

УДК 616-053.2
ББК 57.3
К 63

Серия «Библиотека доктора Комаровского» основана в 2007 году

Художники Л. Чайка, В. Юденков, Л. Киркач-Осипова,
М. Осадчая, А. 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» юридическая компания «ЮРПАЙИНТЕЛ».

Комаровский Е. О.

К63 Начало жизни вашего ребенка. — Харьков: Издательство
КЛИНИКОМ, 2020. — 448 с., ил. — (Б-ка доктора Комаровского).

ISBN 978-966-2065-37-4

Полностью переработанное и значительно дополненное издание бестселлера
доктора Комаровского.

Доступная и увлекательная книга, написанная практикующим детским врачом,
посвящена трем наиболее ответственным этапам в жизни ребенка и его родите-
лей — подготовке к беременности, собственно беременности и первому году жизни.

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

УДК 616-053.2
ББК 57.3

© Е. О. Комаровский, 2019
© Л. Чайка, В. Юденков, Л. Киркач-Осипова,
М. Осадчая, А. Павлюкевич иллюстрации, 2019
© Оформление «КЛИНИКОМ», 2019
© ООО Издательство «КЛИНИКОМ», 2019

ISBN 978-966-2065-37-4

СОДЕРЖАНИЕ

Очень важное предисловие	10
Знакомство	12
Единицы измерения и сокращения	16
1. ДО БЕРЕМЕННОСТИ	19
1.1. Когда лучше забеременеть?	22
1.1.1. Возраст	22
1.1.2. Время года	25
1.1.3. Оптимальные сроки после... ..	25
1.2. Профосмотр	26
1.2.1. Отдельно о стоматологе	27
1.3. Лекарства и медицинские процедуры	28
1.3.1. Прививки. Какие, кому, когда?	30
1.4. Образ жизни	31
1.5. Путешествия	32
1.6. Вредные привычки	33
1.7. Домашние животные	34
1.8. Экономика будущего родительства	35
1.9. Противозачаточные средства	36
1.10. Секс	37
1.11. Планирование пола	39
1.12. Если не получается	40
2. БЕРЕМЕННОСТЬ	43
2.1. Что есть и пить?	49
2.2. Динамика веса	52
2.3. Физические нагрузки	53
2.4. Гигиена и защита от инфекций	56

2.5. Что делать с собой?	58
2.5.1. Тошнота и рвота	59
2.5.2. Варикозное расширение вен	60
2.6. Что делать с мужем?	61
2.7. Что делать будущему папе?	62
2.8. Секс... Секс? Секс!	64
2.9. Вредные привычки.	66
2.10. Отдых и путешествия	67
2.10.1. Средства передвижения	69
2.11. Домашние животные	71
2.12. Лекарства	73
2.12.1. Как узнать, можно лекарство или нельзя?	77
2.12.2. Вакцинация	78
2.12.3. Витаминно-минеральные комплексы	80
2.13. Врачи, анализы и обследования	82
2.14. Непосредственно перед роддомом	85
● 3. РОДЫ И РОДДОМ	89
3.1. Выбор роддома	91
3.2. Что взять с собой?	93
3.3. Совместные роды	96
3.4. Домашние роды	99
3.5. Кесарево сечение	101
3.6. Методы обезболивания родов	104
3.7. В роддоме с ребенком	106
● 4. ВЫ И ВАШ НОВОРОЖДЕННЫЙ	113
4.1. Папе про маму	125
4.2. Маме про папу	126
4.3. О старшем ребенке	127
4.4. Папе и маме о бабушках и дедушках	129
4.5. Бабушкам и дедушкам про маму и папу	131
4.6. О помощи родственников и друзей	135
4.7. О вашем педиатре	136

● 5. ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ И ИХ ВОПЛОЩЕНИЕ В ЖИЗНЬ	139
5.1. Детская комната	141
5.1.1. Воздух в детской комнате.	143
5.1.2. От теории к практике	149
5.2. Одежда	155
5.2.1. Пеленание или одевание?	156
5.2.2. Подгузники одноразовые и многоразовые	157
5.2.3. Пеленание	163
5.2.4. Шапочка	164
5.2.3. Стирка	165
5.2.4. Глажка	167
5.3. Сон	168
5.3.1. Где и с кем спать?	168
5.3.2. Кроватка и постель	169
5.3.3. Как спать?	171
5.3.4. Сколько спать?	172
5.3.5. Укачивание	173
5.3.6. Сон и тишина	174
5.3.7. День, перепутанный с ночью	175
5.4. Пупок	177
5.5. Родничок	179
5.6. Гигиенический уход	180
5.6.1. Кожа	181
5.6.2. Волосы	188
5.6.3. Ногти	191
5.6.4. Нос	192
5.6.5. Уши	194
5.6.6. Глаза	195
5.6.7. Гигиена мальчиков	196
5.6.8. Гигиена девочек	197
5.7. Гуляние	198
5.8. Манипуляции с младенцем	203

