

«Расту здоровым. Настольные книги молодой мамы».

Рождение ребенка - огромное счастье! Всем родителям хочется, чтобы малыш родился здоровым, рос крепким и жизнерадостным. Заботиться о его здоровье нужно в течение всей беременности. После появления крохотного существа на свет правильный уход, оптимальный режим дня, полноценное и разнообразное питание, закаливание, массаж, регулярные занятия гимнастикой создадут прочную основу для крепкого здоровья и гармоничного развития малыша.

Как грамотно организовать домашний уход за ребёнком и проводить оздоравливающие процедуры, как быстро и эффективно помочь заболевшему малышу справиться с недугом, как провести необходимые лечебные процедуры?

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему здоровья ребёнка и молодой мамы. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Бабанин, С.В. Развивающие игры с пеленок / С. Бабанин, А. Королева. – М. : Эксмо, 2011 [т.е. 2010]. - 254, [1] с. : цв. ил. - (Библиотека молодой мамы). - (Лучшие педиатры России рекомендуют).</p> <p>Наконец-то появилась доступная российская книжка о том, как заниматься с самым маленьким членом семьи - ненаглядным грудничком. Её написали заботливые молодые родители: кандидат медицинских наук Сергей Бабанин и детский психолог Анна Королева - чтобы сделать наполненной и счастливой каждую его минутку. Игры с пальчиками и ручками, подзабытые потешки-нескладушки - всё доставит удовольствие сытому и бодрому крохе. Загрустившего малыша они отвлекут и успокоят. Народные прибаутки подключат к полезным занятиям с малышом даже прадедушек и прабабушек независимо от возраста их счастья.</p>
	<p>Белопольский, Ю.А. Заботливое меню для здоровья мамы и грудничка от зачатия до года / Ю. Белопольский, С. Бабанин. – М. : Эксмо, 2012. - 173, [1] с. : цв. ил. - (Библиотека молодой мамы).</p> <p>Этот очаровательный мини-справочник появился в ответ на чаяния мам и бабушек. Раньше считалось, что за каждого ребенка беременная женщина должна расплатиться одним зубом. Известный педиатр, врач 1 категории, автор знаменитой «Большой энциклопедии матери и ребёнка» Юрий Аркадьевич Белопольский и кандидат медицинских наук Сергей Владимирович Бабанин развеяли предрассудки. Ваша улыбка останется лучезарной, если позаботиться о правильном питании с первых мыслей о малыше. В книге Вы найдете всё, что для этого нужно: практическую информацию о правильном питании будущей матери; советы по кормлению малыша; рекомендации по выбору детского питания, а также стратегии и тактике прикорма.</p>
	<p>Вайсблут, М. Здоровый сон - счастливый ребенок / М. Вайсблут ; пер. с англ.: [М. Кульнева]. – М. : АНФ, 2014. - 612 с. : ил. - (Международный бестселлер).</p> <p>Что такое здоровый сон и почему он так необходим младенцу? С ответа на этот вопрос начинается мировой бестселлер авторитетного детского доктора Марка Вайсблута. Автор показывает значение сна для здоровья, развития нервной системы, умственного потенциала ребёнка и выделяет пять важнейших элементов – общая продолжительность сна; обязательный дневной сон; непрерывность; режим; регулярность. Задача родителей – создать своему ребёнку такой режим сна и бодрствования, чтобы он рос здоровым и счастливым. А помочь им в этом призвана методика д-ра Вайсблута, созданная на основе обширной клинической практики, научных исследований и личного опыта.</p>

