ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ БЕРЕМЕННЫМ МАМОЧКАМ

Виртуальная выставка

Беременность – это время, которое наполнено не только радостными моментами ожидания малыша, но и тревожными вопросами. Как подготовиться к родам, как заботиться о ребёнке, чем его кормить, что ему купить в первые месяцы жизни – это то, что волнует даже тех, у кого уже есть дети. Хорошим помощником могут стать книги, выпускаемые акушерами, педиатрами, психологами, опытными мамами.

Беременность – это физически и психологически сложный процесс. Вынашивание ребенка требует от будущей матери особого внимания к своему здоровью, самочувствию, заставляет менять привычный образ жизни. Нужно успеть подготовиться к родам и рождению малыша, понять, как вести себя в первые дни, недели, месяцы после появления на свет и как восстановить свой организм. Найти ответы на волнующие вопросы можно в специализированной литературе, написанной специалистами в области гинекологии, педиатрии, психологии, диетологии. На каждый триместр, роды и послеродовое время есть своя полезная литература. Нужно понимать, что печатные издания не заменяют своевременную консультацию у врача. Через литературу можно получить общую информацию, а гинеколог сможет объяснить протекающие в организме процессы для каждой женщины индивидуально.

Предлагаем вам виртуальную выставку, где представлены лучшие книги для беременных, будущих мам. Эти книги помогут вам подготовиться к рождению ребёнка. Они получили положительные отзывы у врачей, психологов, помогли многим родителям в такой важный период жизни.



Белоконь, О. Я беременна, что делать? / Ольга Белоконь. – Москва : АСТ, 2021. – 448 с. – (Доктор Ольга Белоконь. Доказательная медицина).

Автор популярной книги – практикующий акушер-гинеколог Ольга Белоконь. В своей книге она рассказывает будущим родителям обо всех нюансах, касающихся беременности, с точки зрения доказательной медицины. Книга разделена на несколько глав, где описано, как планировать беременность, нужные для мамы обследования, тесты для оценки состояния плода, как правильно питаться и заниматься физической нагрузкой, какие есть риски, как развивается плод. Практически на 300 страницах отмечены все этапы вынашивания ребёнка с достоверными методиками лечения, диагностики. Но несмотря на большой объём, текст читается легко. Автор расшифровывает смысл профессиональной терминологии, которая встречается в тексте. Приводит примеры из собственной практики. В конце каждой главы выделяется основная мысль, что способствует более точному запоминанию прочитанного.



Березовская, Елена. 9 месяцев счастья. Настольное пособие для беременных женщин / Е. Березовская ; редактор Н. Андреева. – Москва : Эксмо, 2022. – 576 с.

Зародившаяся жизнь – это чудо, которое надо старательно оберегать, но в состоянии стресса это сделать невозможно. Данная книга написана для того, чтобы женщины избавились от переживаний, страхов, волнений и спокойно перенесли беременность, не перегружая свой организм ненужными лекарствами, ведь беременность не болезнь.

В книге развенчаны популярные мифы о бесплодии, «скрытых» инфекциях, вирусах, резус-конфликте, даны ответы на все вопросы, касающиеся протекания беременности и её осложнений.

Ожидать малыша следует с лёгким сердцем. И пусть этот непростой путь завершится появлением в доме здорового и счастливого ребенка! Собраны полезные таблицы, рекомендации от опытных специалистов для поддержания здоровья мамы. Много информации по скрытым инфекциям, на которые стоит обратить внимание. Текст читается легко, так как строгую информацию автор умело сочетает историями из врачебной практики. Подробно поданы и развенчаны мифы о беременности. Елена Березовская стремится успокоить беременных женщин, дать им весь объём необходимых данных, чтобы родить здорового малыша. Есть отдельная глава, посвященная послеродовому восстановлению.



Блумфилд, Венди. Жизнь после родов. Настольная книга молодой мамы / Венди Блумфилд ; редактор А. Семенова. – Москва : Ресурс, 2018. – 280 с.

Во время беременности все мысли молодых родителей сосредоточены на предстоящих родах, хотя на самом деле беременность и роды – это лишь самое начало новой эры в их жизни. Первые месяцы после родов могут быть наполнены чувствами удовлетворения, полноты жизни и огромной радости, а могут стать периодом преодоления трудностей, тревог и неуверенности в себе. Понимание механизмов происходящих с женщиной изменений – физических, эмоциональных и социальных – поможет молодым семьям значительно облегчить жизнь в первый год после рождения ребенка. Вот лишь некоторые вопросы, которые подробно исследует в своем практическом руководстве социальный психолог, специалист по подготовке к родам и консультант по грудному вскармливанию Венди Блумфилд: беременность и роды – ожидания и реальность; бэби-блюз и послеродовая депрессия; грудное вскармливание и выход мамы на работу; бытовые проблемы и пути их преодоления; осознание матерью и отцом своих новых социальных ролей; источники поддержки молодой семьи.