● 6. КОРМЛЕНИЕ	207
6.1. Естественное вскармливание	211
6.1.1. Здоровье и образ жизни кормящей матери	213
6.1.1.1. Питание	213
6.1.1.2. Физические нагрузки	216
6.1.1.3. Секс	218
6.1.1.4. Вакцинация	219
6.1.1.5. Болезни	219
6.1.1.6. Лекарства	220
6.1.2. Кормление грудью: принципы, рекомендации, проблемы и решения	223
6.1.2.1. Техника кормления	228
6.1.2.2. Уход за грудью	232
6.1.2.3. Недостаточная лактация	233
6.1.2.4. Лактостаз и лактационный мастит	236
6.1.2.5. Трещины сосков	236
6.1.3. Варианты естественного вскармливания	239
6.1.4. Основные правила свободного вскармливания	244
6.1.5. сцеживание и хранение грудного молока	248
6.1.6. Продолжительность естественного вскармливания	251
6.2. Смешанное и искусственное вскармливание	253
6.2.1. Что такое «докорм» и что такое «прикорм»?	253
6.2.2. Что давать?	254
6.2.2.1. Молочные смеси	254
6.2.2.2. Донорское молоко	258
6.2.2.3. Коровье молоко	259
6.2.2.4. Козье молоко	259
6.2.3. Правила смешанного вскармливания	260
6.3. Прикорм	261
6.3.1. Признаки готовности ребенка к прикорму	263
6.3.2. Когда начинать?	263
6.3.3. Выбор продуктов и правила прикорма	265

6.3.4. Готовить или покупать готовое?	268
6.3.5. Соль, сахар и мёд — важные нюансы	271
6.3.5.1. Соль	271
6.3.5.2. Сахар	272
6.3.5.3. Мёд	272
6.3.6. Пальчиковый прикорм	273
6.3.7. Ниблер	276
6.4. Действия после кормления	277
6.4.1. Срыгивание	277
6.5. О витамине D	280
6.6. Чем, как и в каких количествах поить?	281
6.7. О пищевой безопасности	284
6.7.1. 5 принципов пищевой безопасности	284
6.7.2. Доверяйте инстинкту	285
6.7.3. Безопасность молочных продуктов	286
6.7.4. Мытье предметов для кормления	288
6.7.5. Дезинфекция посуды	289
6.7.6. Кухонное полотенце	291
● 7. КУПАНИЕ	293
7.1. Зачем купать и как часто это надо делать?	295
7.2. Где и в чем купать?	296
7.2.1. Почему большая ванна?	297
7.3. Подготовка ванны и ванной комнаты	299
7.4. Подготовка воды	300
7.4.1. Температура воды	301
7.5. Подготовка ребенка	304
7.6. Организация процедуры	307
7.7. Собственно купание	309
7.8. Действия после купания	317
7.9. Купание после того, как начал сидеть	319
7.10. Если нет большой ванны	320
7.11. Малыш и бассейн	321

● 8. РОСТ И РАЗВИТИЕ	323
8.1. Прибавки веса и роста	326
8.2. Зрение	330
8.3. Слух	332
8.4. Слюни и зубы	333
8.4.1. Последовательность и сроки прорезывания зубов	334
8.4.2. Нарушение самочувствия	337
8.4.2.1. Как помочь?	337
8.4.3. Уход за первыми зубами	339
8.5. Достижения	341
8.5.1. Первый месяц	341
8.5.2. 3 месяца	342
8.5.3. 6 месяцев	343
8.5.4. 9 месяцев	344
8.5.5. 1 год	345
8.6. Сидение, ползание, стояние, хождение	346
8.6.1. Ходунки	348
8.7. Разговоры с младенцем	351
8.8. Причины плача	353
8.8.1. Младенческие колики	354
8.9. Игрушки	356
● 9. МАМА И ПАПА: ТАКТИКА РАЦИОНАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ	361
9.1. Мама	363
9.2. Папа	368
● 10. КОЕ-ЧТО О БОЛЕЗНЯХ	373
10.1. Повышение температуры тела	378
10.1.1. Помощь без лекарств	379
10.1.2. Помощь с лекарствами	381
10.1.2.1. Парацетамол	382
10.1.2.2. Ибупрофен	383
10.1.2.3. Свечи или сироп?	384

10.2. Насморк	385
10.3. Кашель	386
10.4. Болит ухо	388
10.5. Понос и рвота	389
10.6. Сыпь	391
10.7. Питание заболевшего ребенка	392
10.8. Постельный режим	393
10.9. Детская домашняя аптечка	394

● 11. ПРИВИВКИ	397
11.1. Подготовка к вакцинации	401
11.2. Действия после вакцинации	404
11.3. Прививочные реакции и осложнения	406

● 12. 100 СОВЕТОВ О ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	411
--	-----

● 13. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЕЗД УШЕЛ?	421
13.1. Еда	423
13.2. Одежда	424
13.3. Образ жизни и отношение к болезням	425

● 14. ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА НАЧАЛА ЖИЗНИ	429
Как быть дальше (вместо послесловия)	432
Указатель	434



ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

...и вот когда попросили принести
самое прекрасное из того,
что есть на всем белом свете,
ворона принесла свое дитя...