	<p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/mark-vaysblut/zdorovyy-son-schastlivyy-rebenok-8502179/chitat-onlayn/</p>
	<p>Гимнастика и активный образ жизни во время беременности : [рекомендации ведущих российских специалистов]. – М. : ОНИКС : Мир и Образование, 2010. - 127, [1] с. : ил. - (Практические советы для молодой мамы). - (Хит сезона!).</p> <p>Из книги вы узнаете, каким видам спорта отдать предпочтение, а от каких отказаться. Познакомитесь с комплексом гимнастических упражнений для беременных - он позволит вам наилучшим образом подготовиться к родам и послеродовому периоду, поможет сохранить не только хорошую физическую форму, но и чувство душевного равновесия, что крайне важно для вынашивания ребенка. Отдельный раздел посвящён активному образу жизни будущей мамы. Вы получите ответы на вопросы, как правильно вести домашние дела; можно ли работать в вашем положении и могут ли вас уволить; что делать, если в общественном транспорте у вас закружилась голова или начались схватки. Эта книга необходима не только беременным женщинам, но и тем, кто ещё планирует беременность. Также она окажет неоценимую помощь инструкторам на курсах подготовки к родам и врачам в женских консультациях.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/raznoe/gimnastika-i-aktivnyy-obraz-zhizni-vo-vremya-beremennosti/</p>
	<p>Дневник молодой мамы : [азбука ухода за малышом, все о кормлении, прививки: кому, когда, зачем?, фотоальбом, записная книжка] / [сост. Е. Первушина]. – М. : АСТ ; СПб. : Полиграфиздат ; 2010. - 367 с. - (Дневник-справочник для женщин).</p> <p>С рождением малыша в жизни каждой женщины появляются новые заботы, тревоги и сомнения. Но за хлопотами и опекой важно не забыть, что первый год жизни ребенка - это еще и увлекательное путешествие для вас обоих. Чтобы вы с малышом сумели сохранить позитивный настрой и получили от совместного путешествия удовольствие, был создан этот дневник.</p>
	<p>Елизарова, Н.В. Раннее развитие : просто как 1, 2, 3 : для мам и пап / Н.В. Елизарова. – М. : Эксмо, 2011. - 318, [1] с. : цв. ил. - (Библиотека молодой мамы). - (Лучшие педиатры России рекомендуют). - (Выбор журнала Лиза).</p> <p>Первая встреча с собственным ребёнком одновременно радует и пугает. Самый дорогой человек в мире такой маленький и беззащитный! А ещё капризный, упрямый, непослушный... ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?.. С этим вопросом сталкиваются ВСЕ родители в первые месяцы, а то и годы жизни своего ребёнка! Опытный психолог, мама троих детей Наталья Елизарова точно знает ответы на все самые важные вопросы воспитания: как успокоить плачущего грудничка, уложить его спать, чем заняться с пользой для его развития и здоровья, чем отвлечь заупрямившегося малыша, как помочь трёхлетке стать самостоятельным. И что делать ПАПЕ, пока ребенок ещё маловат?</p> <p>С помощью этой книги родители доверятся специалисту, и все сомнения легко разрешатся!</p>



Здоровье женщины во время беременности / [авт.-сост. В.В. Фадеева]. - 2-е изд., испр. – М. : Оникс [и др.], 2011. - 207, [1] с. : ил, табл. - (Хит сезона!). - (Практические советы для молодой мамы). - (Рекомендации ведущих российских специалистов).

В вашем организме зародилась новая жизнь, теперь необходимо серьезно задуматься о своих привычках и образе жизни. Пересмотреть придется многое - от диеты до отношений с родственниками. Из этой книги вы узнаете о возможных проблемах со здоровьем и способах их решения, о том, какие обследования необходимо пройти и на каком сроке. Получите ответы на вопросы, в каких случаях следует вызывать «скорую помощь», какие лекарства должны быть в вашей аптечке и какие альтернативные методы лечения существуют. Наши советы помогут вам создать наилучшие условия для роста и развития вашего будущего ребенка.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/valeriya-fadeeva/zdorove-zhenschiny-vo-vremya-beremennosti/chitat-onlayn/>



Лукашева, Е.М. Здоровый ребёнок : настольная книга заботливой мамы / Е.М. Лукашева. – М. : Эксмо, 2021. - 286, [1] с.

