



МАТЬ И ДИТЯ



Фото любезно предоставлено автором

Лариса Аникеева — врач высшей категории, автор научно-популярных книг, посвященных женскому и детскому здоровью, правильному питанию и здоровому образу жизни («Девочка, девушка, женщина», «Азбука здоровья вашего малыша», «Сам себе педиатр», «Путешествие бутерброда, или Секреты идеального пищеварения» и др.).

Можно ли планировать пол будущего ребенка? Как выносить и родить здорового малыша? Можно ли делать гимнастику и заниматься сексом во время беременности? Как подготовиться к родам? Как кормить грудью и правильно питаться в этот период? Как быстро привести себя в форму после родов? Издание дает ответы на множество вопросов, которые волнуют будущих мам. В книге рассказывается о подготовке к беременности, вынашивании ребенка, родах, а также о сложностях первых трех лет жизни малыша — повседневном уходе за грудничками, их болезнях, прививках, прорезывании зубов, о начале отношений между родителями и ребенком. Кроме того, вы узнаете, как заниматься с ребенком, чтобы он рос здоровым и активным. Эта энциклопедия станет настольной книгой для мам!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2892-9



www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-7274-6



БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ И УХОД
ЗА РЕБЕНОКОМ ДО ТРЕХ ЛЕТ

МАТЬ И ДИТЯ

Л. Ш. АНИКЕЕВА



Л. Ш. АНИКЕЕВА

МАТЬ И ДИТЯ



БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ
И УХОД ЗА РЕБЕНОКОМ
ДО ТРЕХ ЛЕТ



Как подготовиться к родам

Первые дни и месяцы жизни

Питание и уход за ребенком
до 1 года

Как предотвратить болезнь
и что делать, если малыш заболел

Развитие ребенка
от рождения до 3 лет



БОЛЬШАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



МАТЬ
и ДИТЯ



Л. Ш. АНИКЕЕВА

МАТЬ



и ДИТЯ



БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ
И УХОД ЗА РЕБЕНКОМ
ДО ТРЕХ ЛЕТ

БОЛЬШАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ХАРЬКОВ БЕЛГОРОД 2014 КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

УДК 618 + 616-053.2

ББК 51.1(2)5

A67



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Науково-популярне видання

Научно-популярное издание

АНИКЕЄВА Лариса Шиковна

Мати і дитина.

**Вагітність, пологи і догляд
за дитиною до трьох років.
Велика енциклопедія**

(російською мовою)

Головний редактор С. С. Скляр
Завідувач редакції К. В. Новак
Відповідальний за випуск І. Г. Веремей
Редактор Л. М. Зінченко
Художній редактор С. В. Місяк
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор Г. С. Тетельман

Підписано до друку 06.05.2014.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 32
Наклад 15000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

АНИКЕЕВА Лариса Шиковна

Мать и дитя.

**Беременность, роды и уход
за ребенком до трех лет.
Большая энциклопедия**

Главный редактор С. С. Скляр
Заведующий редакцией Е. В. Новак
Ответственный за выпуск И. Г. Веремей
Редактор Л. М. Зинченко
Художественный редактор С. В. Мисяк
Технический редактор В. Г. Евлахов
Корректор А. С. Тетельман

Подписано в печать 06.05.2014.
Формат 60х90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 32
Тираж 15000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-7274-6 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2892-9 (Россия)

© Hemiro Ltd., издание на русском языке, 2014
© DepositPhotos.com / cookelma, tankist276, Syda_Productions, loriklaszlo, обложка, 2014
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2014



ДЕВОЧКА, ДЕВУШКА, ЖЕНЩИНА

Познай свое тело

К сожалению, многие молодые женщины, уверенно разбирающиеся в сложной современной технике, не знают самих себя, не знакомы с функциональным назначением своих органов, а подобная безграмотность осложняет течение таких естественных процессов, как половое созревание, становление менструального цикла, беременность, роды и климакс.