Эта книга адресована тем, кого волнует физическое и эмоциональное здоровье женщины после родов, а также будет полезна молодым родителям.



Буцкая, Татьяна. #Беременность. Короткометражка длиной в 9 месяцев / Т. Буцкая ; редактор А. Амелькина. – Москва : АСТ, 2017. – 256 с.

Книга врача-педиатра Татьяны Буцкой об основных аспектах беременности написана доступным языком. Автор умело развенчивает мифы, отвечает на самые популярные вопросы и даёт полезные советы. Текст читается просто, быстро и интересно, поэтому может стать настольной книгой молодой мамы. Информация подаётся понятным языком с юмором и иллюстрациями. Вы найдёте важную информацию не только из области медицины, но и по вопросам питания, красоты.

Автор книги ответит на многие ваши вопросы. Как сообщить любимому о том, что он станет отцом? Как справиться с токсикозом и изжогой? Что делать, если вы резус-отрицательная? Можно ли отправиться беременной в путешествие?

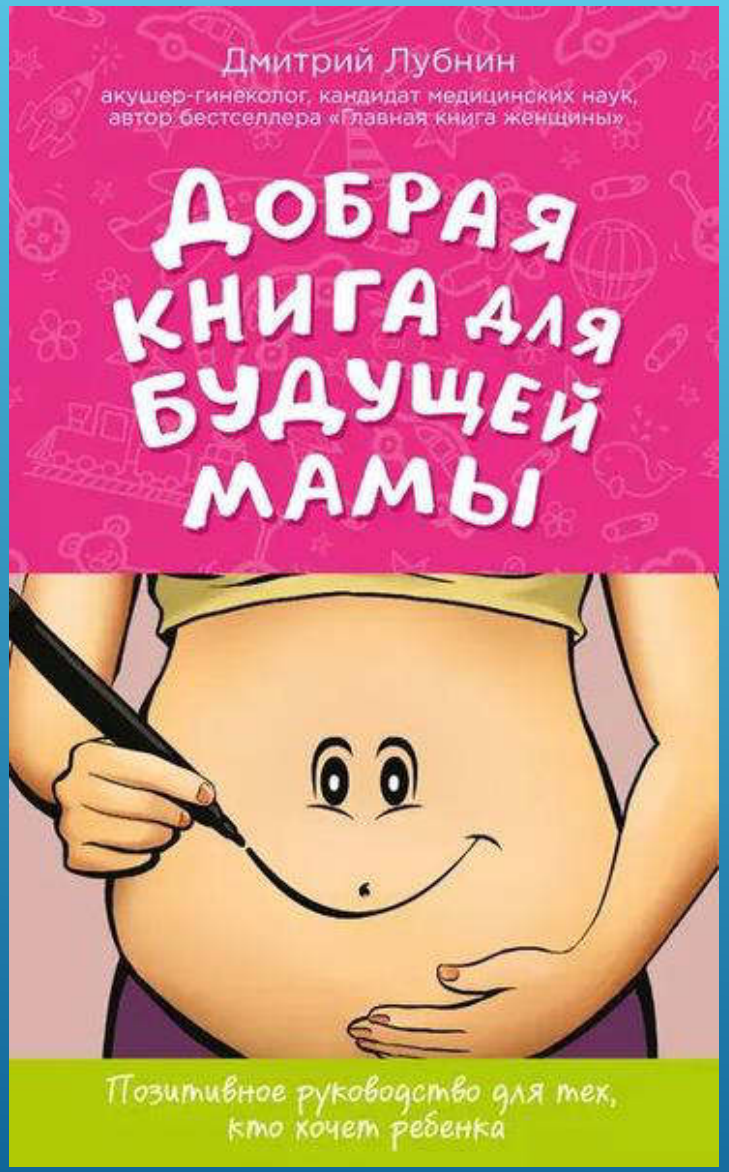
Татьяна Буцкая развеет ваши страхи и научит ценить каждое мгновение вашего волшебного состояния.



Вестре, Катарина. 280 дней до вашего рождения / Катарина Вестре ; редактор А. Подоляк. – Москва : Бомбора, 2023. – 208 с. – (Сенсация в медицине).

В своей книге «280 дней до вашего рождения» Катарина Вестре, норвежская ученая-биохимик, со всем подробностями расскажет, как происходило ваше развитие от самой первой клетки до рождения. Очень сложные процессы в книге описываются очень просто и текст читается с большим интересом.

Что происходило с вами до того, как вы решили появиться на свет? Откуда клетки знают, что им нужно стать рукой, а не ногой или ухом? В этой книге вы найдете много необычных фактов о внутриутробном развитии человека, об этом чудесном преображении микроскопической клетки в симпатичного малыша. Автор как будто помещает любознательного читателя внутрь организма его мамы, и вот вы уже наблюдаете, как с каждым месяцем растёте и формируетесь. Как из соединения двух родительских клеток разрастается сердце, развивается мозг и зарождаются чувства. Вы рассмотрите беременность на клеточном уровне, поймёте работу хромосом и множество других интересных вещей.



