

 СНОВЫ здорового
образа жизни

С.В. Баранова

Здоровые дети – счастливая семья



Светлана Баранова

Здоровые дети – счастливая семья

«Новая Реальность»

2012

Баранова С. В.

Здоровые дети – счастливая семья / С. В. Баранова — «Новая Реальность», 2012

Книга является учебным пособием для инструкторов, работающих с родителями, а также для самих родителей, и воплощает общий труд инструкторов и преподавателей по подготовке родителей к заботе и воспитанию детей. Издание представляет вторую часть программы «Здоровые дети – счастливая семья» и даёт обширную информацию о том, как вырастить здорового ребёнка, как создать условия для его гармоничного развития. Советы, приёмы и методы, изложенные простым и доступным языком, успешно, в течение более десяти лет, применяются на практике. Наша программа «Здоровые дети – счастливая семья» является комплексной: обучает родителей не только заботиться о физическом здоровье ребёнка, но и помогает выстроить взаимоотношения с ребёнком на принципах уважения и сотрудничества. Дорогие друзья! Вы, конечно, понимаете, что теория – хорошо, а практика – лучше, поэтому для более полного и адекватного освоения Программы приглашаем вас на наши курсы!

© Баранова С. В., 2012

© Новая Реальность, 2012

Содержание

Вместо предисловия	5
Раздел 1 Я стала мамой	6
Послеродовой период	6
Период восстановления	9
Как всё успеть	11
Грудное вскармливание	12
Мифы о грудном вскармливании	16
Традиции старого Китая	20
Раздел 2 Ребёнок до 1 года	23
Физиологические безусловные рефлексы у новорождённых	24
Правда или миф...	25
Список вещей для ребёнка от 0 до 1 года	32
Как одевать ребёнка первого года жизни	36
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Под редакцией Светланы Васильевны Барановой

Здоровые дети – счастливая семья

Вместо предисловия

Книга «Здоровые дети – счастливая семья» адресована всем мамам и папам, которые хотят открыть перед своими маленькими детьми новые прекрасные возможности, будущим и уже состоявшимся родителям, педагогам, желающим расширить кругозор, и каждому, в ком ещё мерцает искра и живёт ребёнок, затаившийся в сердце.

Первое издание этой книги быстро разошлось, что подтвердило огромную потребность наших читателей в приобретении знаний и практических навыков, которые помогают лучше общаться с детьми. Книга «Здоровые дети – счастливая семья» состоит из статей о ребёнке, его образе жизни, болезнях и родственниках.

В чём особенность этого издания? Предлагаются простые решения, казалось бы, сложных задач. Подчёркивается важность каждого момента общения и во время купания, и во время кормления грудью, и при проведении партнёрской зарядки, полезной маме и малышу, и при игре, мягко вводящей ребёнка в реальный мир.

В книге «Здоровые дети – счастливая семья» развенчиваются мифы о нюансах ухода за малышом. Даются ответы на вопросы о том, что такое хорошо и что такое плохо, рекомендации, позволяющие принять правильные решения, и советы, способствующие укреплению нервной системы мам, пап, бабушек и дедушек. Включены даже игры – «хлеб и дрожжи» детского развития.

Благодаря редкому сочетанию простоты, оригинальности и искренности изложения каждый найдёт в этой книге статью по душе. Главное – вовремя провести коррекцию своих взглядов на воспитание и ввести новый опыт в быт.

Восхищает исключительная готовность команды авторов серьёзно трудиться для создания психологического благополучия детей и семей, несмотря на экономические катаклизмы и стрессы нашей современной жизни.

Ценность книги в том, что авторы делятся наработками, проверенными жизнью. Видно, что эти наработки отточены собственным опытом общения с самыми дорогими существами – детьми – будущим нашей Земли!

Положительная реакция на книгу заставила продолжать думать над её содержанием: что ещё было бы полезно в неё включить?

Дальнейших успехов авторам!

И. В. Петранова-Карамушко,

менеджер сестринского дела, преподаватель дисциплин «Здоровый человек и его окружение» и «Сестринское дело в педиатрии», молодая мама

Раздел 1 Я стала мамой

Послеродовой период

Роды позади, вы встретили своего малыша и теперь осваиваетесь с обязанностями молодой матери. Хотя вы ждали этого несколько месяцев, а возможно, и несколько лет, некоторые вещи могут не соответствовать в точности вашему плану. Будьте терпимы. Хорошими матерями не рождаются, ими становятся, а крепкие семьи нужно строить. Считайте этот период познавательным опытом, пока вы, ваш мужчина и ребёнок будете узнавать друг друга.

Хотя во время родов вы потеряли 5–7 кг, которые добавлял ребёнок, околоплодные воды, плацента и др., потребуется некоторое время, чтобы вернуться к весу, который был до беременности. Помните, что добавочный вес появился у вас не сразу, поэтому не ждите, что он быстро пропадёт.

Матка будет постепенно сжиматься, начиная со дня родов, и на десятый послеродовой день она составит примерно 1/12 часть от того размера, который имела на пике беременности, так что вы больше не будете ощущать её дно (или поверхность) при надавливании на живот. Шейка матки закроется сама, но вагинальный канал может остаться несколько расширенным. Упражнения Кегеля (гимнастика для мышц промежности) помогут ему вернуться к нормальному состоянию.

Кровотечение, которое называют лохиями, – смесь крови, слизи и ткани с площадки плацентарного расположения, – будет продолжаться несколько недель. Сначала кровотечение будет достаточно интенсивным, ярко-красного цвета, но через две недели после родов оно должно заметно уменьшиться. Небольшие выделения, обычно бурого или розоватого цвета, являясь нормой в течение периода до шести недель после родов.

Если в период, когда выделение лохий должно быть незначительным, начнётся сильное кровотечение или выделения станут ярко-красными, возможно, вы слишком возбуждены или испытываете стресс. Успокойтесь и посмотрите, что будет дальше. Обязательно посоветуйтесь со своим врачом, если кровотечение станет ненормальным, продолжительным и обильным, требующим смены гигиенических прокладок чаще, чем через час.

Поскольку кровеносная система больше не работает для двоих, объём вашей крови уменьшится. Кроме того, снова начнутся активные гормональные перемены. Нагрузку на организм из-за всех этих физических изменений могут дополнить и недосыпания, потому что ребёнок, возможно, будет прерывать сон. В этот период вам важно продолжать хорошо питаться и употреблять достаточное количество жидкости, особенно, если вы кормите грудью, а также как можно больше отдыхать.

И хотя ваше тело может легко вернуться к своему обычному состоянию, которое было до беременности, но в целом ваша жизнь изменится. Возможно, вы будете чувствовать подавленность и неуверенность в себе, поскольку с появлением ребёнка у вас появятся особые обязанности.

Стресс и неуверенность могут спровоцировать послеродовые «гормональные бури». И несмотря на то что ребёнок в течение первых месяцев будет спать до 18 часов в сутки, его просыпания по несколько раз за ночь, чтобы поесть, могут ввести вас в режим недосыпания.

В этом случае хороший ночной сон останется для вас только в воспоминаниях. Поэтому обязательно спите, когда спит ребёнок. Отложите стирку, мытьё посуды и другие домашние дела. Вы должны отдыхать, чтобы сохранить здоровье. Если же вы не можете терпеть беспорядок, то подумайте о том, чтобы воспользоваться чьими-либо услугами.

Обязательно продолжайте укреплять отношения с мужем, которые сформировались ещё во время беременности. Вы ведь уже знаете, как сохранить в равновесии все ваши роли – матери, жены, кормилицы и домохозяйки.

Вот некоторые советы, которые могут вам помочь:

- Помните, что хорошими мамами становятся, а не рождаются. Конечно, материнский инстинкт оказывает влияние, но любая мать может сказать, что только пробы и ошибки в процессе ежедневного ухода за новорождённым, а также постоянный опыт делают из новичка профессионала.

- Вспоминайте своё детство. Снова станьте ребёнком.



Вспомните песенки, стишки и игры своего детства и научитесь снова играть. Тогда ваш ребёнок полюбит играть с вами, а это очень хорошее средство от стрессов.

- Осваивайте новые привычки. День, который длится около 12 часов, для большинства мам кажется коротким. Сэкономьте часть времени, сократив список дел, которые «нужно обязательно сделать».

Воспользуйтесь службой доставки, которую предоставляют магазины, вместо того, чтобы самой покупать продукты и предметы, необходимые для ухода за ребёнком.

- Устанавливайте приоритеты. То, что вы всегда брали дополнительные проекты на работе или устраивали приём в выходные дни для всей семьи в своём доме, не означает, что следует продолжать это делать и теперь. Сейчас у вас другие заботы, поэтому установите приоритеты и придерживайтесь их. Передайте другим те обязанности, на выполнение которых у вас нет времени или желания.

- Выбирайте тайм-ауты. В перерывах между сменой пелёнок, кормлениями, постоянным желанием поспать и домашними делами выберите время, чтобы просто сесть и поиграть со своим малышом. Есть только один шанс стать свидетелем первых улыбок, слов и шагов, которые сделает ваш ребёнок при выходе в жизнь. Бросайте всё, чтобы наслаждаться общением с малышом.

Период восстановления

В первые 3–4 дня после родов рекомендуется делать послеродовой массаж матки по 4–5 раз в день в течение 5–10 минут.

Лёжа на спине, через переднюю стенку живота очень аккуратно, но уверенно обжимайте матку со всех сторон, смещая её до исходного положения, т. е. на два пальца выше лобковой кости.

Подобный массаж ускоряет восстановление нормального размера матки, укрепляет её, способствуя сужению сосудов матки и прекращению кровотечения.