А вы знаете, как правильно кормить и лечить ребенка? Нужно ли ему делать прививки, как помочь, когда режутся зубки, каким должно быть содержание подгузника... Интересно? Дальше будет ещё интереснее! Ведь это всего лишь малая часть вопросов, занимающих умы молодых родителей. Информации вокруг - море, но как научиться плавать, когда с одной стороны гигантские волны слухов и домыслов, с другой - рифы добрых советов из народной медицины? Да и времени не так много, по сравнению с тем, сколько тем надо изучить! Теперь у вас в руках «спасательный круг» - книга практикующего педиатра Елены Лукашевой. Она значительно облегчит вам жизнь, даст чёткие и конкретные ответы на всё, что вас волнует, практически снабдит пошаговой инструкцией к «правильной эксплуатации» ребёнка.

Автор поделилась своими знаниями и опытом, а также экспертным мнением по многим спорным вопросам, и всё это ради того, чтобы помочь папам и мамам пройти этот новый для них путь как можно легче. Читайте, изучайте, получайте знания - и счастливого вам родительства!

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=716613&p=1>



Мазнев, Н.И. Здоровый ребенок : уход и лечение : первый год / Н.И. Мазнев. – М. : Дом XXI век : РИПОЛ классик, 2011. - 61, [2] с. - (Азбука здоровья).

В этой книге бережно собраны проверенные веками традиционные методики по правильному уходу и питанию, закаливанию и водолечению, укреплению иммунной системы, которые помогут вам заложить надежный фундамент здоровья ребёнка, свести к минимуму медикаментозное лечение и вырастить крепкого и защищённого человека.



Мать и дитя от беременности до трех лет, или Мы ждем ребенка : [современная энциклопедия для молодой мамы / авт. -сост.: О.В. Еремеева, А.В. Митрошенков]. – М. : Энтраст Трейдинг, 2015. - 735 с. : ил. - (Домашние советы).

Как родить и воспитать здорового ребёнка? Этой проблеме в основном и посвящена наша книга. Прослеживается развитие ребёнка от момента зачатия до рождения и от рождения до 3 лет, даются рекомендации по уходу за больным ребёнком, предотвращению травм у детей, оказанию первой помощи при несчастных случаях.

Большое внимание уделено развитию психики ребенка. Наши советы помогут вам избежать многих ошибок при воспитании сына или дочери.

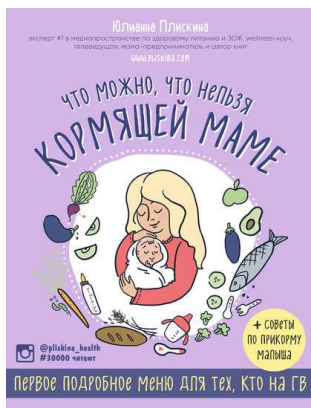
Книга сопровождается приложениями, терминологическим словарем, которые значительно дополняют основной текст и делают работу с ним более удобной.



Маховская, О.И. Думай как ребенок, поступай как взрослый : как научиться понимать своего ребенка / О. Маховская ; худож. Г. Мурышкин, А. Гаврилова. - М. : Бомбора™, 2018. - 320 с. : ил.

Автор этой книги – опытный психолог, которому постоянно приходится выслушивать жалобы родителей. Так что у вас в руках первая в мире жалобная книга на детей, написанная родителями и психологами. Прочитав эту книгу, родители узнают, что делать, если их ребёнок: не слушается и всё делает «назло», небрежно относится к вещам, устраивает истерики, не хочет учиться, не отрывается от компьютера, не может наладить отношения со сверстниками и т.д. Автор приводит множество примеров из своей практики, даёт чёткие рекомендации для разных ситуаций.

Книгу можно прочитать в Центре чтения Дворца книги.



Плискина, Ю.В. Что можно, что нельзя кормящей маме : первое подробное меню для тех, кто на ГВ : [советы по прикорму малыша] / Ю. Плискина. – М. : Эксмо, 2018. - 413, [2] с. : ил., табл. - (Мифеды).