Притча

Научно-популярную литературу почти никто и никогда не читает от начала и до конца — как роман. Применительно к книгам с информацией о детях, «околодетских» проблемах и болезнях это особенно актуально. Зачем читать о правилах питания беременной женщины, когда пришло время ребенка купать? Открываем главу про купание, получаем необходимые сведения и с чувством глубокого удовлетворения пытаемся претворить в жизнь советы и рекомендации.

Автору, конечно же, очень хочется, чтобы вы прочитали все по порядку. Но, поскольку надежды на это невелики, для предотвращения последующих недоразумений позволю себе краткую инструкцию-информацию для тех, кто готов приступить к чтению (варианты — просмотру, перелистыванию, изучению).

- 1 Книга посвящена трем наиболее ответственным этапам в жизни ребенка и его родителей — подготовке к беременности, собственно беременности и первому году жизни.
- 2 Все, что вы прочитаете, следует рассматривать прежде всего как информацию к размышлению. Ни одна живая душа на всем белом свете не может любить вашего ребенка и понимать вашего ребенка так, как вы. Сложность же состоит в том, что, понимая, любя и даже при этом думая, размышляя, соображая, так вот, при всех этих условиях далеко не всегда удастся добиться успеха.
- 3 Успех применительно к процессу ухода и воспитания — понятие относительное: смотря с какой колокольни его оценивать. С точки зрения педагога, не вылезавший из больниц вежливый отличник — несомненный успех. Абсолютно здоровый малолетний

бандит (если его отмыть и запретить разговаривать) порадует детского врача отменной работой внутренних органов и прекрасными анализами.

- 4 Золотая середина — одновременный и обильный бальзам на душу родственников, врачей и педагогов — это ребенок умный, воспитанный и здоровый. Встречается сие явление крайне редко, но, реализуя некую программу ухода и воспитания, мы, по крайней мере, должны знать, к чему стремиться.
- 5 Реальный уровень здоровья или нездоровья конкретного ребенка зависит от четырех факторов:
 - наследственности, т. е. того, что досталось от мамы и папы;
 - окружающей среды (экология + бытовые условия);
 - системы здравоохранения;
 - процесса ухода и воспитания, т. е. взаимоотношений ребенка и его родственников.
- 6 Вышеупомянутые уход и воспитание представляют собой некие совершенно определенные действия, некий комплекс мероприятий. Но **основной парадокс состоит в следующем: 100% взрослого населения знают, как делать детей, но 99,9% не знают при этом, что потом делать с детьми.**
- 7 Главная задача этой книги — **устранить парадоксальность ситуации, в доступной форме предоставить читателю возможность самому определить, что с ребенком делать надо и чего нельзя делать никогда.**



ЗНАКОМСТВО

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

Гельвеций

Автор этой книги вот уже более 40 лет лечит детей. И нет ничего удивительного в том, что за эти долгие годы ему довелось увидеть не только тысячи ребятишек, но и тысячи мам, пап, бабушек и дедушек.

Ежедневное многолетнее общение с родственниками заболевших малышей привело к тому, что автор сделал очень важный для себя вывод: успех лечения и профилактики детских болезней определяется прежде всего тем, насколько окружающие ребенка люди пришли ко взаимопониманию.

Всегда очень хочется, чтобы слова специалиста (детского врача) были очевидны и бесспорны для окружающих ребенка взрослых, нашли живой отклик в их сердцах, стали для них руководством к действию.

Но одного врачебного желанья здесь мало — надо, чтобы и родственники ребенка приложили определенные усилия: потратили время, почитали, разобрались, задумались.

Неудивительно, что эту книгу автор адресует прежде всего 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.

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

Произведений на аналогичную тему написано во всем мире огромное множество. Неудивительно, что, потратившись на приобретение очередного «труда», будущие или уже состоявшиеся папа

и мама сначала хотят 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 состояние здоровья взрослых, принципиальные разногласия с родственниками, проблемы у папы на работе, дефицит средств, разбившийся смартфон и т. д.