Продолжительность периода полного восстановления после родов будет зависеть от конкретных родов и вашего физического состояния. После обычных вагинальных родов, без осложнений и разрывов, вы можете испытывать некоторое раздражение и чувствительность в области промежности в течение недели, хотя в некоторых случаях дискомфорт может ощущаться и гораздо дольше.

Акушер может порекомендовать сидячие ванны – когда вы сидите в мелкой (до уровня бедра) ванне с тёплой водой, которая омывает область промежности. Посещение туалета может быть затруднено. Мягкий стул будет способствовать более лёгкому облегчению, а обмывание тёплой водой поможет содержать швы (если у вас была эпизиотомия) в чистоте и смягчить ткани в области промежности. Для восстановления после эпизиотомии можно также порекомендовать крем «Малавтилин», однако помните, что если вы кормите грудью, то прежде чем начать применять какое-либо лекарство, необходимо посоветоваться со своим врачом.

Если продолжительное сидение причиняет боль, попробуйте подкладывать на стул специальную мягкую подушку (например, для шеи). Такие подушки относительно недороги и их можно купить в любом месте.

Если вы не кормите грудью, то менструальный цикл у вас возобновится примерно через 3–8 недель после родов. У женщин, кормящих грудью, восстановление цикла будет зависеть от их физиологических особенностей, а также того, как долго они кормят ребёнка.

Многие врачи, чтобы снизить риск инфицирования, советуют возобновлять сексуальную активность только через 6 недель после родов. При этом вам следует убедиться, что вы достаточно здоровы. Во время послеродового осмотра поговорите со своим врачом о методах контрацепции.

Женщинам, *родившим через кесарево сечение*, с разрывом промежности или эпизиотомией, конечно, потребуется более продолжительное время для восстановления. При второй степени эпизиотомии или разрыва промежности, которые встречаются чаще всего, может потребоваться до двух месяцев на лечение, в то время как третья и четвертая степени разрывов могут причинять боль и через три месяца и даже дольше.

Тем, кто рожал через кесарево сечение, придётся ещё справляться с послеоперационной болью и физическими ограничениями. Кесарево сечение – серьёзная операция, поэтому вам нужно замедлить темп жизни, а окружающие должны вам обязательно помогать, чтобы полное восстановление прошло быстрее.

Обычно после кесарева сечения женщинам требуется шесть недель для отдыха и восстановления сил. Вам придётся ограничить себя в некоторых вещах, например, нельзя поднимать тяжести (не поднимайте ничего тяжелее ребёнка), водить автомобиль, а также следует снизить свою активность. Врач может выписать обезболивающее средство, чтобы уменьшить дискомфорт и дать возможность хорошо отдыхать. Женщины, решившие кормить малыша грудью, должны поговорить с врачом о возможном влиянии обезболивающего на ребёнка.

В течение первых недель после родов швы будут болезненны, а живот – очень чувствительным. На самом деле, сидеть и вставать из положения лёжа будет очень трудно. Помогайте

себе руками или просите мужа, но не напрягайте брюшные мышцы. Всегда подкладывайте полотенце или подушку, когда держите или кормите ребёнка, чтобы не напрягать область разреза.

Перед выпиской из роддома врач даст вам рекомендации по уходу за швами. Кроме того, он должен ознакомить вас с симптомами, на которые необходимо обращать внимание, например: лихорадка, покраснение области разреза, повышение температуры, нагноение, набухание или кровотечение – это может говорить об инфицировании раны или других проблемах. Если появился один из этих симптомов, срочно свяжитесь со своим врачом.

Как всё успеть

Игнатьева Татьяна

Первые две-три недели после родов для вас самые непростые, особенно если это были первые роды. В этот период почти каждая мать переживает психологическое напряжение, связанное с усталостью и беспокойством за малыша. Нужно просто это знать и адекватно относиться к своему новому состоянию.

Вам также необходимо помнить, что от вашего эмоционального состояния зависит качество и количество грудного молока, а значит, и здоровье ребёнка. Поэтому, даже если через каждые полчаса и днём, и ночью вы прислушиваетесь, дышит ли ваш малыш, то делайте это хотя бы с внутренней улыбкой. Знайте, что это Природа пробуждает в вас родительский инстинкт.

Зная о предстоящих трудностях, подготовьтесь к этому периоду. Вот несколько советов из практического опыта:

- Ещё до родов позаботьтесь о наличии продуктов в холодильнике, чтобы не беспокоиться о самом необходимом в первые дни. В морозильнике прекрасно хранятся свежемороженные овощи, отваренная соя и вареники. Пусть у вас будет и запас хорошо хранящихся продуктов – крупы, овощи, молоко, масло и пр.
- Если вы не выспались ночью, обязательно поспите днём. Это гораздо важнее и полезнее, чем кажущиеся вам недоделанные домашние дела.
- Если у вас есть дома помощники – бабушки, дедушки или няни – пусть помогают в домашних делах, а гулять с малышом ходите сами.
- Очень благоприятно действуют на нервную систему поездки в гости и выход в город по магазинам. Однако «часов пик» лучше избегать.
- В течение дня выделите время, хотя бы несколько минут, для занятий любимым делом – почитать, пошить, повязать, написать статью и т. п.
- Для улучшения лактации несколько раз в течение дня пейте горячий чай с молоком. Чтобы не тратить время на кипячение чайника и приготовление заварки, заваривайте чай в термосе, и тогда в любой момент у вас будет горячий чай.
- Испачканное бельё стирайте один раз в день, а не бегайте с каждой пелёнкой для стирки. Замывайте только обкаканное бельё, остальное собирайте в тазике с мыльным раствором. Накопившиеся за день вещи останутся только прополоскать.
- С рождения приучайте ребёнка к самостоятельности. Оставляйте его в комнате одного на несколько минут, но каждый раз говорите, куда вы идёте и когда вернётесь. Даже 1—2-месячный малыш отлично всё понимает и скоро научится занимать себя игрой или созерцанием, пока вы заняты.
- Вечером расслабляйтесь с помощью душа или ванны с пенными ароматическими добавками. Чашка успокаивающего травяного чая, зажжённая свеча и дымок от ароматической палочки помогут вам снять напряжения дня.

А ваша находчивость, чувство юмора и служение Жизни помогут вам найти ещё массу способов оставаться спокойной и всеуспевающей.

Грудное вскармливание

Кормление грудью имеет как для мамы, так и для ребёнка огромное биологическое и психологическое значение. По данным ВОЗ ЮНИСЕФ, около полутора миллиона младенцев на Земле ежегодно погибают из-за того, что матери не кормят их грудью.

Грудное молоко – лучшее питание для младенца. Оно очень питательно и идеально подходит для его пищеварительной и иммунной системы. Однако вопрос «кормить или не кормить» часто состоит не в питательности, так как иногда возникают проблемы эмоционального, социального, культурного и рабочего характера, которые могут повлиять на решение относительно питания ребёнка.

За несколько дней до появления молока грудь начнёт вырабатывать желтоватое вязкое вещество, называемое *молозивом*.

Молозиво содержит антитела, которые помогают укрепить иммунную систему новорождённого. Этот предшественник молока содержит мало углеводов, но много белка, поэтому идеально подходит для несформировавшейся пищеварительной системы ребёнка и помогает сбалансировать его кишечную флору (полезные бактерии) в пищеварительном тракте.

Примерно на третий день после родов появляется *молоко*. Вы поймёте, что это случилось, потому что молочные протоки (альвеолы) в груди наполнятся молоком. Грудь станет тяжёлой и болезненной к прикосновениям. Кормление уменьшает это чувство дискомфорта. Помогают также тёплый компресс и массаж. Некоторые утверждают, что болезненность – это временное явление. Если кормить грудью регулярно, то некомфортное ощущение тяжести быстро проходит, а если вы не можете вовремя покормить ребёнка и чувствуете тяжесть, то используйте грудной отсос или сцежите молоко руками, это облегчит состояние. Но не сцеживайте молоко, чтобы просто уменьшить напряжение, так как подобное действие будет только стимулировать его выработку.

Существует множество способов, как следует держать ребёнка во время кормления. Общее правило – удобство: поверните к себе не только головку, но и всё тело ребёнка.

Убедитесь, что во время кормления ребёнок захватил весь сосок и большую часть ареолы. Вы можете помочь ребёнку, поддерживая свою грудь и направляя сосок в его рот. Чтобы ребёнок широко открыл рот, прижмите сосок к его нижней губе. Этот рефлекс называют «уко-ренение». Прислушайтесь к звукам глотания.

В первые недели малыш будет кушать очень часто – до 12 раз в день. Частое кормление способствует установлению выработки молока, а ребёнок, по мере роста, начнёт есть реже. Некоторые молодые мамы волнуются, что он голоден, потому что постоянно просит есть. Если малыш мочится 6–8 раз в день, а испражняется 3 раза в день, то он получает достаточное количество молока.

Недоношенные дети или новорождённые, имеющие проблемы со здоровьем, могут не справляться с грудью, потому что не имеют сил взять сосок или сосут слабо, и поэтому получают недостаточное питание. Грудной отсос помогает поддерживать выработку молока до тех пор, пока малыша можно будет полноценно кормить грудью.

Хотя инстинкт, конечно, играет роль, но настойчивость и терпение – более важные факторы для успешного кормления грудью. Кроме того, беспокойство и стресс, ставшие результатом одной неудачи, могут сорвать ваши дальнейшие попытки. Попросите совета и помощи и помните, что всё приходит с опытом.