Остановимся подробнее на строении женской репродуктивной системы.

Половые органы женщины делятся на наружные (вульва) и внутренние. К наружным органам относятся большие и малые половые губы, клитор и преддверие влагалища. Передней границей вульвы является лобок, называемый также бугорком Венеры, а задней — промежность, небольшой участок мягких тканей, отделяющий половые органы от заднепроходного (анального) отверстия.

Большие половые губы представляют собой две толстые кожные складки с плотной жировой тканью, защищающие вход во влагалище. Их наружная поверхность покрыта жесткими курчавыми волосами, а нежная внутренняя поверхность, похожая на слизистую оболочку, лишена растительности. Пространство, заключенное между большими половыми губами, называется половой щелью. Под большими половыми губами расположены две нежные складочки розового цвета с обилием кровеносных сосудов и нервных окончаний. Это малые половые губы, которые, соединяясь впереди, покрывают клитор нежным капюшоном.



А сзади они соединяются между собой и с большими половыми губами.

Во время сексуального возбуждения повышается приток крови к малым половым губам и они становятся чрезвычайно чувствительными. Скрытый под малыми губами миниатюрный клитор («похотник») является аналогом мужского полового члена и основным источником женского сексуального удовольствия. В складочках малых половых губ расположено наружное отверстие мочеиспускательного канала — уретры. Его непосредственная близость к влагалищу объясняет частое поражение мочевыводящих органов при заболеваниях, передаваемых половым путем (ЗППП).

На коже больших половых губ расположены потовые и жировые железы, вырабатывающие кожное сало и пот. Железы в области малых губ и преддверия влагалища выделяют свой секрет, постоянно увлажняющий слизистую вульвы. Во время полового акта количество выделяемого секрета увеличивается.

Вход во влагалище у девственниц закрыт плотной эластичной перепонкой, называемой девственной плевой. Наличие в ней отверстий обеспечивает отток менструальной крови. Девственная плева и отверстия в ней могут иметь различную форму: кольцевидную, полулунную, щелевидную, решетчатую и т. д. В редких случаях, когда отверстие в плеве отсутствует, скопление менструальной крови, вызывающее боль, заставляет девушку обратиться к гинекологу. Под местной анестезией производится рассечение девственной плевы, и естественное вытекание крови налаживается.

Влагалище считается внутренним половым органом, хотя занимает скорее промежуточное положение между наружными и внутренними половыми органами. Это эластичная трубка длиной от 8 до 12 см, соединяющая вульву с маткой. Ткани влагалища способны растягиваться во время родов, пропуская стремящегося на свет ребенка. Слизистая оболочка влагалища состоит из 30—40 слоев плоского эпителия, способного защитить его от инфекций. Постоянное увлажнение стенок достигается с помощью секрета, вырабатываемого собственными железами, а также



выделений из шейки матки во время овуляции. За нормальное состояние слизистой влагалища отвечают гормоны эстрогены. Снижение их количества в период климакса делает слизистую сухой и подверженной травмам. Влагалище имеет свою микрофлору, основу которой составляют молочнокислые палочки, защищающие женские половые органы от многих болезнетворных микробов.

Матка является полым мышечным органом, предназначенным для вынашивания плода. По форме она напоминает грушу, обращенную верхушкой вниз. Размеры ее вне беременности невелики: до 7 см в высоту и до 5 см в ширину. За девять месяцев беременности по мере роста плода матка значительно увеличивается, благодаря чему способна выдержать вес доношенного ребенка, плаценты и околоплодных вод. Это происходит благодаря способности прочной и эластичной мышечной ткани матки к растяжению. Матка расположена между мочевым пузырем и прямой кишкой и удерживается в определенном положении крепкими и прочными маточными связками.

