а й розумним, самостійним, упевненим в собі, всебічно розвиненим, а також добрим, чуйним, веселим, товариським і щасливим.

Дитина – унікальна істота, що має величезні можливості й здатна досягти всього, чого тільки забажає!

Батьки! Ваше завдання – терпляче, з любов'ю і повагою допомогти їй розвинути все найкраще, що в ній закладене.

Виховання дитини – справжнє мистецтво і нелегка праця. Ця книга буде вашим найкращим порадиником. Вона допоможе вам почувати себе

упевнено в найважчий і найвідповідальніший період – перший рік життя вашого малюка, коли закладаються основи його здоров'я і щастя в житті.

Книга буде корисною не лише мамам, а й молодим татусям, які хочуть допомогти своїй коханій жінці безболісно пройти період вагітності й узяти активну участь у вихованні дитини.

З книги ви дізнаєтеся, як стати чарівною мамою і чудовим батьком, як жінці швидко відновитися після пологів і повернутися до повноцінного життя, як впорядкувати будинок до «приходу» нового мешканця, як підготувати старшу дитину до появи братика або сестрички, як виростити дитину без батька, ви навчитеся боротися зі стресом, позбуватися образ та інших негативних емоцій.

Захопливо написана енциклопедія містить українські народні «секрети» виховання, замовляння, молитви, цікаві історичні відомості, пояснення популярних прикмет, астрологічні прогнози, прислів'я і приказки різних народів світу, «Вірші для вашого чудового малюка» і багато інших корисних відомостей, які ви також знайдете на сторінках книги.

Цей унікальний посібник для батьків, поза сумнівом, стане вашою настільною книгою з тієї миті, як ви вирішите, що у вас буде малюк, і впродовж усього першого року життя вашої дитини.

Автори будуть вдячні за будь-які зауваження і побажання, надіслані електронною поштою:

mir-obrazovanie@onyx.ru
valerie@vlink.r

ДО ПОЯВИ МАЛЮКА

Готування майбутніх батьків до вагітності

**ЗВАЖТЕ УСІ «ЗА» І «ПРОТИ»,
ПЕРШ НІЖ СТАТИ БАТЬКАМИ**

Планування сім'ї – не така вже й нудна справа, як це може видатися на перший погляд, а дуже навіть корисна і необхідна. У західних країнах це заведено вже давно.

Нерідко буває, що вагітність, як повинь або ураган – абсолютно непередбачуваний і неконтрольований процес. Звісно, це часто призводить до великих проблем, розчарувань і засмучень.

Якщо ви вирішили, що настав час народити спадкоємця або спадкоємицю, перш ніж завагітніти, обговоріть це зі своїм коханим чоловіком. Бажання мати дитину, поза сумнівом, має бути обопільним. І не варто ображатися, якщо він вам зрозуміло пояснить, чому слід відкласти реалізацію цього чудового проекту на декілька років. Можливо, чоловік має рацію. Адже таке важливе рішення має на увазі відповідальність обох майбутніх батьків і повинно гармонійно вбудуватися в їхні життєві плани.

Перш ніж мати дитину, запитайте себе: чи вистачить вам душевних сил, чи вистачить терпіння, любові, часу? Це – найголовніше, чого потребуватиме ваша дитина все своє життя. Батьківська «професія» передбачає роботу без вихідних. Зверніть увагу і на своє матеріальне становище. Чи буде у вашого малюка все необхідне для того, щоб він нормально розвивався?

При нинішньому відсотку розлучень кожна жінка, перш ніж народити дитину, повинна запитати себе: «Чи хочу я і чи зможу виростити свого малюка сама, без допомоги чоловіка?»

Оцініть, наскільки ви готові відмовитися від кар'єри на користь майбутньої дитини на якийсь час, і наскільки її народження відверне вас від роботи.

Зважте гарненько всі «за» і «проти», перш ніж станете батьками. Головне, щоб ви були готові до зустрічі зі своєю дитиною і бажали її всією душею, щоб ви хотіли і могли допомогти їй розкрити її необмежені можливості, навчити бути щасливою.

І ще... готуватися стати батьком або матір'ю треба задовго до факту зачаття.

ПОЛЮБІТЬ СВОГО МАЙБУТНЬОГО МАЛЮКА

Постарайтеся ще до зачаття вашого чудового малюка полюбити його всією душею. Дитина повинна відчувати безмежну, безумовну любов до себе.

Американський психіатр Томас Верні в книзі «Духовне життя ненароджених» стверджує, що сприятливі умови для народження особистості створюються лише тоді, коли мати позитивно ставиться до своєї вагітності, а малюк народжується бажаної статі.