• *Что делать, если после родов пришло много молока?*

Как правило, большое количество молока приходит на 3–5-е сутки после родов. Если же мама с первых дней кормит малыша не по строгому графику, а по требованию, т. е. так часто, как нужно ребёнку, то активный приход молока не опасен. Ритм прихода молока отладится

очень быстро, и его будет поступать столько, сколько необходимо ребёнку. И в этом случае нет необходимости в регулярных сцеживаниях. Если же всё-таки вы чувствуете болезненную наполненность груди, то в течение 1–3 суток немного сцеживайте молоко до ощущения облегчения. Делайте это не более трёх раз в сутки. Как правило, за двое суток поступление молока нормализуется.

• ***Говорят, что если не сцеживать молоко, оно «перегорает» в груди. Так ли это? Нужно ли сцеживать молоко до конца?***

Если вы кормите своего ребёнка по требованию, то нет никакой необходимости сцеживать молоко после каждого кормления. Сцеживание бывает необходимо при: «нагрубании» груди, лечении лактостаза или мастита, при недостатке молока для увеличения его выработки или при лечении трещин сосков. Мнение о том, что молоко может «перегореть» в груди, не более чем *миф*. Находясь в молочной железе, молоко не может испортиться. И сцедить молоко «до конца» невозможно, так как оно вырабатывается постоянно. Молоко всегда будет течь, хотя бы по капельке.

Регулярные сцеживания могут привести к травмам груди, занимают много времени и превращают процесс кормления ребёнка из радости в обузу.

• ***Что делать, если всё-таки появилось болезненное уплотнение в груди из-за застоя молока?***

Если ребёнок не до конца высасывает молоко или кормление прерывается, может возникнуть застой молока и даже повыситься температура у мамы. В этом случае нужно обязательно продолжать кормить ребёнка и делать массаж груди лёгкими, не травмирующими поглаживаниями от основания груди к соску. Постарайтесь сцедить молоко, размяв уплотнение. Хорошо помогает приложенный к болезненному месту капустный лист. Но если в течение полусуток вам не удалось справиться с этой проблемой, не затягивайте и обращайтесь за помощью к вашему мужчине! Пусть он хорошенько почистит зубы и, вспомнив детство, отсосёт молоко, одновременно делая массаж груди. Глотать молоко ему совсем не обязательно. Облегчение у вас наступит буквально в течение 5 минут.

• ***Нужно ли предлагать ребёнку обе груди в одно кормление? Сколько времени кормить новорождённого?***

Предлагать малышу вторую грудь следует только после того, как он высосет первую. Дело в том, что материнское молоко в груди неоднородно. Сначала поступает раннее молоко, более жидкое и сладкое, а в конце кормления – более густое и сытное. Таким образом, ребёнок в начале кормления пьёт, а потом – ест (всё по правилам здорового питания). Если вы поторопитесь предложить ему вторую грудь, он недополучит позднего молока, богатого жирами. В результате у крохи могут возникнуть проблемы с пищеварением. Продолжительное сосание одной груди (10–30 мин.) обеспечит полноценную работу его кишечника.

• ***Отчего возникают трещины и ссадины на сосках?***

Есть несколько причин появления таких проблем.

Первая – неподготовленность груди. К кормлению следует начинать готовиться ещё во время беременности. Для этого за 2–3 месяца до рождения ребёнка необходимо регулярно после душа обливать грудь прохладной водой и аккуратно растирать соски и грудь махровым или вафельным полотенцем. Массировать соски и, если они плоские или втянутые, слегка оттягивать их. В бюстгальтер можно вложить тряпочку из грубой натуральной ткани и постоянно ходить с ней.

Вторая – это неправильное прикладывание ребёнка к груди. Ребёнка нужно держать так, чтобы он располагался лицом к груди. Шея не должна быть согнута или повернута. Чем шире ребёнок открывает рот, тем легче будет происходить процесс кормления. Нижняя челюсть малыша должна находиться ниже основания соска. Ребёнок должен захватывать ртом не только

сосок, но и ареолу. Сосок продвигается в рот до мягкого нёба, что стимулирует процесс сосания. Грудь во время кормления нужно поддерживать.

Третья – регулярное мытьё груди до и после кормления. Если вы регулярно моете грудь мылом, да ещё обрабатываете её зелёной, проблемы могут возникнуть даже для подготовленной груди и при правильном прикладывании. Частое мытьё уничтожает защитный слой, который вырабатывают специальные железы, расположенные вокруг соска. Эта смазка предотвращает потерю влаги, обладает мощным бактерицидным действием и подавляет рост патогенных микроорганизмов. После кормления нужно просто промокнуть грудь салфеткой. Если в первые недели кормления возникают болезненные ощущения, то смазывайте сосок и ареолу маслом «Витон».



• **Как увеличить приход молока?**

К продуктам, увеличивающим приход молока, относятся: грецкие орехи, сухофрукты, молочные продукты и чай «Лактогон». Повышает лактацию и любой горячий напиток с молоком (чай, какао, зерновой «кофейный» напиток, цикорий), выпитый сразу после кормления или за 10–15 минут до кормления. Главное для нормальной лактации – спокойствие и желание кормить ребёнка грудью.

• **Как отучить ребёнка от соски-пустышки?**

Если вы ощутили, что уже пора отучать ребёнка от пустышки, можно, конечно, её выбросить, но такой способ может вызвать стресс у ребёнка. Попробуйте сделать так.

Возьмите пустышку и отрежьте у неё самый кончик. Она перестанет «сосаться», и ребёнок будет удивлён изменением качества пустышки, но, поскольку пустышка не исчезла, он будет продолжать ею пользоваться. Через день отрежьте ещё маленький кусочек резинки, потом ещё и так до тех пор, пока ребёнок не сможет удерживать пустышку губами.

Этот метод даёт возможность без стресса отказаться от пустышки за 7—10 дней. Ну а лучше вообще не приучать ребёнка к пустышке.

Мифы о грудном вскармливании

Назирбекова Ирина

Родители частично осознанно и большей частью неосознанно при общении с собственными детьми воспроизводят модель поведения, усвоенную в детстве. Движимые естественным человеческим желанием воспитать своих детей лучше, чем воспитывали нас, мы хотим обогатить воспитательскую модель семьи.

Один из способов осуществить это благородное желание – почерпнуть из книги новые подходы и неожиданные решения в общении с малышом. Именно психологическая и педагогическая литература способна опровергнуть устоявшиеся мнения, изменить привычные стереотипы поведения, развенчать сложившиеся мифы в области воспитания и ухода за ребёнком. А мифов о воспитании, которые убедительно опровергнуты научными экспериментами и доказаны многочисленными исследованиями, множество. Вот некоторые из них.

Новорождённый малыш – «чистый лист».

Миф. Прежде всего, стоит помнить, что новорождённый малыш – не совсем «чистый лист». Многие из его предпочтений обусловлены внутриутробными впечатлениями.

В околоплодных водах, которые окружают ребёнка в материнской утробе, содержатся все химические компоненты запаха матери и вкуса её молока. Поэтому ребёночек, который первый раз взял грудь, переживает своего рода «узнавание» – в материнском молоке, этой амброзии и пище богов, он узнаёт знакомый вкус. Находясь в материнском животе, ребёнок весьма активно заглатывает околоплодную жидкость, и вкус околоплодных вод формирует его вкусовые предпочтения.

Порядка 12 лет назад были проведены эксперименты, наглядно показавшие, что из шести предложенных ваток, намоченных молоком кормящих женщин, ребёнок, получавший с рождения грудь и которому всего неделя от роду, устойчиво выбирает запах молока своей мамы.

Непривычный мир, в который ребёнок появился, покажется вполне уютным местом при восстановлении тактильного и сенсорного контакта «кожа к коже» с матерью. Красивое и сложное на первый взгляд понятие «сенсорный мир матери» обозначает всю сумму впечатлений, которые даёт ему живое присутствие мамы рядом, а именно: её тепло и стук сердца, который сопровождал ребёнка, пока он рос в материнском животе. Это так легко узнаваемый запах мамы. Это мамин голос и лёгкое покачивание, контакт «кожа к коже», ну и, конечно же, – вкус материнского молока.

Считается, что многие взрослые и почти все дети любят мороженое именно потому, что из всех продуктов только мороженое по сладости, жирности и общему вкусу напоминает грудное молоко.

Пока молоко не пришло, новорождённого надо кормить смесями или глюкозой.

Миф. Раньше, после рождения, ребёнка сразу же отлучали матери и начинали кормить смесью. Это было вредно как с психологической, так и с физиологической точек зрения.

Новорождённому важно адаптироваться к новой среде как можно мягче и без потрясений. Поэтому сразу после рождения малыша необходимо приложить к материнской груди, чтобы он почувствовал рядом маму и её запах. На первых порах у мамы молока нет, но у неё выделяется молозиво, поэтому ребёнок не нуждается в докармливании смесью. И в это время ребёнка важно кормить именно молозивом. Тогда и матери легче адаптироваться, и ребёнок получает специально подготовленную именно для него еду.

Также раньше кормили детей по часам, сегодня же от этого отказываются, считая, что ребёнка следует кормить по первому его требованию, так как это формирует у него нормальное пищевое поведение и предотвращает стрессы.

Кормление грудью должно начинаться, когда придёт «зрелое молоко».

Миф. Кормление грудью должно начинаться не позднее 30 минут после рождения. Попросите медсестру приложить ребёнка к обеим грудям по очереди, это важно для дальнейшего успешного прикладывания малыша к груди. Если же к двум грудям приложить не получается, то выберите сначала ту, которая кажется вам менее удобной для прикладывания. Ребёнку необходимо запомнить именно её в самые первые мгновения узнавания вкуса.

Молозиво – наиболее полноценная и информативная еда. Молозиво содержит иммунный родовой код, и в первые сутки жизни даже по объёму соответствует потребностям доношенного ребёнка: 10–12 мл на одно кормление.

Не стоит прикладывать ребёнка к той груди, к которой легче приложить, так как в дальнейшем он вообще будет отказываться брать менее удобный сосок!