Что вы знаете о здоровом питании кормящей мамы? К сожалению, 80% беременных и кормящих женщин питаются нерационально. Есть два противоречащих друг другу мнения. Одно гласит, что есть нужно всё и за двоих, другое – что необходимо придерживаться строжайшей диеты, дабы не навредить малышу. Это две крайности, которые не должны присутствовать в сознании женщины в самый прекрасный период жизни. Ваше питание – это залог вашего здоровья и здоровья вашего малыша, поэтому не стоит доверять информации из интернета и советам некомпетентных людей. Эта книга была написана, чтобы сделать здоровое питание привычкой, увлекательным и интересным делом, частью жизни, которая не только не лишит вас прежних радостей, но и подарит время, силы и энергию для новых свершений!

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://www.litmir.me/br/?b=623911&p=1>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/ulianna-pliskina/chto-mozhno-chto-nelzya-kormyaschey-mame-pervoe-podrobnoe/chitat-onlayn/>



Развитие ребенка и уход за ним от рождения до трех лет / [авт.-сост. В.В. Фадеева]. – М. : Оникс : Мир и Образование, 2010. - 237, [1] с. : ил., портр. - (Практические советы для молодой мамы). - (Рекомендации ведущих российских специалистов). - (Хит сезона). Развитие ребёнка и уход за ним - неразделимый процесс. В книге даны подробные рекомендации по уходу за детьми и их воспитанию с первых минут жизни до трёх лет. Вы узнаете о том, как правильно заботиться о малыше, планировать его режим дня, проводить ежедневные гигиенические процедуры, купать, делать массаж, играть, гулять и многое другое. Научитесь понимать желания и потребности своего крохи. Найдёте ответы на вопросы о психическом и физическом развитии ребенка, о формировании у него полезных навыков и о том, как справиться с вредными привычками. Отдельный раздел книги посвящён раннему развитию детей. Вы познакомитесь с лучшими развивающими методиками (М. Ибуки, С. Лупан, Г. Домана, М.М. Монтессори, Н.А. Зайцева и др.) и сможете выбрать то, что подходит именно вам и вашему малышу.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/valeriya-fadeeva/razvitiie-rebenka-i-uhod-za-nim-ot-rozhdeniya-do-treh-let/>

Статьи в периодических изданиях



Васильева, Ю. Мама, это я:) / Ю. Васильева // Крестьянка. - 2014. - № 4. - С. 60-61.

Что собой предоставляют новорождённые дети? Первое знакомство с младенцем в вопросах и ответах.

Женское здоровье



Дальнева, Н. Рождённые слишком рано / Н. Дальнева // Женское здоровье. - 2014. - № 3. - С. 28-30.

Российские врачи научились буквально творить чудеса – выхаживать глубоко недоношенных детей весом от 500 г, которые ещё недавно считались неспособными к жизни. Какие новые подходы и технологии позволяют добиться таких результатов?

Статью можно прочитать здесь: <https://wh-lady.ru/rozhdennyye-slishkom-rano/>



Жуковская, Т. Хорошее начало. 8 правил обращения с грудными младенцами / Т. Жуковская // Крестьянка. - 2014. - № 6. - С. 66-67.







Статья о том, что собой предоставляют новорождённые дети, как правильно обращаться с младенцами.



Журнал «Мама, это Я!» – ежемесячный практичный советчик для молодых мам.

Издание объединяет под одной обложкой темы, посвящённые детскому здоровью, питанию, психологии и воспитанию ребенка, новинкам в области детских товаров. В нём много полезных советов и комментариев признанных экспертов, профессионалов в своих областях.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/raznoe/mama-eto-ya-12-2019-01-2020-48626428/>