Появу дитини зустрічають під час народження. А треба б раніше...

Сни провіщають про прихід дітей. Причому іноді майбутня мати або батько бачать свого малюка задовго до його появи на світ.

Чи готові ви зустріти свого чудового малюка?

Звичайно ж, ми упевнені, що ви хочете мати здорову, розумну і щасливу дитину. Тому вам слід гарненько підготуватися до її появи і фізично, і психологічно.

Давайте ж зробимо глибокий вдих і, керовані любов'ю, почнемо наповнювати своє життя і життя своєї майбутньої дитини щастям і скарбами Всесвіту.

НАЙКРАЩИЙ ВІК ДЛЯ МАТЕРИНСТВА І БАТЬКІВСТВА

Люди народжують дітей не лише тому, що вони цього хочуть. Причин може бути безліч: так заведено в суспільстві; щоб не бути самотньою; щоб самостверджуватися за рахунок дитини, керуючи нею і вимагаючи повного підпорядкування собі; прагнення отримати любов від дитини, оскільки більше немає від кого; так сталося і так далі.

Ви, мабуть, погодитесь, що якщо у вас будуть подібні причини для появи малюка, то навряд чи з цього вийде щось хороше. От якби всі діти з'являлися на світ у той час, коли їхні батьки вже повністю відбулися як особистості, мислили б позитивно, і з них буквально б виливалися радість, любов і світло, ось тоді... Тоді було б менше дітей, але вони були б набагато щасливішими.

ПІКЛУВАННЯ ПРО МАЛЮКА У ПЕРШІ ТРИ МІСЯЦІ

Перше знайомство з крихіткою

Ми вже говорили про те, що дитина в першу годину свого самостійного життя зазнає сильного шоку.

Справді, після дев'ятимісячного перебування у раю – теплому, затишному, надійному животі матері дитина, народившись, відразу потрапляє в абсолютно інший світ. Щоб адаптуватися до цієї нової обстановки, їй знадобиться багато сил. У перші хвилини життя малюка будь-яка мікроскопічна проблемка може призвести до невіправних наслідків, якщо не втрутитися відразу і належним чином. На щастя, значна частина всіх проблем, що виникають після пологів, усувається медиками досить швидко.

Перше обстеження новонародженого відбувається у пологовому залі.

Поки мама відпочиває, акушерка пореається біля крихітки: перетискає, а потім перерізує їй пуповину для того, щоб відділити малюка від системи кровообігу матері; за потреби за допомогою груші очищує його ніс і зів від слизу.

ОЦІНКА СТАНУ ДИТИНИ ЗА ШКАЛОЮ АПГАР

Відразу після народження лікар обстежує стан новонародженого за шкалою Апгар (див. таблицю).

Перевіряється частота серцевих скорочень, стан дихальної функції, тонус м'язів, рефлекси і колір шкірних покривів малюка.

Оцінка стану дитини складається з суми п'яти цифрових показників: хороший при показнику 8-10 балів, задовільний – 6-7 балів, важкий – нижче, ніж 6 балів.

Отримані дані вносять до історії розвитку дитини. Вони мають велике значення при діагностуванні можливих пізніх порушень у малюка.

Ознаки	0 балів	1 бал	2 бали
<i>Частота серцевих скорочень</i>	скорочення відсутні	менш ніж 100 скорочень за хвилину (уповільнення)	понад 100 скорочень за хвилину
<i>Дихальні рухи</i>	відсутні	поодинокі, нерегулярні	адекватні, голосний крик
<i>М'язовий тонус</i>	відсутній	кінцівки злегка зігнуті	активні рухи кінцівок
<i>Реакція на носовий катетер або рефлекси на подразнення підшов</i>	відсутні	grimаса	крик, чхання або кашель
<i>Колір шкірного покриву</i>	білий	тіло рожеве, кінцівки синюшні	рожевий

Після оцінки стану малюка обсушують стерильними серветками, кладуть на живіт матері, перетискають і перерізають пуповину. Потім дитину одягають у підігріті шкарпеточки і шапочку, накривають ковдрою і вперше прикладають до грудей. Ось воно, ваше чудове немовля – лежить у вас на грудях і з задоволенням смочче, смішно прищмокуючи.

Приблизно за півгодини після народження вимірюють температуру тіла, а згодом і довжину дитини від голови до пальців ніг і зважують її. Це – дуже важливі дані, оскільки згодом на них орієнтуються для визначення рівня розвитку малюка. Крім того, вимірюють обвід голови новонародженого. Він має бути на 2-4 см більшим від обводу грудної клітки і становити приблизно 32-34 см. Після цього очки дитини обробляють розчином, що містить антибіотик. Це роблять для профілактики запалення слизових оболонок.