Ночью не надо кормить ребёнка, тогда днём будет больше молока.

Миф. Ночные кормления ребёнка обеспечивают устойчивую лактацию и в 96 % случаев предохраняют женщину от преждевременной следующей беременности до восстановления организма через шесть месяцев. Кроме того, ночные кормления наиболее полноценны.

Младенец сорвёт себе желудок, если будет часто есть.

Миф. Новорождённый малыш хочет кушать очень часто (иногда раз в 40–60 минут) – и это нормально. Сон и еда – его главная «работа». Хотя вполне вероятно, что врач-педиатр, а также и все ваши родственницы старшего поколения будут твердить, будто вы перекармливаете ребёнка, когда предлагаете ему грудь по его первому крику. Вам могут настойчиво рекомендовать делать это не чаще, чем раз в три часа, «чтобы дать желудочку отдохнуть», а заодно – начать докармливать его чем-то более «солидным», т. е. смесью.

Чаще всего такой совет следует от мам деток-искусственников, поэтому они вам не советчицы. Консультанты по грудному вскармливанию единогласно утверждают, что пищеварительная система маленьких детей готова переваривать грудное молочко хоть целые сутки без перерыва. Вашего молока ребёнку вполне достаточно, а начав докорм чем бы то ни было, вы рискуете свести на нет грудное кормление в целом.

Грудь надо мыть дважды с мылом перед каждым кормлением.

Миф. При частом мытье груди удаляется защитный слой жиров ареолы и соска, т. е. бактерицидный секрет, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще одного раза в день во время гигиенического душа.

Желудок ребёнка должен отдыхать от грудного молока, поэтому нужно выдерживать перерывы в прикладываниях.

Миф. Это «правило» перекочевало из правил кормления детишек-искусственников. Ребёнок, получающий большие порции смеси, действительно должен иметь время для их переваривания.

Но грудное вскармливание имеет принципиальные отличия. Во-первых, ребёнок, как правило, не высасывает из груди тот объём, который он получает за один раз из бутылки со смесью. Из груди он ест часто, но понемногу. Во-вторых, молоко от смеси отличается по составу, качеству, количеству и пропорциям компонентов. В молоке 87–90 % воды, а все питательные вещества укладываются в оставшиеся 10–13 %! В составе грудного молока преобладают легко

усваиваемые белки, что отличает его от коровьего молока, на основе которого производится большинство смесей. Поэтому грудное молоко – это лёгкая субстанция, которая не перегружает желудок ребёнка, даже если поступает в него с короткими промежутками.

Новорождённый плачет, значит он голоден.

Миф. В переводе с младенческого на русский язык плач может обозначать: мне холодно, жарко, голодно, скучно, страшно, больно, одиноко, неудобно, устал... Как видите, диапазон «плачевных» интерпретаций велик. Так что, если вы только что накормили кроху, а он заплакал, не спешите докармливать «голодающего» смесью – попробуйте по порядку вычислить другие причины этой гуманитарной катастрофы.

Если не хотите иметь до крови искусанную и опустившуюся грудь, то кормите ребёнка грудью только до года.

Миф. Момент первый: грудное вскармливание поддерживает иммунитет ребёнка. Момент второй: любящую мать не кусают. Момент третий: форма груди при кормлении в разных позициях только улучшается. Момент четвёртый: год не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при отлучении от груди страдают и мать, и ребёнок! Момент пятый: кормление – профилактика мастопатии и её осложнений.

Чем дольше кормишь ребёнка грудью, тем сложнее от неё отлучить.

Миф. Для каждого малыша сроки отлучения от груди индивидуальны. Кроха сам почувствует, когда ему пора перестать питаться материнским молоком. Полный переход на «взрослую пищу» пройдёт спокойно и легко, когда такое желание будет выказано самим ребёнком. Обычно это происходит в год-два. Малыш постепенно уменьшает количество прикладываний к груди и вскоре настанет момент, когда он окончательно отказывается от неё.

Не стоит отлучать карапуза от груди насильно, за исключением случаев, когда продолжать грудное вскармливание невозможно по объективным причинам.

Помните, что грудное вскармливание – не только залог крепкого иммунитета вашего сокровища, но и один из способов вашего невербального общения с ним.

Грудное кормление ребёнка после года осложняет его социальную адаптацию.

Миф. Прямой связи нет. Известны как грудные двухлетки, готовые общаться с детьми день и ночь, так и те, которых от матери клещами не оторвёшь. Надо принимать во внимание и то, что женщины, готовые к такому долгому кормлению, отличаются от тех, кто с трудом выдерживает шесть месяцев. Отличается обычно и весь подход к воспитанию (долгое кормление – это нередко и совместный сон, и прогулки в «кенгуру», и т. п.). Поэтому невозможно говорить о чистоте статистики. Кормите, пока вам кажется это нормальным и здоровым!

Грудным детям необходима вода.

Миф. Если ребёнок на естественном вскармливании и его кормят так часто, как он хочет, то вода ему практически не нужна до шести месяцев, если, конечно, нет аномальной жары. Более того, есть исследования, показывающие, что организм новорождённого выводит воду гораздо медленнее, чем организм взрослого человека. Первая порция молока содержит достаточно влаги и минералов. Поэтому, во-первых, неуместны аналогии (сама выпиваешь по 2 литра в день, а ребёнку не даёшь), а во-вторых, избыточное потребление воды может вредно отразиться на почках малыша. Определить, что малыш перепил, можно по отёку нижней части его живота и внутренней поверхности бёдер, когда кожу невозможно собрать в складочку. В этом случае ребёнка не надо некоторое время поить, а нужно обеспечить свободу движения его ножкам и не пеленать. Через некоторое время отёк должен пройти.

Не надо заставлять грудничка пить. Но надо научить его пить из ложки, чтобы он мог воспользоваться этим, когда захочет (и знал о такой возможности). Обычно дети пьют в жаркую погоду. Иногда их приходится поить укропной водой от газов. Сначала этого достаточно, если, конечно, ребёнок не «водохлеб» от природы, тогда воду ограничивать не нужно. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, должны, напротив, по их желанию получать довольно много воды.

Чтобы снизить риск мастита, надо меньше пить жидкости.

Миф. Когда матери советуют не пить, то она начинает мучиться ещё и от постоянной жажды. На самом деле количество молока зависит не от потребляемой жидкости, а от гормона пролактина. Поэтому пейте на здоровье, сколько хотите, только в первые дни отдавайте предпочтение холодному питью, так как горячее провоцирует приливы.

Не усердствуйте и со сцеживанием. Чем больше вы сцеживаетесь, тем больше молока появляется. Если всё же необходимо, то сцеживайте до тех пор, пока грудь не станет мягкой, но не старайтесь освободиться «до последней капли», так как это невозможно.

Ребёнку больно, когда он икает.

Миф. Когда ребёнок икает, он не испытывает никаких неприятных ощущений. Икота у грудного ребёнка сигнализирует о том, что его необходимо подержать вертикально, либо о том, что ему холодно.

Традиции старого Китая

Рогова Светлана

Красный цвет – цвет восходящего Солнца, дающего жизнь, цвет свадебного костюма невесты в Китае и цвет повязки, которую повязывали беременной и роженице на голову.

Ребёнка обмывали только через три дня после рождения, так как считалось, что если малыш прожил эти три дня, то у него есть надежда выжить. Для купания специально приходила повитуха, принимавшая роды. В особый тазик кидали деньги, арахис и несколько куриных яиц. В Китае куриные яйца дарят молодым супругам и молодой маме с пожеланиями большого и здорового потомства. Ребёнка обмывали, поливая его настоем полыни и акации, и особенно прогревали темечко и суставы. Дёсны протирали зелёным чаем. При этом плач ребёнка, так называемый крик из таза, считался счастливым предзнаменованием.

Через месяц устраивали праздник полного месяца. Молодой маме можно было заняться своими повседневными делами, а ребёнок проходил ещё один важный этап своей жизни: после месяца понижалась вероятность его смерти. Очень много внимания уделялось поведению и внешности малыша. Бугорок между бровями говорил о мудрости. Толстые мочки – о благополучии. Ребёнка как можно раньше старались научить есть палочками, ведь искусное владение палочками развивает пальчики, а это – залог сообразительности и ума. Если маленький ребёнок часто хватался за свои ступни, то говорили, что растёт послушный малыш, который будет следовать советам своих родителей. Надсадный и долгий плач ребёнка воспринимался как предвестник несчастий. Если малыш часто плакал или болел, родители развешивали по всей округе листы бумаги с именем ребёнка, чтобы прохожие могли прочесть вслух его имя, что, согласно поверию, придавало ребёнку силы и обеспечивало ему лёгкую жизнь в будущем. Китайцы считают, что хвороба и нечисть проникают в ребёнка через пупок, поэтому его тщательно закрывают.

Детям в старом Китае часто давали неблагозвучные имена, чтобы обмануть злых духов, которые, польстившись на красивое имя, могли забрать ребёнка. Мальчику в раннем детстве вдевали серьгу в ухо, чтобы злые духи думали, что это девочка – на них спрос меньше.

Китайцы отмечали и сто дней со дня рождения ребёнка. В этот день полагалось ходить к прорицателю, чтобы тот предсказал судьбу ребёнка. Со ста соседей собирали по одной разноцветной нитке, из которых свивали тонкий шнурок. Этот шнурок вешали на шею малыша как оберег. Амулетами служили также различные подушечки, сшитые в виде фигурок животных, обычно тигров. Считалось, что они отгоняют злых духов во время детского сна. В Китае и до сих пор дети носят шапочки с ушками в виде звериных мордашек.