	<p>Никитина, А. Носики-курносики / А. Никитина // Мой ребенок. - 2017. - № 12. - С. 20-21.</p> <p>Правильно ухаживать за носом новорождённого – это целое искусство. Ведь младенец ещё такой маленький!</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://www.liveinternet.ru/users/5315990/post425976156/</p>
	<p>Новикова, О. Ребенок родился / О. Новикова // Домашний очаг. - 2018. - № 5. - С. 88.</p> <p>Модный блогер Галина Ржаксенская полгода назад стала мамой – практически в прямом эфире проекта «Беременные» на телеканале «Домашний». С тех пор жизнь молодой семьи находится под прицелом миллионов телезрителей и, конечно, подписчиков.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://vk.com/doc203036328_462986981?hash=40df82cc5cd2b4ff61&dl=8865923e4aa0b64b48</p>
	<p>Петухова, И. Мудрый человечек / И. Петухова // Крестьянка. - 2015. - № 1/2. - С. 60-62.</p> <p>Знаете ли вы, что младенцы умнее, чем кажется? Что на самом деле слышат дети, когда мы с ними говорим? Почему иногда малыши объявляют голодовку? Отчего мамы без конца сюсюкают?</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://vk.com/doc203036328_361707398?hash=4c546e9c48e2afc74a&dl=1517bec2be203944b3</p>
	<p>Роддом: от порога до порога / М. Шалимова [и др.] // Счастливые родители. - 2015. - № 3. - С. 84-88 : фот.</p> <p>Практические советы акушеров-гинекологов беременным женщинам о том, как вести себя в роддоме.</p>
	<p>Сизых, В. Прикоснуться к главному / В. Сизых // Крестьянка. - 2014. - № 11. - С. 56 : цв. фот.</p> <p>Вы впервые стали мамой и боитесь прикоснуться к малышу? В этом нет ничего удивительного. Похожие страхи посещают почти всех новоиспечённых родителей. Боитесь сделать неловкое движение и «что-нибудь» сломать? Волнения напрасны – на самом деле хрупкие с виду младенцы очень крепкие, и материнские руки вреда им точно не принесут.</p> <p>В статье рассказывается о том, как правильно делать массаж грудничку.</p> <p>Статью можно читать здесь: https://vk.com/doc203036328_342858632?hash=696c79865bfb881a4f&dl=4c3182768eedb4bb6d</p>
	<p>Чечилова, С. Если малыш поторопился родиться / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2016. - № 11. - С. 65-70.</p> <p>Ежегодно на планете около 15 миллионов малышей появляются на свет раньше положенного срока и с небольшим весом. Это каждый 10-й ребёнок. Таким младенцам требуется высокотехнологичный интенсивный уход. И если помощь вовремя оказана, то спустя несколько месяцев малыш ничем не будет отличаться от своих ровесников, рождённых в срок. Какие усилия предпринимают для этого врачи и родители, рассказывает Ольга Васильевна Миронюк, заведующая третьим неонатальным отделением перинатального центра филиала ГКБ № 24 в Москве.</p> <p>Журнал поступает во Дворец книги (тел. для справки 8(8422)44-30-85).</p>