Щоб не переплутати дітей, у пологовому будинку вживають різних запобіжних заходів. Відразу після народження, наприклад, на ручку малюка одягають браслет, на якому указують ім'я матері, стать дитини, дату її народження і, можливо, інші дані, такі як зріст, вага, відбиток пальця матері і відбиток стопи дитини безпосередньо після народження (такий спосіб відрізняється більшою надійністю, оскільки

Виховання є свого роду народженням.

Г. Ліхтенберг

Діти харчуються молоком і похвалами.

Мері Лем

Розум дитини – справжня чарівна паличка.

Хосе Ортега-і-Гассет

Любов прекрасно уміє переконувати.

Ф. Петрарка

Щасливий той, хто вірить у диво.

Е. По

Діти, що вирости в обстановці, де панувала грубість і нервозність матері, неповноцінні.

А. Рибаків

Змінити людину не можна, можна лише спрямувати на благо різні особливості характеру людини, навіть її недоліки – у цьому полягає велика таємниця і велика сила виховання.

Жорж Санд

Важко привести до добра мораліями, легко – прикладом.

Сенека

Коли слово не б'є, тоді й палиця не допоможе.

Сократ

Найкращою школою дисципліни є сім'я.

Смайлс

Багато є див на світі. Людина – найбільше.

Софокл

Виховання – це передусім людинознавство. Без знання дитини – її розумового розвитку, мислення, інтересів, захоплення, здібностей, задатків, схильностей – немає виховання.

В. А. Сухомлинський

Дитина не може жити без сміху. Якщо ви не навчили її сміятися, радісно дивуючись, співчуваючи, бажаючи добра, якщо ви не зуміли

викликати у неї мудру і добру усмішку, вона сміятиметься злобно, сміх її буде насмішкою.

В. А. Сухомлинський

Діти повинні жити у світі краси, гри, казки, музики, малюнка, фантазії, творчості.

В. А. Сухомлинський

Усе, що можна зробити для своїх дітей, – це виховати їх; але не можна прожити за них життя.

Елізабет Тейлор

Учення, позбавлене усякого інтересу й узятє лише силою примусу, ... вбиває.

К. Д. Ушинський

Найкращий спосіб зробити дітей хорошими – це зробити їх щасливими.

Оскар Уайльд

Щоб перетравити знання, потрібно поглинати їх з апетитом.

А. Франс

Мета навчання дитини полягає у тому, щоб зробити її здатною розвиватися далі без допомоги вчителя.

Елберт Грін Хаббард

Діти потребують нашої любові, особливо якщо вони на неї не заслуговують.

Гаролд Халберт

Найкраще, що ми можемо дати нашим дітям, – це навчити їх любити себе.

Луїза Хей

Не можна любити ані того, кого ти боїшся, ані того, хто тебе боїться.

Цицерон

Хто не може узяти ласкою, той не візьме і суворістю.

А. П. Чехов

Година дитини довша, аніж день старого.

А. Шопенгауер

Список використаної літератури

- Афоризмы. Средние века. Возрождение. Просвещение* / Сост. И. И. Комарова, А. П. Кондрашов. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001.
- Баркан А.* Мир глазами младенца. Младенец глазами психолога. Ваш ребёнок от рождения до года. – М.: Дрофа-Плюс, 2003.
- Барш Элизабет Паркер.* Семь возрастов женщины. Возрастные особенности физиологии и психологии женщины. – М.: ННН, 1994.
- Бах Р.* Чайка Джонатан Ливингстон. Иллюзии. – К.: София, 2001.
- Берендеева М., Вышегородская А.* Как успевать всё. – М.: Книж-кин Дом: Эксмо, 2004.
- Бехтел С., Стэйнс Л.* Что нужно женщинам. – М.: Крон-Пресс, 2001.
- Большая книга о свадьбе.* – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001.
- Борохов Э.* Энциклопедия афоризмов. – М.: АСТ, 2003.
- Васютин А. М.* Карнеги по-русски, или Рецепт социального благополучия. – М.: Эксмо, 2003.
- Введенская Л. А.* Пословицы и поговорки в начальной школе. – М.: Учпедгиз, 1963.
- Великие мысли великих людей* / Сост. А. П. Кондрашов, И. И. Комарова. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004.
- Востоков В. Ф.* Энциклопедия тибетского ламы. – М.: АСТ; До-нецк: Сталкер, 2002.
- Гарифзянов Р. И., Панова Л. И.* Откровения ангелов-хранителей. – М.: АСТ, 2002.
- Гроф С.* За пределами мозга. – М.: АСТ: Астрель, 2005.
- Гудмен Л.* Астрология для двоих. – Волгоград, 1993.
- Гукин Сандра Хардин, Гукин Дэн.* Воспитание детей для «чайни-ков». – М.: Вильямс, 2003.
- Дорин М. Э.* Литературный цитатник. – М.: Прометей, 1992.
- Жукова О. С.* Как вырастить умного ребёнка. – СПб.: Нева; М.: ОЛМА-Пресс, 2002.
- Загадки наших имён* / Сост. О. А. Никитина, М. С. Зиминая. – СПб.: Золотой век : Диамант, 1999.
- Избранные пословицы и поговорки* / Сост. С. Л. Бреслав, И. Ф. Се-менеу. – Сталинград: Сталинградское книжное издательство, 1958.
- Избранные пословицы и поговорки русского народа* / Под ред. П. И. Кочурина. – М.: Государственное издательство художественной литературы, 1957.
- Как определить и развить способности ребёнка* / Сост. В. М. Вос-кобойников. – СПб.: Респекс, 1996.