В китайских семьях с древности и до наших дней самым желанным и счастливым событием было рождение сына – наследника и помощника. Традиции предписывали иметь много детей. Начиная с Конфуция и до Мао, традиции оставались нерушимы, однако приближающееся к миллиардной отметке население заставило отцов государства призадуматься... С середины 70-х годов прошлого столетия в Китае была введена политика ограничения рождаемости.

Основные меры этой политики – поощрение поздних браков, поздних родов и провозглашение девиза «одна супружеская пара – один ребёнок». Второй ребёнок лишался многих льгот. Например, высшего образования, дополнительных дотаций в школе – на рис, муку и масло. Его родителей могли понизить и в должности.

С подъёмом экономического благосостояния в Китае в конце 80-х годов прошлого столетия рождение второго ребёнка у обеспеченных родителей не редкость. Особенно это распространено в прибрежных южных районах, в Шанхае, Гуанчжоу и Пекине, а также в семьях работников крупных фирм, которые без ущерба для семейного бюджета могут направить ребёнка обучаться за границу. Сейчас в западных, юго-западных и центральных сельских малонаселённых районах правительство КНР ослабляет политику ограничения рождаемости и позволяет крестьянским семьям иметь второго ребёнка. Льготы также распространяются и на малочисленные народности Юго-западного Китая, население которого составляет всего несколько тысяч человек.

Местными комитетами по планированию семьи и рождаемости ведётся большая разъяснительная работа, особенно в отдалённых сельских районах, где родители нередко нарушают правила, ограничивающие рождаемость. На виновников налагаются большие штрафы. А штрафом крестьянина не возьмёшь, да и лишать его особо нечего, вот и появляются в семьях и третьи, и четвёртые дети. Очень часто в таких районах можно увидеть плакаты с изображением молодой мамы с розовощёким карапузом на руках и лозунгами типа «Рожай позже, да лучше». В тех районах, где ещё недавно случались умерщвления новорождённых девочек, встречаются плакаты с надписями: «Девочка – будущая мать защитников отечества».

По данным ЮНЕСКО, в Китае насчитывается около трёх миллионов «неучтённых» детей, родители которых живут в отдалённых районах либо часто перебираются с места на место.

Ребёнок в современной китайской семье – «маленький император». Достаточно часто это маленькое существо превращается в тирана для всей семьи.

Для того чтобы завести ребёнка, в Китае требуется разрешение местного комитета по планированию семьи и рождаемости. Возраст вступления в брак для женщин – 22 года, для мужчин – 24 года. Получив у себя на работе разрешение на брак, пройдя медицинскую комиссию и собеседование в домовом комитете, можно играть свадьбу. Чтобы завести малыша, родители должны обратиться в местный комитет, где их зарегистрируют, выпишут удостоверение с указанием срока (обычно год), когда можно зачать ребёнка. Если не успели – процедура повторяется вновь. Несмотря на такую строгую политику, в Китае, как и в других странах, достаточно часто встречаются и ранние браки, и незаконнорождённые дети, и матери-одиночки.

Китайцы очень любят детей. Недаром в старом Китае страшным оскорблением считалось пожелать человеку бездетности. Иметь много детей и большую семью предписывалось учением Конфуция ещё с незапамятных времён. И даже иероглиф, обозначающий слово «хорошо», состоит из двух частей-символов: женщина и ребёнок.

Раздел 2 Ребёнок до 1 года

Ваши консультанты: врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, специалист по перинатальной психологии Анна Приленская; врачи-педиатры Валентина Томашевская и Ирина Назирбекова; консультант АКЕВ (Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию) Анна Осипян; психолог Екатерина Бурмистрова; Евгения Дружкова и Ульяна Воробьёва.

Физиологические безусловные рефлексы у новорождённых

Назирбекова Ирина

Уважаемые молодые родители! Если вы добросовестно и ответственно готовились к родам, то ваш новорождённый малыш обладает большим запасом жизненных сил и здоровья. Чем спокойнее и адекватнее вы будете подходить к заботе о нём, тем спокойнее и здоровее он будет. Не прибегая к помощи врачей, вы сами можете убедиться, что физическое и психическое развитие вашего ребёнка находится в норме. Например, когда вы гладите своего малыша, обнимаете и берёте его на руки – это означает ваше признание ему в любви. А ещё когда вы проверяете у своего новорождённого рефлексы, чтобы уточнить, правильно ли развивается ваш малыш.

- **Поисковый рефлекс.** Поглаживание в области рта вызывает опускание губы и поворот головы в сторону раздражителя. Надавливание на середину верхней губы вызывает рефлексорное приподнимание верхней губы и разгибание головы. При раздражении середины нижней губы губа и голова опускаются (до 3-х мес.).

- **Хоботковый рефлекс.** При постукивании пальцем по верхней губе губы складываются в виде хоботка, в трубочку (до 3-х мес.).

- **Сосательный рефлекс.** При прикосновении к губам или языку ребёнка он совершает ритмичные сосательные движения. После кормления этот рефлекс в значительной мере ослабевает, а спустя полчаса-час начинает вновь оживляться.

- **Ладонно-ротовой рефлекс.** При надавливании на ладонь ребёнка открывается его рот (до 3-х мес.).

- **Хватательный рефлекс.** Поглаживание ладони ребёнка вызывает сгибание его пальцев и захватывание предмета.

- **Рефлекс Робинсона.** Новорождённый удерживает свой вес при хватании за ваш палец. К 3–4 месяцам жизни на основе этого безусловного рефлекса формируется целенаправленное захватывание игрушки, а хорошая выраженность рефлекса в дальнейшем способствует более быстрому развитию тонкой ручной умелости.

- **Рефлекс опоры.** Приставленный к опоре, новорождённый разгибает ноги и плотно, всей стопой упирается в поверхность (до 4–5 недель).

- **Шаговый рефлекс.** При лёгком наклоне тела вперёд и упоре стоп новорождённый делает шаговые движения (до 2-х мес.). Требуется внимания отсутствие рефлекса автоматической ходьбы или ходьба на «цыпочках» с перекрёстом ног.

- **Рефлекс Галанта.** Проведите пальцем вдоль позвоночника с правой стороны (на расстоянии сантиметра от него). Малыш выгнется дугой в ответ на ваше прикосновение и подожмёт правую ножку. Так он будет реагировать до 6 месяцев.

- **Рефлекс ползания.** При надавливании на подошвы ног ребёнка, уложенного на живот, он выполняет движение ползания (до 4-х мес.).

- **Защитный рефлекс.** Уложенный на живот новорождённый поворачивает голову в сторону и пытается её приподнять, обеспечивая себе возможность дышать.

- **Нижний хватательный рефлекс.** Надавливание на переднюю часть подошвы ребёнка вызывает сгибание пальцев его ног (до 13–14 мес.).

Правда или миф...

Назирбекова Ирина

Каждая женщина, впервые родив ребёнка, часто сталкивается с множеством советов «знающих» людей о

том, как правильно ухаживать за малышом. Немудрено запутаться среди всей этой противоречивой информации. На самом деле множество утверждений, которые уже долго принято считать в нашем обществе некими правилами, в реальности являются лишь предрассудками. Рассмотрим некоторые утверждения.

От глазных капель для ребёнка после родов нужно отказываться, так как новорождённый после них не фокусирует взгляд.

Для профилактики гонобленореи сразу после рождения в родовой зале новорождённому вводят в глазную щель 30 % альбucid.

Миф. Приспособление (фокусировка) глаза к видению на разном расстоянии называется аккомодацией. Альбucid, т. е. сульфацил натрия, не воздействует на аккомодацию и не меняет остроты зрения.

После рождения глазное яблоко новорождённого способно адаптироваться к свету, ребёнок моргает; он способен фокусировать внимание непродолжительное время на предмете, находящемся на расстоянии около 20–25 см от его глаз; если его голова поворачивается в сторону, глаза медленно следуют за этим движением.

В 4 недели ребёнок с большим интересом рассматривает лица; узнаёт лицо мамы; способен плакать до слёз.

В 6—12 недель ребёнок способен смотреть краем глаз; его глаза двигаются синхронно, взгляд сфокусирован; ребёнок рассматривает острые края и углы. Ближе к концу 1-го месяца нужно проверить фиксацию глаз малыша. Прикройте ладонью один глаз крохи и посмотрите, будет ли он следить за движением другой руки на расстоянии 20–40 см. Прodelайте то же самое с другим глазиком. Если малыш не фиксирует взгляд, а движения глаз плавающие – это повод для визита к врачу. Портативный дистанционный рефрактометр даёт возможность установить клиническую рефракцию (близорукость, дальнозоркость, астигматизм) у новорождённых. Бывает, что ребёнок уже рождается с низким зрением, но родителям заметить это непросто.

До 40 дней жизни ребёнка никому не показывают.

Мнения. У новорождённого до полугода нет собственного иммунитета, он только формируется. И ребёнок получает иммунную защиту с молоком матери. Кстати, обычай не показывать новорождённого до 40 дней после рождения и больше, по сути, именно с этим и связан.

Кроме этого первые 40 дней жизни – это период интенсивной работы малыша – адаптации к себе и окружающему миру. Любопытство окружающих (кроме родителей, поддерживающих комфорт в пространстве Любви), даже радостное, переизбыточно для малыша.

Ощущения малыша похожи на ощущения космонавта, высадившегося на планете, на которой гравитация в два раза мощней, чем на Земле. И привыкать к этим ощущениям малыш будет несколько недель. В первые недели жизни все ощущения, которые идут от ручек, ножек, кишечника и мочевого пузыря, весьма непривычны для него. По сравнению с жизнью в мамином животе, изменилось почти все. Например, своё тело младенец ощущает как непривычно тяжёлое и немного неудобное, потому что находясь в воде, его тело весило значительно меньше.