Верхнюю, более широкую часть матки, справа и слева соединенную с яйцеводами, называют телом матки. Нижняя и более узкая часть матки внизу соединена с влагалищем и называется шейкой матки. Шейка имеет вид плотного валика диаметром 3—4 см с отверстием посередине. Через шеечный канал менструальная кровь выделяется во влагалище, а сперматозоиды продвигаются в матку. Во время родовой деятельности шейка матки постепенно раскрывается до такой степени, что становится способной пропустить рождающегося ребенка.

Тело матки имеет полость треугольной формы, покрытую слизистой оболочкой со множеством кровеносных сосудов — эндометрием. Под влиянием женских половых гормонов в первую половину менструального цикла эндометрий утолщается, готовясь принять оплодотворенную яйцеклетку. Если оплодотворения не произошло, уровень гормонов падает и эндометрий отслаивается — происходит менструация.

В верхней части полости матки с обеих сторон имеются два маленьких отверстия — это устья маточных труб. Воронкообразный



конец трубы, обращенный к яичнику, имеет бахромчатое строение, благодаря которому происходит нежное захватывание яйцеклетки и перемещение ее по трубе. Именно здесь яйцеклетка встречается со сперматозоидом и происходит зачатие. Оплодотворенная яйцеклетка продвигается в матку, к стенке которой затем и прикрепляется. Проходимость маточных труб является непременным условием для естественного зачатия ребенка.

Яичники — женские половые железы, в которых ежемесячно созревают яйцеклетки. Они расположены в малом тазу женщины по обе стороны от матки, с которой соединены при помощи связок. Являясь железами внутренней секреции, яичники вырабатывают женские половые гормоны. Здоровые яичники имеют небольшие размеры — до 3 см в длину, а по весу не превышают 10 г. Уже в момент рождения девочки яичники содержат около полумиллиона фолликулов, которые способны превратиться в зрелые яйцеклетки. Но лишь тысячная часть, а именно около 500 штук, созреют и выйдут из яичников до наступления климакса. С наступлением половой зрелости ежемесячно будет происходить созревание и выход яйцеклетки из яичника. А выделение женских половых гормонов обеспечит появление и развитие вторичных половых признаков, становление менструального цикла, способность зачать, выносить и родить ребенка. По мере старения женщины и наступления климактерического периода яичники уменьшаются в размере, сморщиваются и прекращают функционировать.

Детство, юность, зрелость

А теперь поговорим об особенностях строения интимных органов на разных этапах жизненного пути девочки, девушки, женщины.

В период новорожденности состояние половых органов малышки находится под влиянием материнских гормонов: слизистая набухшая, из влагалища выделяется вязкая слизь, иногда с примесью крови. Обращает на себя внимание увеличенный клитор.

СОДЕРЖАНИЕ

ДЕВОЧКА, ДЕВУШКА, ЖЕНЩИНА	5
<i>Познай свое тело</i>	5
<i>Детство, юность, зрелость</i>	8
<i>Строение молочных желез</i>	12
<i>Я взрослею!</i>	14
<i>Нарушения менструальной функции</i>	16
<i>Ювенильные маточные кровотечения</i>	17
<i>Альгоменорея</i>	18
<i>Нарушение сроков полового развития</i>	19
<i>Ювенильный дизэнцефальный синдром</i>	21
<i>Синдром поликистозных яичников</i>	22
<i>Воспалительные заболевания половых органов</i>	23
<i>Неотложная гинекология</i>	26
<i>Половое воспитание в семье</i>	28
<i>Контрацептивные средства для девушек-подростков</i>	32
<i>Подростковая беременность</i>	37
ВРЕМЯ РАСЦВЕТА	44
<i>Здоровый образ жизни</i>	44
<i>О материнском инстинкте</i>	48
<i>Планирование беременности</i>	50
<i>Подготовка к беременности</i>	54
БЕРЕМЕННОСТЬ	64
<i>Первый этап беременности — зачатие</i>	64
<i>Как происходит зачатие</i>	67
<i>Девять месяцев надежды</i>	69
<i>Признаки беременности</i>	70
<i>Определение даты родов</i>	73
<i>Мальчик или девочка?</i>	75
<i>Питание беременной</i>	82
<i>Витамины и микроэлементы для беременной</i>	87
<i>Напитки для беременной</i>	91
<i>Влияние никотина, алкоголя и наркотиков на плод</i>	92
Первый триместр беременности	95
<i>Периоды беременности</i>	95