- Капица Г. И.* Биоэнергетика квартиры. – СПб.: Весь, 1999.
- Капица Г. И.* Анатомия биоэнергетического обмена. – СПб.: Весь, 1999.
- Карнеги Д.* Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей. Как развить уверенность в себе и влиять на людей путём публичных выступлений.
- Как перестать беспокоиться и начать жить. – М.: Евро-пресс : Медицина : Славянский дом книги, 2002.
- Кехо Д.* Подсознание может всё! – Мн.: Попурри, 2004.
- Кирющенко А. П.* Влияние вредных факторов на плод. – М.: Медицина, 1978.
- Костомаров Н. И.* Домашняя жизнь и нравы великорусского народа. – М.: Экономика, 1993.
- Коэн Ж.-П.* Ваш ребёнок: Что делать в ожидании врача. – Мн.: СЛК, 1995.
- Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха. / Автор-сост. *Р. Р. Кашанов.* – Ижевск: Удм. Унта, 1999.
- Личный магнетизм. Курс лекций / Под ред. *Н. Ткаченко.* – М.: МПИ, 1990.
- Льюис Сара.* Детское питание. Рецепты приготовления питательных и вкусных блюд для малышей. – М.: РОСМЭН, 1998.
- Мак-Гилверн К., Рид Д.* Основы ароматерапии. – М.: РОСМЭН, 1998.
- Малютка / Под ред. *Т. Солодовникова.* – Симферополь, 1957.
- Мать и дитя / Авт.-сост. *Н. В. Бабина, Л. С. Конева* и др. – Мн.: Современный литератор, 2000.
- Мать и дитя / Пер. с итал. *Б. Богомолов и др.* – М.: АСТ: Астрель, 2001.
- Махов Ф. С.* Азбука имён маленьких принцесс. – СПб.: Нева; М.: ОЛМА-Пресс, 2000.
- Полная энциклопедия здоровья *Луизы Хей.* – М.: ОЛМА-Пресс, 2001.
- Полная энциклопедия народной медицины / Сост. *А. В. Маркова.* – СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2002.
- Правдина Н.* Мой ребёнок – будущий миллионер! – М.: АСТ: Астрель, 2004.
- Правдина Н.* Я привлекаю любовь и счастье: Новый эффективный метод создания гармоничной и радостной жизни для себя и своих близких. – СПб.: Невский проспект, 2004.
- Правдина Н.* Я привлекаю деньги. – СПб.: Невский проспект, 2004.

Правдина Н. Я люблю секс! Любовь – страна, где сбываются мечты: Уникальная энциклопедия счастья. В 5 кн. Кн. 1. – М.: АСТ: Астрель, 2004.

Правдина Н. Я исполняю желания: Привлекаем богатство, создаём своё счастье и наслаждаемся любовью. – СПб.: Невский проспект, 2004.

Правдина Н. Я привлекаю успех: Как достигнуть успеха и реализовать свои желания, получая удовольствие. – СПб.: Невский проспект, 2004.

Правдина Н. Я люблю себя! Триумф Новой женщины. – СПб.: Нева, 2004.

Правдина Н. Я излучаю любовь и силу! Волшебные уроки счастья для Новой женщины. – СПб.: Нева, 2004.