Массу необычных впечатлений вызывает и процесс переваривания маминого молочка, и необходимость освобождать кишечник и мочевой пузырь. Нередко малыши от этого горько плачут.

Голова новорождённого очень большая и тяжёлая, она имеет массу до 1/4 тела и ограничивает попытки малыша менять положения. Новорождённые очень не любят, когда их резко берут, и не поддерживают при этом головку. Владеть мышцами шеи младенец обучается к полутора месяцам от роду.

Тело новорождённого совсем непослушное – малыш даже не знает, что его рука – это его рука, а его нога – действительно его.

Только к периоду в 40 дней происходит так называемое зрительное открытие руки, и ребёнок понимает, что в поле его зрения появляется его собственная рука, и он может ею управлять. Малыш начинает сосредоточенно смотреть на руку и, некоторое время спустя, пытается даже попасть ей по игрушкам, подвешенным над кроваткой. Так начинается исследование мира предметов.

Родинки появляются при рождении и остаются навсегда.

Миф. Родинки бывают разными. Они могут появляться при рождении или позже, исчезать или оставаться на всю жизнь. Не все родинки есть у ребёнка с момента рождения, и большинство из них совершенно безопасны.

Пятна цвета лосося – это самый распространённый вид родимых пятен – тёмные розовые пятна на лбу и переносице («поцелуй ангела»), веках или затылке («аист клюнул»). Эти пятна представляют собой расширенные капилляры, остатки фетальной системы кровообращения. Места покраснения показывают, как у плода развивались сосуды. Они есть у всех младенцев, находящихся в утробе матери. Как правило, пятна исчезают вскоре после рождения, но иногда остаются и на всю жизнь, особенно если расположены на затылке.

Существует множество мифов, связанных с родинками. Например, рассказывают о детях, которые родились с коричневым пятном, потому что их матери пили слишком много кофе или страдали от нереализованных желаний. Эти истории не имеют ничего общего с действительностью, поскольку возникновение родинок – нормальное явление при внутриутробном развитии плода. Некоторые родинки появляются после рождения, например кавернозная гемангиома, состоящая из расширенных кровеносных сосудов. При рождении на месте гемангиомы может быть заметно только маленькое красное пятнышко. По мере того как ребёнок растёт, растёт и гемангиома, но впоследствии, обычно к 5–6 годам, она может уменьшиться и исчезнуть сама по себе. Но внимание стоит обращать на гемангиомы вокруг глаз или рта. Родимые пятна, которые со временем не бледнеют, можно удалить, когда ребёнок подрастёт.

Если вы заметили у малыша новую родинку, покажите её педиатру, чтобы убедиться, что она неопасна (как большинство родинок). Обязательно сообщите врачу, если цвет, форма или фактура родинки вдруг изменятся.

Внешний вид пупка зависит от того, как его «завязали».

Миф. Если прочесть нормальную книгу про роды, станет понятно, что здесь нет прямой связи. Кожная часть пуповины бывает разной длины, и индивидуальной для каждого ребёнка, как форма глаз или носа. Кроме того, часто выпяченный в первое время пупок постепенно втягивается за счёт уменьшения внутрибрюшного давления, сокращения пупочного кольца и в том случае, когда в животе у новорождённого он просто не помещался.

Нельзя выдавливать прыщи на лице новорождённых.

Правда. Некоторые новорождённые имеют акне-подобные высыпания на лице вокруг рта и на крыльях носа. Это эффект воздействия гормонов матери, которые до сих пор присут-

ствуют в крови ребёнка. Через **3–4** недели уровень гормонов приходит в норму и акне исчезает. Вы ничего не должны делать с этими прыщиками, особенно выдавливать их, так как это может привести к бактериальной инфекции.

Удалять серу изнутри уха ребёнка не нужно.

Правда. Сера в ушном канале играет защитную и очищающую функцию. Чистить уши малыша косметической палочкой запрещено – это может повредить внутреннее ухо. Мойте только ушную раковину и видимый вход в ушной канал, используя для этой цели слегка влажную ватку. В частности, тщательнее нужно мыть кожу за ушами.

Опрелости у малышей – обычное дело.

Миф. Опрелостей быть не должно. Они могут быть показателем того, что ребёнок недостаточно много времени проводит раздетым или что его недостаточно хорошо подмывают, редко купают, неоправданно пользуются клеёнкой, а также опрелости могут быть проявлением атопического дерматита. Раздражающим фактором может являться и непростиранная грубая пелёнка и даже неправильно подобранный вид памперсов, присыпки, масла или крема. Некоторым детям подходят памперсы только одной фирмы. Подобрать памперсы нужной фирмы можно только методом «проб и ошибок».

Для предотвращения опрелостей рекомендуются воздушные ванны, а также лечебные водные ванны три раза в неделю с отваром череды, ромашки и коры дуба.

Корочки на голове ребёнка – результат неправильного ухода.

Миф. Желтоватый налёт образуется из-за незрелости сальных желез, которые отвечают за смазку кожи. Старые клетки кожи заменяются новыми так быстро, что отмершие клетки накапливаются и постепенно отслаиваются. Происходящее беспокоит вас куда больше, чем самого малыша. Если всё проходит нормально, у него ничего не болит и не чешется, то со временем чешуйки исчезают сами по себе. Если молочная корочка небольшая, то после мытья волос просто расчёсывайте их щёткой с мягкой щетиной, а за два часа до купания смажьте голову ребёнка растительным маслом для лучшего размягчения корочек. За несколько таких процедур корочки легко убираются.

Красные щёчки – всегда диатез.

Миф. Прежде чем бежать за медикаментами, попробуйте несколько дней тщательно (но без мыла) умывать ребёнка после любого приёма пищи. Ведите пищевой дневник, записывая в него продукты, съеденные мамой, кормящей малыша грудным молоком, и всё, что пробовал малыш, а также как реагировала кожа и слизистые. Исключите продукт, который считаете виновником диатеза, или подозрительное новое средство ухода.

Перед прогулкой в ветреную погоду позаботьтесь о защитном креме (сок рябины + детский крем). Если краснота пройдёт абсолютно, то визит к врачу можно отложить. Значит, это было просто раздражение от контакта с активными веществами.

Малыш не может сам понять, что хочется – есть, пить или спать.

Миф. В первые месяцы стоит следовать за ребёнком во всём – ваш малыш подскажет вам, как часто ему нужно сосать грудь, быть у вас на руках, как долго спать или бодрствовать, какие продукты в мамином рационе он воспринимает спокойно, а с какими лучше повременить, и т. д.

Мама (может быть, и папа) превращается в «локатор», непрерывно воспринимающий «сигналы» ребёнка. Следование за потребностями младенца значительно облегчит вам уход за ним, снимет излишние волнения, наладит взаимопонимание с малышом и придаст уверен-

ности в своих действиях. А всё это вместе взятое – огромный шаг к здоровью, гармонии и радости в вашей пополнившейся семье!

Нельзя купать и гулять до 10 дней жизни.

Миф. Новорождённого можно искупать даже вечером в день выписки из роддома, но если только отпал пуповинный остаток. После купания нужно обработать пупочное дно, широко разводя края пупка, используя стерильную вату и 3 %-ную перекись водорода. Сухой ватной палочкой собрать пенку после обработки перекисью, а затем всё смазать 70 %-ным этиловым спиртом. Бриллиантовую зелень лучше не применять, так как она не позволяет следить за процессом заживления. При необходимости пупочек можно обработать раствором хлорофиллипта (натуральное противомикробное средство – вытяжка из шарикового эвкалипта). Обычно пупочная ранка заживает к 10–14 дню жизни. Важно, чтобы подгузник не намок, завышать его ниже незажившего пупка, а также между пеленаниями ввести воздушные ванны по 5-10 минут.

После выписки погулять с ребёнком можно на следующий день, например, в течение 15 минут, учитывая погодные условия.

Мыть голову ребёнка нужно каждый день.

Миф. Достаточно мыть голову ребёнка каждые два-три дня. Голову новорождённых моют с мылом. Шампуни, как правило, предназначены для детей, которые перешагнули первый месяц жизни.

Младенца надо мыть с мылом каждый день.

Миф. Вряд ли он успевает так сильно испачкаться. Кроме того, мыло сушит кожу, смывает естественную смазку и может даже вызвать раздражение. Полезны через день ванны с отварами трав. С трёх месяцев можно использовать хвойный экстракт. А с шести месяцев – морскую соль. Ребёнку до года достаточно 1–2 «мыльного мытья» в неделю. Если же его хорошо подмывать, то мыть с мылом можно совсем редко.

Нельзя оставлять малыша без варежек-лапок и нужно пеленать его потуже.

Миф. Многие мамы раньше, а некоторые и до сих пор надевают крохе варежки, не учитывая, что для него важна мелкая моторика, а подобные атрибуты одежды мешают пальчикам руки нормально двигаться и совершать мелкие движения, благодаря которым формируется мышление.

Пеленали раньше тоже сурово. Ещё моя мама мне говорила, что если ребёнка спеленать потуже, то у него ножки будут прямые. На самом деле пеленание никак не сказывается на ровности ног. Дело в генетике, либо искривление произошло из-за запущенного дефицита витамина D.

Тугое пеленание ухудшает не только кровообращение, но и обменные процессы. Ещё пеленают из-за того, что ребёнок, якобы, может поцарапать себе лицо. Если это здоровый ребёнок, то у него хорошо проявляется инстинкт самосохранения, но при длинных ноготочках он может случайно поцарапать себя, поэтому в данном случае маме нужно просто аккуратно подстричь ему ногти и делать это регулярно.

Пеленать надо туго, а то ножки будут кривыми.