<i>Развитие эмбриона</i>	95
<i>Плацента</i>	97
<i>Плодные оболочки и пуповина</i>	98
<i>Гормоны беременности</i>	100
<i>Ранний токсикоз</i>	101
<i>Изменения в организме женщины в первом триместре</i>	103
<i>Запоры при беременности</i>	105
<i>Врачебное наблюдение за беременностью</i>	105
<i>Конфликт по крови</i>	110
<i>Образ жизни беременной</i>	113
<i>Гимнастика для беременных</i>	118
<i>Изменения в эмоциональной сфере</i>	121
<i>Беременность и лекарства</i>	125
Второй триместр беременности	127
<i>Пора расцвета</i>	127
<i>Как растет малыш</i>	131
<i>Шевеление плода</i>	133
<i>Секс во время беременности</i>	137
<i>Нежелательные спутники беременности</i>	139
<i>Варикозное расширение вен</i>	143
<i>Анемия беременных</i>	146
<i>Зубы и беременность</i>	148
<i>Эмоциональное развитие плода</i>	150
<i>Подготовка к грудному вскармливанию</i>	155
Третий триместр беременности	157
<i>Считаем последние недели</i>	157
<i>Как растет малыш</i>	158
<i>Изменения в организме женщины</i>	160
<i>Подготовка к родам</i>	164
<i>Осложнения второй половины беременности</i>	167
<i>Пора в декрет</i>	176
<i>Положение и предлежание плода</i>	180
<i>Выбор родильного дома</i>	182
<i>Внебольничные роды</i>	185
<i>Вертикальные роды</i>	192
<i>Где будет жить малыш</i>	195
<i>Приданое для новорожденного</i>	198
<i>Что взять с собой в роддом</i>	201



<i>Вы и ваш малыш накануне родов</i>	205
<i>Если роды задерживаются</i>	206
СЧАСТЬЕ РОЖДЕНИЯ	209
<i>Как начинаются роды</i>	209
<i>Как протекают роды</i>	210
<i>Осложненные роды</i>	215
Кесарево сечение	218
<i>Роды после кесарева сечения</i>	222
<i>Роды без боли</i>	224
<i>Послеродовый период</i>	227
ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ	232
<i>Долгожданная встреча</i>	232
<i>Органы чувств у новорожденных</i>	240
<i>Физические упражнения в послеродовый период</i>	247
Возвращение домой	251
<i>Еще раз о приданом для ребенка</i>	251
<i>Новая жизнь</i>	257
<i>Рождение чувства материнства</i>	261
<i>Послеродовая депрессия</i>	263
<i>Совместный сон</i>	266
<i>Купаемся с удовольствием</i>	267
<i>Как одеть ребенка</i>	270
<i>Разговор о соске-пустышке</i>	273
<i>Идем гулять</i>	276
<i>Почему ребенок плачет?</i>	278
Жизнь только начинается	281
<i>Периоды детского возраста</i>	281
<i>Физиологические состояния периода новорожденности</i>	283
<i>Ежедневный уход за новорожденным</i>	288
<i>Родовые травмы</i>	294
Врожденные и наследственные болезни	296
<i>В чем их различие</i>	296
<i>Врожденные пороки сердца</i>	298
<i>Врожденный вывих бедра</i>	301
<i>Врожденная косолапость</i>	302
<i>Врожденная кривошея</i>	304