Интернет-ресурсы	
	<p>Статья О. Чижовой «8 советов молодым и будущим мамам о здоровье ребенка» на сайте Сизонс проджект https://seasons-project.ru/life/children/8-sovetov-molodyim-i-buduschim-mamam-o-zdorove-rebenka</p> <p>Прививки, слинги, ходунки, антибиотики, совместный сон... Журналист и молодая мама Ольга Чижова побеседовала с заведующей педиатрическим отделением «Центра естественного развития и здоровья ребенка», врачом-педиатром первой категории Татьяной Барзенюк.</p>
	<p>Статья «Влияние возраста женщины на здоровье ребенка» на Федеральном медицинском портале Medsovet.info https://www.medsovet.info/articles/3779</p> <p>Ещё пару десятков лет назад мамочек после 25, ждущих первенца, называли достаточно обидным термином «старородящая». Но всё изменилось, и теперь молодые женщины не торопятся обзаводиться детьми: сначала учёба, карьера, своё жильё, а потом уже можно подумать и о ребёнке. Поэтому сегодня всё чаще можно встретить первородящую женщину 30, 35, 40 лет, а то и старше. Хорошо это или плохо? Однозначного ответа на этот вопрос нет.</p>
	<p>Статья «Здоровая мама = Здоровый малыш» на сайте Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры https://www.dzhmao.ru/info/articles/zdorovaya-mama-zdorovyiy-malysh/</p> <p>Статья рассказывает об условиях благоприятной беременности.</p>
	<p>Статья «Здоровая женщина – здоровый ребенок» на сайте Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» http://46cge.rospotrebnadzor.ru/content/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F-%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%E2%80%93%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BA</p> <p>Любой человек, уже ставший родителем или только ожидающий этого радостного события, больше всего на свете хочет одного – чтобы его ребёнок родился здоровым. Однако далеко не всегда это желание сбывается. Что делать – и самые маленькие детишки подвержены серьёзным недугам, а уж о возможности каких-либо врождённых нарушений и заболеваний и говорить не хочется. Но нужно! Ведь многие из них можно предупредить, отвести от маленького хрупкого существа задолго до его появления на свет! И будущие родители должны побеспокоиться об этом заранее – как только решат «родить ребёнка».</p>
	<p>Статья «Как вырастить здорового и счастливого ребенка: советы педиатра молодым родителям» на Официальном сайте мэра Москвы https://www.mos.ru/news/item/65938073/</p> <p>Как правильно кормить ребёнка, опасны ли прививки для его здоровья и можно ли самостоятельно вылечить болезнь при помощи народных средств - эти и другие важные вопросы часто волнуют молодых родителей. Многие из них, руководствуясь собственными представлениями о том, что полезно и что вредно для малыша, совершают ряд серьёзных ошибок. Заведующая педиатрическим отделением детской городской поликлиники № 39 столичного Департамента здравоохранения Олеся Сергеева даёт пять важных советов мамам и папам детей до семи лет.</p>
	<p>Статьи на темы «Беременность и роды», «Новорожденный», «До года», «От года до трёх», «Кормление и сон» и т.д. на сайте Huggies https://www.huggies.ru/library/uhod-za-mladentsem</p>

	<p>Статья Р.Ю. Бунарёва «Витамины для роста детей и подростков: как выбрать правильные?» на сайте компании «Фитомаркет» https://fitomarket.ru/blog/novosti/vitaminy-dlya-rosta-detey-kak-vybrat-pravilnye/</p> <p>Выбор препарата для поддержания здоровья – это всегда большая ответственность. Особенно если принимать его будет любимый ребёнок. Мы расскажем вам о том, как из большого числа детских витаминно-минеральных комплексов выбрать действительно лучшие.</p>
	<p>Статья психолога Л. Мартыновой «Счастлива мама - здоровый малыш!» на сайте «Психологи на b17.ru» https://www.b17.ru/article/65276/</p> <p>Одним из частых поводов обращения к семейному психологу выступают жалобы на внезапное ухудшение состояния здоровья ребёнка в связи с даже кратковременным отсутствием мамы рядом. Но только ли в этом дело ?</p>
	<p>Статья «Первые годы: полезные советы молодым мамам» на сайте «Развитие ребенка» https://childdevelop.ru/articles/upbring/4506/</p> <p>Первые годы материнства могут стать для молодой мамы настоящим потрясением, особенно если все вокруг дают советы о том, как ухаживать за ребёнком. Предлагаем несколько проверенных рекомендаций от экспертов в воспитании детей, которые придадут мамам уверенность и помогут привыкнуть к новой роли</p>
	<p>Статья «Что важно для здоровья матери и будущего малыша» на сайте МедВестник https://medvestnik.ru/content/medarticles/Chto-vajno-dlya-zdorovya-materi-i-budushego-malysha.html</p> <p>Рождение ребёнка является главной жизненной ценностью, средоточием счастья для большинства семей. Но воспроизведение потомства требует строгого отбора, прежде всего физиологических состояний организма женщины, оптимальной внешней и внутренней среды.</p>