Миф. Форма ножек передаётся по наследству, а искривление ножек – часто бывает последствием нелеченого рахита. Более того, уже давно доказано, что для правильного формирования тазобедренных суставов важно, чтобы головки бёдер давили на суставные поверхности тазовых костей. Правильное развитие суставов достигается при так называемом «широ-

ком» пеленании с разведёнными ногами. Близкое к идеальному положение ног возникает и при использовании современных детских подгузников (драйперсов).

Слинг и «кенгурушки» с точки зрения ортопедии тоже полезны – такое ношение с разведением тазобедренных суставов препятствует формированию врождённого вывиха бедра, к которому если у ребёнка и были предпосылки, то это положение будет корригирующим. А к нему добавить хороший массаж и гимнастику.

Пеленание в любом возрасте задерживает физическое развитие малыша.

Миф. Это заблуждение, по всей вероятности, связано с модой на раннее развитие детей. Также раньше считалось, что пеленание способствует выравниванию ножек малышей, а сегодняшняя медицина это опровергает. Так или иначе, многие молодые родители отказываются от пеленания, считая, что такая «свобода» даёт возможность малышу развиваться быстрее. Если малыша много носят на руках или в слинге, если ребёнок спокоен и хорошо спит без пеленания, действительно, можно обходиться и без него.

Но у малыша бывают и беспокойные моменты, из-за которых он может вскидывать ручки и махать ими, сучить ножками и выгибаться. Ведь у наших крошек на первом месяце жизни ещё незрелая нервная система. У них пока нет локализации боли в каком-то определённом месте, поэтому даже небольшое брожение в животике даёт ощущение дискомфорта во всём теле. А также малыш реагирует на смену погоды, магнитные бури, стресс у мамы, поход в поликлинику, эмоциональную и физическую перегрузки – и это лишь небольшая часть причин для его беспокойного поведения. В беспокойном состоянии ребёнок даже грудь матери может захватывать неправильно, сильно усложняя процесс кормления беспорядочными движениями ручек и ножек. Поэтому на первом месяце жизни родителям не стоит безоговорочно отказываться от пеленания.

Пеленание успокаивает ребёнка, возвращая ему ощущение того маленького уютного мира внутри мамы, из которого он совсем недавно вышел. И благодаря пеленанию маленький человечек постепенно привыкает, что и здесь, в большом мире, тоже хорошо и спокойно живётся. Вспомните – даже мы, взрослые люди, часто любим спать, свернувшись калачиком и накрывшись с головой пледом или простынкой, даже если нам не холодно. Этот «кокон» даёт возможность сосредоточиться в своём внутреннем пространстве и отдохнуть от «большого» мира в «маленьком». Ведь все мы родом из детства. А познавать «большой» мир ребёнок будет во время бодрствований, которых по мере взросления будет всё больше. Нужно научиться понимать именно по его поведению и самочувствию, когда он нуждается в том, чтобы его запеленали.

Таким образом, всё зависит только от индивидуальных особенностей и темперамента малыша. Если ребёнок беспокойно спит, часто двигается во сне и сам себя будит, можете использовать пеленание во время сна. Если малыш испытывает дискомфорт в пелёнках, то пользуйтесь ползунками или детским спальным мешком.

Пелёнки нужно менять каждый раз после кормлений и испражнения ребёнка.

Правда. Долгое нахождение кожи в контакте с мочой может вызвать серьёзное раздражение. А так как у новорождённых, как правило, каждое кормление заканчивается мочеиспусканием, то и пелёнки менять вам всё равно придётся как раз именно в это время.

Присыпку или масло – обязательно применять каждый раз после...

Миф. Если ребёнок достаточно времени проводит голеньким (несколько часов в день), то можно обойтись и без этих средств. Присыпка применяется, если в кожных складках появляется мокнущее раздражение.

Припудривать кожу после каждой смены подгузника не рекомендуется, потому что тальк и другие присыпки при регулярном употреблении могут вызвать у младенца раздражение дыхательных путей. Тальк состоит из очень мелких частиц, которые легко распыляются и вдыхаются с воздухом. Частицы кукурузной и картофельной муки крупнее и тяжелее. Присыпки, в состав которых входит кукурузная мука, относятся к популярным средствам детской гигиены. Будьте осторожны при использовании присыпок. Не наносите присыпку непосредственно на зудящую или влажную сыпь, опрелости или участки кожи, поражённые любыми другими формами дерматита.



Возьмите немного средства, посыпьте его на свою ладонь подальше от лица ребёнка и нанесите это средство на нужный участок, похлопывая по раздражённому месту. Постарайтесь из присыпки не производить «облака», которым будет дышать ваш малыш, даже если на упаковке написано, что это присыпка абсолютно безопасна. И если уж вы используете присыпку, то не забывайте её почаще смывать, иначе, смешиваясь с потом и мочой, присыпка будет создавать среду, благоприятную для размножения бактерий.

Кожа младенца нуждается в обязательном увлажнении кремами или маслом только в том случае, если вы отмечаете её ярко выраженную сухость. Ребёнок со здоровой кожей не нуждается ни в креме, ни в масле.

Масло же наносите лишь на те участки, которые шелушатся и облезают (места контакта с резинками памперсов, глубокие кожные складки). Основная часть кожи должна оставаться чистой, чтобы она могла дышать. Для ребёнка кожа – вторые лёгкие!

Всё вокруг должно быть стерильно.

Миф. Не надо фанатизма! Если ребёнок не будет познавать окружающий мир, то будет часто болеть. Конечно, не стоит давать ему лизать пришедшую с улицы собаку, но и не нужно вопить от ужаса, когда ребёнок потянет в рот отцовский ноутбук.

Детская одежда требует постоянной двусторонней глажки.

Миф. Гладить постельное и нательное белье нужно лишь в период новорождённости. Далее, если у малыша здоровая кожа, эта необходимость отпадает. Для стирки применяйте детские порошки и дополнительное полоскание.

Тщательно выбирайте одежду для своего ребёнка: ползунки, кофточки и пелёнки для новорождённых должны быть хорошего качества.

Ношение памперсов провоцирует сращение малых половых губ у девочек и способствует перегреванию половых органов мальчиков, что приводит к бесплодию.

Миф. Образованию синехий у девочек способствует чрезмерная интимная гигиена с мылом, а также нарушение гигиены, вульвовагиниты, запущенный дисбактериоз, глистные инвазии и половые инфекции, полученные от мамы в процессе родов. А памперсы при своевременной их смене и нормальном туалете половых органов, наоборот, предотвращают образование синехий.

Доказано, что под марлевым подгузником температура тела выше, чем под памперсом. Опять же, чтобы всё было без проблем, важно своевременно менять памперсы и периодически «проветривать попу».

Малышей надо кутать, так как пар костей не ломит.

Миф. У новорождённого механизм регуляции температуры тела несовершенен. Помня об этом, многие мамы даже дома, когда температура окружающего воздуха достигает 23 °С и больше, «на всякий случай» укутывают малютку в толстое одеяло или надевают на него тёплую кофточку и шапочку. На самом деле для здорового доношенного ребёнка перегрев более опасен, чем лёгкое переохлаждение. Тем более, что младенцы, как правило, естественно разогреваются, постоянно совершая хаотичные движения ручками и ножками. Наиболее приемлемая температура воздуха в комнате, где находится маленький ребёнок, должна быть 18–22 °С. При такой температуре малыш может быть одет только в лёгкую хлопчатобумажную распашонку либо вообще быть голеньким: воздушные ванны полезны для его здоровья и являются элементом закаливания.

Список вещей для ребёнка от 0 до 1 года

Баранова Анастасия

1. Спальные принадлежности:

- Кроватка, люлька.
- Матрац.
- Одеяло по сезону (синтепоновое, шерстяное, байковое).
- Постельное бельё (2 пододеяльника, 2 пелёнки тёплые, 2 пелёнки тонкие).
- Клеёнка (2 шт.).
- Пелёнки (7 тёплых, 15–20 тонких).
- Одноразовые пелёнки (1–3 пачки).
- Подгузники марлевые (10–20 шт.).
- Памперсы (подходящего размера и на маленький объём жидкости).

2. Туалетные принадлежности:

Детская ванночка.

- Градусник для воды.
- Полотенце с капюшоном.
- Гребешок мягкий.
- Детские маникюрные ножницы.
- Горшок.

3. Прогулочные принадлежности:

- Коляска комбинированная (трансформирующаяся в прогулочную).
- Тёплый конверт.
- Автокресло.
- Переноска («кенгурушка», перевязь).
- Прыгунки (с 2 мес.).

4. Принадлежности для кормления:

• Стул для кормления, который можно трансформировать в разные положения по высоте, регулировать положение столика, наклон подставки под ножки и благодаря клеёнчатой основе легко мыть.



- Бутылочка (100 мл) (2 шт.).
- Ёршик для мытья бутылок.
- Соска.

5. Аптечка:

- Перекись водорода 3 %-ная (2–3 шт.).
- Ушные палочки.
- Пипетки безопасные с округлым концом (2 шт.).
- Травы (череда, ромашка).
- Масло «Витон».
- Крем «Малавтилин».
- Градусник цифровой.
- Клизмочка-спринцовка маленького размера.



6. Одежда. В состав гардероба на каждый размер должны входить:

- 3–4 распашонки или лёгких рубашки;
- 2 тёплых кофточки и одна шерстяная кофта;
- 2–3 ползунков, если вы используете памперсы, или 4–5, если пользуетесь марлевыми подгузниками;
- 3 брючек для разной погоды (для подросшего малыша);
- 2 пары шерстяных носков и 2–3 хлопковых (новорождённому, возможно, хлопковые вообще не понадобятся, а вот годовалому их нужно будет побольше);
- чепчики. Летом можно ограничиться одним совсем тонким от солнца и одним потеплее для вечерней прохлады. Зимой понадобится ещё и тёплая шапочка. Относительно шапок есть один общий совет: всегда примеряйте шапку перед покупкой – вам она может показаться очень красивой, но совершенно не сидеть на голове малыша, съезжать на бок, открывать ушки;

- выходной комбинезон – для походов в гости, поликлинику и т. п. Тёплый комбинезон, соответствующий сезону, или куртка. В зимнее время ещё и варежки.