Неонатальный скрининг	306
Фенилкетонурия	307
Муковисцидоз	309
Галактоземия	312
Адреногенитальный синдром	313
Врожденный гипотиреоз	314
Заболевания периода новорожденности	315
Перинатальная энцефалопатия	315
Внутричерепная гипертензия	318
Дакриоцистит новорожденных	320
Пилоростеноз	321
Нарушение дыхания у младенцев	323
Синдром внезапной детской смерти	329
Основы реанимационной помощи	332
Питание ребенка до 1 года	336
Основа здоровья — мамино молоко	336
Самая лучшая пища	338
Продукт со знаком качества	339
Как правильно кормить грудью	342
Нерасторжимые узы	345
Младенцы строгого режима	348
Как, когда, сколько?	351
Каждый месяц на весы	353
Как надолго сохранить лактацию	356
Питание кормящей мамы	358
Как увеличить лактацию	361
Введение прикорма	364
Отлучение от груди	375
Когда грудное вскармливание невозможно	376
Если мама заболела	378
Чем лечиться кормящей матери?	382
Смешанное и искусственное вскармливание	385
Выбор смеси	390
Продукты и блюда прикорма для искусственников	395
Заболевания детей первого года жизни	400
Синдром срыгивания	401
Кишечные колики	403
Функциональная диарея	407



<i>Лактазная недостаточность</i>	409
<i>Целиакия, или глютеновая болезнь</i>	411
<i>Дисбактериоз</i>	412
<i>Стафилококковый энтероколит</i>	416
<i>Запоры у грудничков</i>	418
<i>Экссудативный диатез</i>	425
<i>Железодефицитная анемия</i>	427
<i>Молочница</i>	430
<i>Грыжа у грудничка</i>	431
<i>Рахит</i>	432
Укрепление иммунитета	435
<i>Задачи здравоохранения</i>	435
<i>Укрепление иммунитета в семье</i>	438
<i>Закаливание</i>	438
<i>Роль массажа в укреплении иммунитета</i>	440
<i>Плавание</i>	443
<i>Где провести отпуск?</i>	444
<i>Идите в баню!</i>	447
Психофизическое развитие ребенка до 1 года	449
<i>Анатомо-физиологические особенности грудного возраста</i>	449
<i>Режим дня и воспитание ребенка до 1 года</i>	451
<i>А где же наши зубки?</i>	455
<i>Что умеет грудничок?</i>	458
РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ ОДНОГО ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ	464
<i>Значение периода раннего детского возраста</i>	464
<i>Топ-топ, первые шаги</i>	464
<i>Обувь для малыша</i>	466
<i>Развитие моторной деятельности и эмоциональной сферы</i>	468
<i>Развитие речи</i>	473
<i>Питание детей от одного года до трех лет</i>	476
<i>Раннее развитие</i>	483
<i>Как приучить ребенка к горшку</i>	486
<i>Возраст строптивости</i>	490
<i>Сон для здоровья</i>	494
<i>Дети-телеманы</i>	498
<i>Жизнь в коллективе</i>	501

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: office@bmm.ru

www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

“Клуб Семейного Досуга”»

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел/факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: trade@bookclub.ua

www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: info@ksdbook.ru

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Як народити і виховати здорову дитину? Книга присвячена найважливішим періодам материнства: вагітність і підготовка до неї, щасливі пологи і грудне вигодовування, здоров'я та розвиток малюків до трьох років. Молоді мами знайдуть тут вичерпні відповіді на безліч запитань.

Аникеева Л. Ш.

A67 **Мать и дитя. Беременность, роды и уход за ребенком до трех лет. Большая энциклопедия / Л. Ш. Аникеева. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2014. — 512 с. : ил.**

ISBN 978-966-14-7274-6 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2892-9 (Россия)

Как родить и воспитать здорового ребенка? Книга посвящена самым важным периодам материнства: беременность и подготовка к ней, благополучные роды и грудное вскармливание, здоровье и развитие малышей до трех лет. Молодые мамы найдут здесь исчерпывающие ответы на многие вопросы.

УДК 618 + 616-053.2

ББК 51.1(2)5