Правдина Н. Чудеса моей Вселенной. Наш счастливый мир. – СПб.: Нева, 2005.

Правдина Н. Выше нас только звёзды! Я выбираю успех: Уникальная энциклопедия счастья. В 5 кн. Кн. 2. – М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2005.

Раттер Майкл. Помощь трудным детям. – М.: Апрель Пресс: Эксмо-Пресс, 1999.

Русский народ. Его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия. В 2 кн. / Собр. М. Забылиным. – М.: ТЕРРА: Книжная лавка – РТР, 1996.

Савельева Е. Н. Здоровье женщины: советы гинеколога. – СПб.: Невский проспект, 2003.

Свияш А. Как формировать события своей жизни с помощью силы мысли. – СПб.: Предприниматель Сироткин А. Э.: МиМ-Дельта, 2001.

Семёнова А. Заповеди, исцеляющие жизнь. – СПб.: Невский проспект, 2002.

Семёнова М. Мы – славяне. – СПб.: Азбука : ТЕРРА, 1997.

Советы врача для девочек / Авт.-сост. Т. Б. Фадеева. – Мн.: Современный литератор, 2000.

Субботский Е. В. Ребенок открывает мир. – М.: Просвещение, 1991.

Тернер Р., Нанаяккара С. Массаж для детей. – М.: Ниола 21-й век, 2001.

Той Ф. Искусство расслабления: релаксация. – Т50.: Ниола-Пресс, 1998.

Успенский Л. В. Ты и твоё имя. – Волгоград: Нижн.-Волж. книжное издательство, 1994.

Фенвик Э. Мать и дитя. – «Дорлинг Киндерсли», 1997.

Хигир Б. Ю. Как правильно назвать ребёнка. – М.: Астрель: АСТ, 2002.

Хилл Н. Думай и богатей. – К.: Молодь, 1993.

Холмс Т. Астрология для женщин. – М.: Крон-Пресс, 1996.

Чопра Д., Саймон Д. Стань моложе, живи дольше: 10 шагов к омоложению. – К.: София, 2004.

Чопра Д. Семь духовных Законов для родителей. Руководство для достижения успеха и реализации всех возможностей ваших детей. – К.: София, 2004.

Чопра Д. Путь волшебника. – М.: София, 2004.

Чопра Д. Семь Духовных Законов Успеха. Практическое руководство по осуществлению вашей мечты. – М.: София, 2004.

Шмаков С. А. Нетрадиционные праздники в школе. – М.: Новая школа, 1997.

Эль Тат. Преодоление кармы. Древние истины о здоровье и счастье. – СПб.: Невский проспект, 1999.

Эль Тат. Лекарство для души. Древние истины о здоровье и счастье. – СПб.: Невский проспект, 1999.

Энциклопедия сексуальной жизни для взрослых / Пер. с фр. *Е. Нартовой.* – М.: Дом, 1994.

Энциклопедия для родителей: беременность, роды, забота и уход, воспитание / Пер. с фр. – М.: ТЕРРА, 1997.

Записник молоді мами

НЕОБХІДНІ АДРЕСИ І ТЕЛЕФОНИ

Дитяча поліклініка № _____

адреса _____

тел. _____

Виклик лікаря додому _____

Дитяча невідкладна допомога _____

Молочна кухня: _____

адреса _____

тел. _____

Найближчі аптеки: _____

Дільничний лікар: _____

ПІБ _____

тел. _____

Дільнична медсестра: _____

ПІБ _____

тел. _____

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ

Вік	Дата	Вага	Зріст
У день народження			
У день виписки			
1 місяць			
2 місяці			
3 місяці			
4 місяці			
5 місяців			
6 місяців			
7 місяців			
8 місяців			
9 місяців			
10 місяців			
11 місяців			
1 рік			

МОВНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ

Вік	Дата	Різновиди вимовлених звуків, складів, слів
1 місяць		
2 місяці		
3 місяці		
4 місяці		
5 місяців		
6 місяців		
7 місяців		
8 місяців		
9 місяців		
10 місяців		
11 місяців		
1 рік		



Науково-популярне видання

Серія «Ваша чудова дитина»

МАМА І ДИТИНА

ВІД ВАГІТНОСТІ ДО РОКУ

Повний практичний посібник

Фадєєва Валерія В'ячеславівна

Самусєв Рудольф Павлович

Головний редактор *Богдан Будний*

Переклад *Олени Риги*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 23.11.2012. Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Jona1C Умовн. друк. арк. . Умовн. фарбо-відб. 1.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66

office@bogdan-books.com

www.bogdan-books.com

ISBN 978-966-10-1295-9

