

Оглавление



Предисловие	7
Об авторах.	9
Глава 1. Приданое для малыша	11
Глава 2. Пособия на ребенка	17
Единовременное пособие при рождении ребенка	18
Единовременное пособие при рождении одновременно двух и более детей	18
Единовременное пособие студенческим семьям при рождении первого ребенка . .	19
Пособие по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 лет	20
Компенсационная выплата женщинам, находящимся в отпуске по уходу за детьми до 3 лет	21
Получение сертификата на материнский капитал.	22
Глава 3. Встречаем малыша	25
Что должно быть в детской комнате . .	26
О «климате» в помещении	28
Глава 4. Первые волнения	31
Пограничные состояния.	32
Молочница	33
Срыгивания	34
Проблемы маленького животика, или Колики первых месяцев . . .	35
Глава 5. Уход за ребенком	39
О БЦЖ (прививке против туберкулеза).	40
Уход за пупком	40
Уход за кожей	41
Как правильно обработать кожные складки.	41
Как пользоваться присыпкой . . .	42





Умывание ребенка	42
Уход за носиком	42
Уход за ушами	43
Подмывание ребенка	43
Уход за ногтями	44
Купание ребенка	45
Принадлежности для купания	45
Основные вопросы о купании ребенка	46
Как купать малыша	48
Особенности купания ребенка с диатезом	49
Одноразовые подгузники (памперсы)	50
Как правильно поменять подгузник	53
Как избежать опрелостей у малыша	54
Прогулки	56
Сколько малыш должен спать	57
Глава 6. Развитие ребенка раннего возраста и рекомендации родителям . . .	59
Первый год жизни	60
До 3 месяцев	60
От 3 до 6 месяцев	64
От 6 до 9 месяцев	67
От 9 до 12 месяцев	68
Второй год жизни	71
От 1 года до 1 года 3 месяцев	71
От 1 года 3 месяцев до 1 года 6 месяцев	72
От 1 года 6 месяцев до 1 года 9 месяцев	74
От 1 года 9 месяцев до 2 лет	75
Третий год жизни	78
От 2 лет до 2 лет 6 месяцев	78
От 2 лет 6 месяцев до 3 лет	79
Глава 7. Физическое воспитание малыша	85
Гимнастические комплексы для детей раннего возраста	86
Первый комплекс (для детей в возрасте от 1,5 до 3 месяцев)	88
Второй комплекс (для детей от 3 до 4 месяцев)	89
Третий комплекс (для детей от 4 до 6 месяцев)	90
Четвертый комплекс (для детей от 6 до 10 месяцев)	91
Пятый комплекс (для детей от 10 месяцев до 1 года 2 месяцев)	92

Закаливание ребенка	93
Закаливание воздухом	93
Закаливание солнцем	94
Закаливание водой	95
Глава 8. Всё о питании.	99
Вскармливание ребенка первого года жизни	100
Грудное вскармливание	100
Смешанное и искусственное вскармливание ребенка	120
Продукты питания, необходимые ребенку на первом году жизни ...	124
Питание детей от 1 года до 3 лет	131
Питание детей от 3 до 7 лет	135
Мамины вопросы о питании малышей	139
Глава 9. Первые зубки и уход за ними	143
Что надо делать, чтобы зубы у малыша не портились и были здоровы ...	146
Поговорим о зубной щетке	150
Как выбрать зубную пасту	150
Как правильно чистить зубы	152
Прикус	153
Глава 10. Мамина школа.	155
Стул грудного ребенка	156
С пустышкой или без?	156
Что делать, если у малыша пупочная грыжа	160
О профилактике рахита	161
Как наладить сон малыша	164
Когда приучать ребенка к горшку	167
Если ребенок плохо ест	170
Как правильно выбрать ходунки	173
Первая обувь: какой она должна быть	175
Выбираем детский стульчик	177
Как правильно выбрать игрушку	179
Как правильно одеть ребенка в холодное время года	184
Глава 11. Прививки.	187
Прививка против вирусного гепатита В	191
Прививка против вирусного гепатита А	191
Прививка против туберкулеза	191
Прививка против полиомиелита	192



Прививка против дифтерии	192
Прививка против коклюша	193
Прививка против столбняка	194
Прививка против ХИБ-инфекции	194
Прививка против кори	194
Прививка против краснухи	195
Прививка против эпидемического паротита	195
Глава 12. Здравствуй, детский сад	197
Глава 13. Если ребенок заболел	205
Атопический дерматит	206
Аденоиды. Что делать?	212
Ох уж эти ушки	215
Ветрянка	218
Острая респираторная инфекция	221
Как помочь ребенку при насморке и кашле	223
Как сделать паровую ингаляцию	225
Глистные инвазии	226
Аскаридоз	226
Трихоцефалез	227
Энтеробиоз	227
Токсокароз	227
Лечение гельминтозов	228
Желудочно-кишечные расстройства	228
Рвота	229
Понос	230
Запор	232
ВИЧ-инфицированный ребенок	234
Наблюдение и уход за малышом	236
Обсуждение с ребенком вопросов ВИЧ/СПИДа	238
Социальная адаптация	240
Глава 14. Несчастные случаи и как их предотвратить	243
Домашние опасности	244
Как предотвратить уличный травматизм детей	246
Глава 15. Как уберечь ребенка от сексуального насилия	249