0–3 месяца

- Удобно иметь ползунки на бретельках, так как они не сползают, когда малыш ползает на спине, отталкиваясь ногами.

- Распашонка без пуговиц, которую можно заправить в ползунки или закрепить пелёнкой (если пеленаете ножки). Но всё же лучше, если на ней будет хотя бы одна пуговка. Выходной комбинезон на кнопках в паху позволяет легко сменить памперс, не раздевая малыша.

- Не приобретайте: ползунки на резинке, так как они сползают, когда малыш передвигается на спине, толкаясь ножками, или сучит ими в воздухе; распашонки с зашитыми рукавами, поскольку они лишают малыша шанса увидеть свои ручки. Лучше всё-таки подстригать ему ногти. К тому же для него очень полезно цепляться за ваши пальцы; варежки для новорождённых, так как стоят они недорого, но толку от них мало – дети легко их снимают.

3–6 месяцев

- Удобно иметь рубашечки на пуговицах. В холодное время комбинезон-конверт (с рукавами, а внизу зашитый мешком). При покупке комбинезона ориентируйтесь не на длину рукава, а на длину штанин. Почему-то все комбинезоны (особенно тёплые) шьются с чрезмерно длинными рукавами, и их приходится подворачивать.

- Не приобретайте распашонки. В этом возрасте, как правило, детей уже не пеленают даже на ночь, а потому распашонки без пуговиц использовать крайне неудобно.

6–9 месяцев

- Удобно иметь брючки с подшитыми штанинами. В сочетании с носочками они удобнее ползунков. С тех пор, как ребёнок стал большую часть времени проводить сидя, на четвереньках или стоя, бретели на штанах перестали играть принципиальную роль, – по крайней мере, дома. Теперь вполне можно пользоваться штанишками на резинке.

- Колготки под комбинезон (в холодное время года). Когда вы берёте малыша на руки, штанины комбинезона задираются. В колготках же его ножки не останутся голыми.

- Шапочки покупайте с примеркой. Потому что непросто найти ту, которая будет удобно сидеть, не оставляя уши ребёнка открытыми и не сползая при поворотах его головы.

- Не приобретайте ползунки с зашитыми снизу штанинами, потому что когда малыш начинает вставать, то ножки в них скользят по полу; комбинезон-конверт (с рукавами, а снизу зашитый мешком). В этом возрасте ребёнок должен уже немного ходить с поддержкой.

- Некоторые дети в девять месяцев ходят сами; поэтому приобретите носочки с пластиковыми наклейками на подошвах – против скольжения. Такие носочки можно использовать только для хождения по полу, поскольку поместить в таком носке ножку в ботинок крайне трудно.

9-12 месяцев

- Удобно иметь рубашки, одевающиеся через голову, с застёжкой спереди или на плече.

- Джинсы на бретелях или любые другие штаны из плотной ткани. В этом возрасте ребёнок много падает, часто встаёт на колени или садится на улице. Одежда должна легко стираться, быть плотной и, желательно, непромокаемой (особенно зимой и весной). Бретели играют больше декоративную роль, но могут и пригодиться, если ребёнок решит некоторое расстояние проползти на коленях.

- Раздельный комбинезон – штаны и куртка. Если вы пришли в тёплое помещение (в магазин, в гости, в поликлинику), можно снять только куртку, оставив ребёнка в обуви и штанах.

- Обувь для прогулок. Это должны быть уже полноценные сапожки или ботиночки, в которых можно ходить по земле, в том числе и мокрой. Предпочтительна обувь из натуральной кожи, в которых нога не потеет, с широкой устойчивой подошвой, на небольшом каблучке. Дома лучше ходить босиком или в носках.

- Не приобретайте водолазки, кофточки и свитера без застёжки. Головка у ребёнка всё ещё очень большая по отношению к остальному телу, и одевание кофты без застёжки доставит массу проблем и вам, и ему; единый комбинезон, который трудно полностью снимать в тёплом помещении, куда вы ненадолго зашли. Либо верхняя часть будет болтаться сзади, либо, если вы решите снять весь комбинезон, вам придётся одевать ребёнку штанишки (не ходить же ему в одних колготках), и проделывать нудные манипуляции по сниманию-одеванию обуви; кроссовки, потому что имеют неустойчивую подошву; синтетические носки, в которых потеют ножки. Предпочтительны всё же натуральные из хлопка, хотя они и хуже сидят на ноге, к тому же сползают.

Как одевать ребёнка первого года жизни

Баранова Анастасия

При одевании ребёнка первого года жизни специалисты советуют придерживаться следующей схемы. Если вы с малышом находитесь **в помещении**, то:

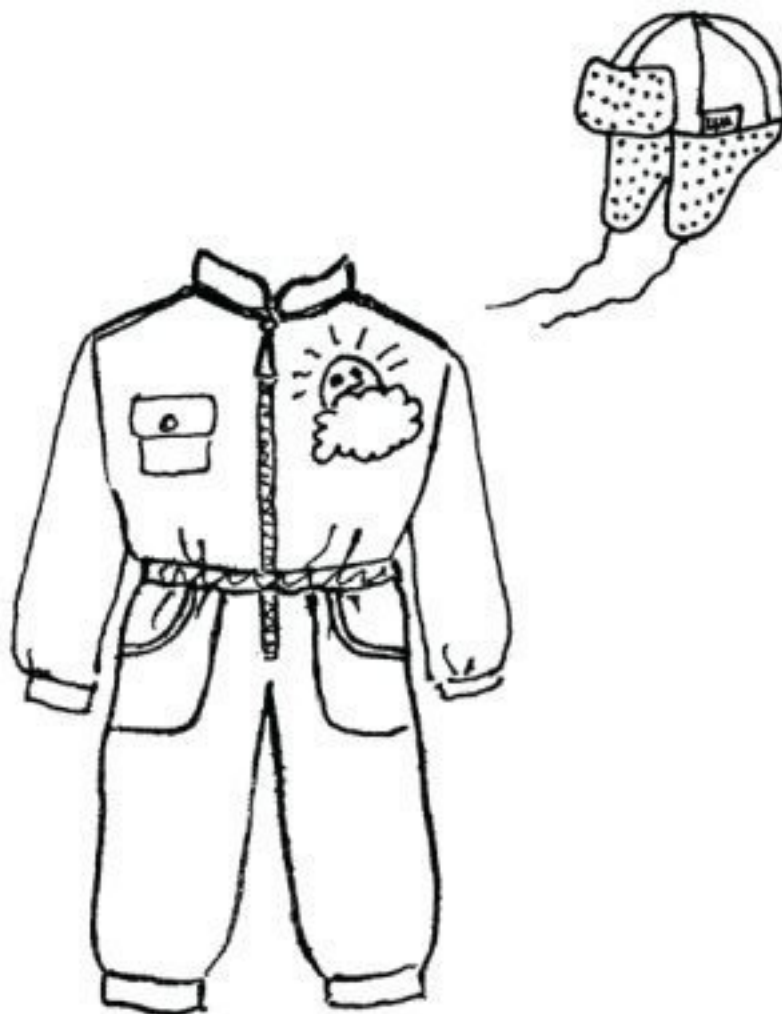
- при +23 °С – однослойная одежда: х/б бельё;
- при +21–23 °С – одно-двухслойная одежда: тонкое х/б бельё, лёгкий х/б костюмчик и х/б носочки;
- при +18–20 °С – двухслойная одежда: х/б бельё, плотный костюмчик (фланель или трикотаж) и тонкие шерстяные носочки;
- при +15–17 °С – трёхслойная одежда: х/б бельё, лёгкий х/б костюмчик, полушерстяной или шерстяной костюмчик с длинным рукавом и шерстяные носочки.

При нахождении **на улице**:

- при +25 °С и выше – тонкое х/б бельё;
- при +23–24 °С – одно-двухслойная одежда: тонкое х/б бельё, лёгкий х/б костюмчик и х/б носочки;
- при +20–22 °С – двухслойная одежда: х/б бельё, плотный костюмчик (фланель или трикотаж) и тонкие шерстяные носочки;
- при +17–19 °С – трёхслойная одежда: х/б бельё, лёгкий х/б костюмчик, полушерстяной или шерстяной костюмчик с длинным рукавом и шерстяные носочки;



- при +14–16 °С – четырёхслойная одежда: добавляем к трёхслойной одежде тёплую кофточку и плотную трикотажную шапочку;
- при +10–13 °С – четырёхслойная одежда: х/б бельё, х/б костюмчик, полушерстяной или плотный трикотажный костюм с длинным рукавом, х/б и шерстяные носочки, осенний комбинезон, плотная трикотажная или полушерстяная шапочка;



• при +3–6 °С – пятислойная одежда: х/б бельё, х/б костюм, полушерстяной или шерстяной костюм с длинным рукавом, тёплая кофта, рейтузы, две пары шерстяных носков, осенний комбинезон, х/б чепчик, шерстяная шапочка, варежки и шарф.



Определить, комфортно ли малышу при данной температуре окружающей среды, можно несколькими способами. Например, тыльной стороной кисти дотронуться до его носика. Если носик тёплый, значит, его обладателю тепло и уютно, если носик горячий, скорее всего, малышу жарко и необходимо снять с него один слой одежды. Если малыш вспотел, у него даже может повыситься температура из-за несовершенства его системы терморегуляции. В этом случае разденьте малыша и дайте ему попить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.