Вторая особенность состоит в том, что, имея высшее медицинское образование, автор видит множество противоречий и сложностей 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-таки редко принимают на себя весь груз ответственности за здоровье ребенка. Более того, эту ответственность они охотно перекалывают на медицинских работников или старших членов семьи (бабушек и дедушек), предпочитая занимать пассивную позицию. В то же время именно мама и папа испытывают максимальный дискомфорт в ситуациях, когда дитя болеет или нарушает общепринятые правила поведения.

В связи с вышеизложенным **обращаю внимание** родителей 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, врачам 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. Лучшее 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, наивно доверились «якобы специалистам» — помните: **взяться за ум никогда не поздно, но чем раньше возьметесь, тем короче будет дорога к решению накопившихся проблем.***

* * *

Здоровье наших детей в большинстве случаев не устраивает ни родителей, ни педиатров¹. И так происходит во всех странах, даже в тех, где имеется достаточное количество хорошо подготовленных врачей.

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 потерями².

Вот тут и становится понятной роль врача, к которой необходимо стремиться всегда, везде и при любых обстоятельствах, — роль консультанта. И в этой роли **врач 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 вам в большинстве случаев

придется самостоятельно, при минимальной помощи со стороны медицинских работников. Правда, принципы автора и жизненная позиция родителей могут не совпадать, 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 ледяной воде 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 многогранника¹, которая ни при каких обстоятельствах не должна перекрывать другие его стороны — любовь, дружеское общение, работу, книги, домашних животных, путешествия, увлечения (рыбалку, танцы, музыку, рисование, автомобиль и т. д.);*
- ▶ *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, уделяющие время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга!***

Вот, собственно говоря, и все. Автору остается лишь надеяться на то, что наши с вами принципы совпали, а следовательно, мы обязательно подружимся и найдем общий язык.

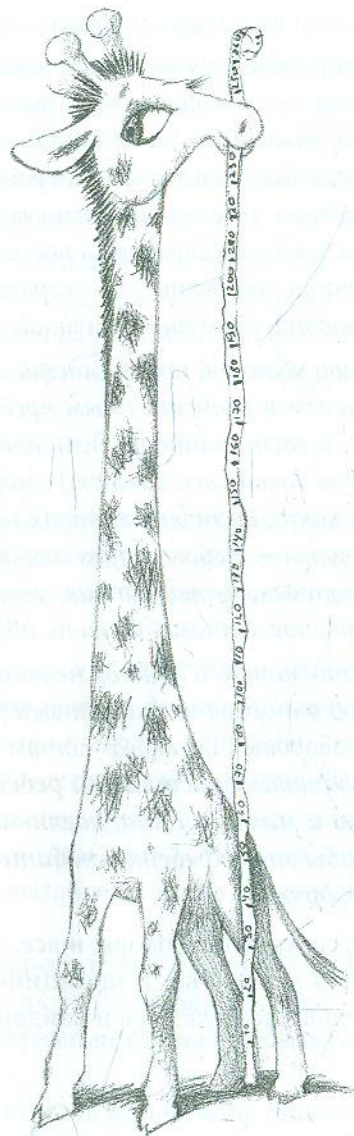
¹ Педиатр — врач, занимающийся оказанием лечебной и профилактической помощи детям. Поскольку книга все-таки имеет отношение к медицине, то без «особо умных» специальных слов обойтись вряд ли удастся.

² Потери, как вы понимаете, могут быть самые разные — от потери здоровья до потери времени. О финансовых затратах мы даже и не говорим.

¹ Автор на самом деле знает, что у многогранника сторон нет — только лишь грани, но дела это не мен...

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

- г — грамм
- кг — килограмм
- ккал — килокалория
- л — литр
- м — метр
- мес. — месяц
- мг — миллиграмм
- мл — миллилитр
- мм — миллиметр
- мин. — минута
- °С — градусы по Цельсию
- см — сантиметр
- с — секунда
- ч — час
- шт. — штука



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

АДС — адсорбированный дифтерийно-столбнячный анатоксин

АКДС — адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина

БЦЖ — бацилла Кальметта-Герена

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека

в/в — внутривенно (-ный)

в/м — внутримышечно (-ный)

ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения

КПК — прививка от трех инфекций — кори, краснухи и эпидемического паротита

ОРЗ — острое респираторное заболевание

ОРВИ — острые респираторные вирусные инфекции

УЗД — ультразвуковая диагностика

УЗИ — ультразвуковое исследование

УФ — ультрафиолетовое излучение

ЭКГ — электрокардиография

ЮНИСЕФ (UNICEF — United Nations International Children's Emergency Fund) — международная организация, защищающая детей и действующая под эгидой ООН (Организации объединённых наций)

SPF — солнцезащитный фактор (измеряется в единицах)

FDA — Государственный центр США по контролю за продуктами и лекарствами