Дмитрий Лубнин. Добрая книга для будущей мамы / Дмитрий Лубнин. – Москва : Эксмо, 2023. – 528 с.

Всё, что связано с беременностью, как правило, сопровождается избытком информации, ценность и достоверность которой оценить бывает трудно. Как понять, что на самом деле надо сделать перед беременностью и во время вынашивания ребенка, а что лишь ничем не обоснованная медицинская активность?

Перед вами книга, написанная активно практикующим акушером-гинекологом, придерживающимся в своей работе принципов доказательной медицины, на основании которой работают ведущие клиники мира. В доступной и легко читаемой форме представлена информация о подготовке к беременности не только у здоровой пары, но и при наличии различных заболеваний. Изложены все тревожные ситуации, которые могут возникнуть до и во время беременности.

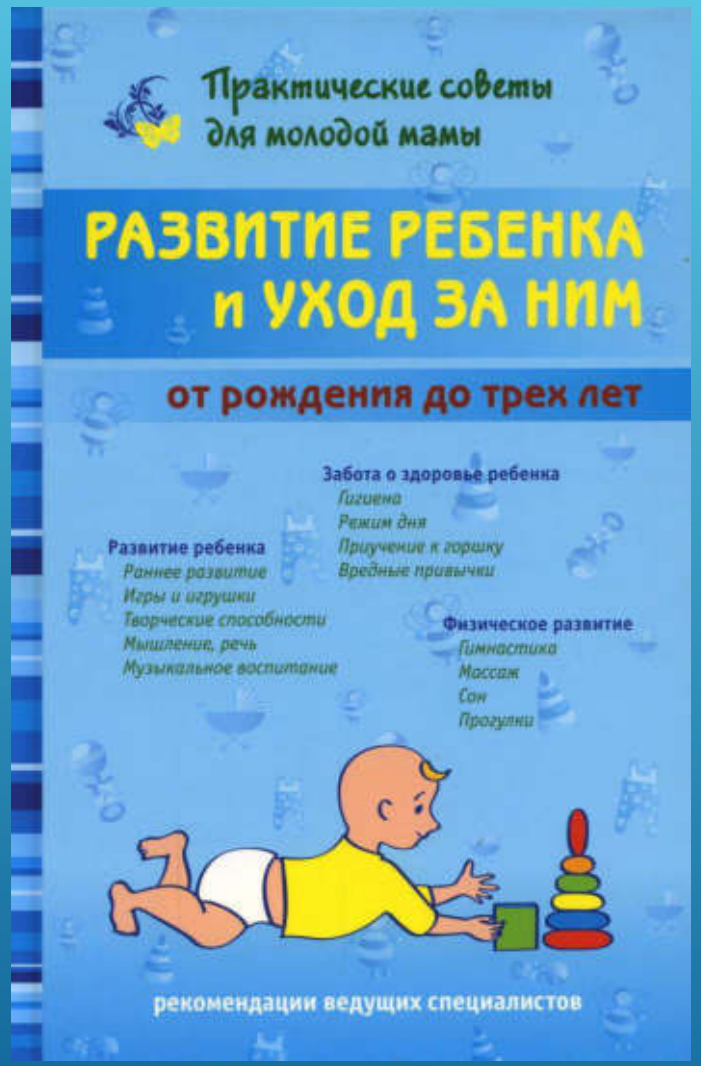
Подробно описана проблема бесплодия. Просто и доступно изложен подход к быстрому решению, а также впервые дано наиболее понятное и простое описание ЭКО со всеми его нюансами.

Книга для тех семей, которые хотят пополнения, кто планирует беременность, хочет ребенка, и тех, кто никак не может забеременеть. Если ваше бесплодие длится больше 1 года – обязательно прочтите ее.



Петрановская, Людмила Владимировна. Тайная опора : привязанность в жизни ребёнка / Л. В. Петрановская. – Москва : АСТ, 2021. – 287 с. : ил. – (Библиотека Петрановской).

Книга известного психолога, писателя и публициста Людмилы Петрановской «Тайная опора» рассказывает об основных этапах в жизни ребенка: период «донашивания», кризисы первого года и трёх лет, школа и переходный возраст.
Книга читается на одном дыхании, автор приводит в качестве примеров современные фильмы и мультфильмы и доступно рассказывает о том, какую важную роль играют родители и их методы воспитания в жизни ребенка.
Прочитав эту книгу, вы не только сможете увидеть, что на самом деле стоит за детскими «капризами», «избалованностью», «агрессией», «вредным характером», но и понять, чем помочь своему ребенку, чтобы он рос и развивался не тратя силы на борьбу за вашу любовь.
«Не стоит жертвовать общением с ребенком ради того, чтобы «дать ему все самое лучшее». Лучше вас и ваших объятий на свете все равно ничего нет, доверие и душевное спокойствие ребенка не купишь ни за какие деньги». Рекомендуется для чтения в третьем триместре беременности.

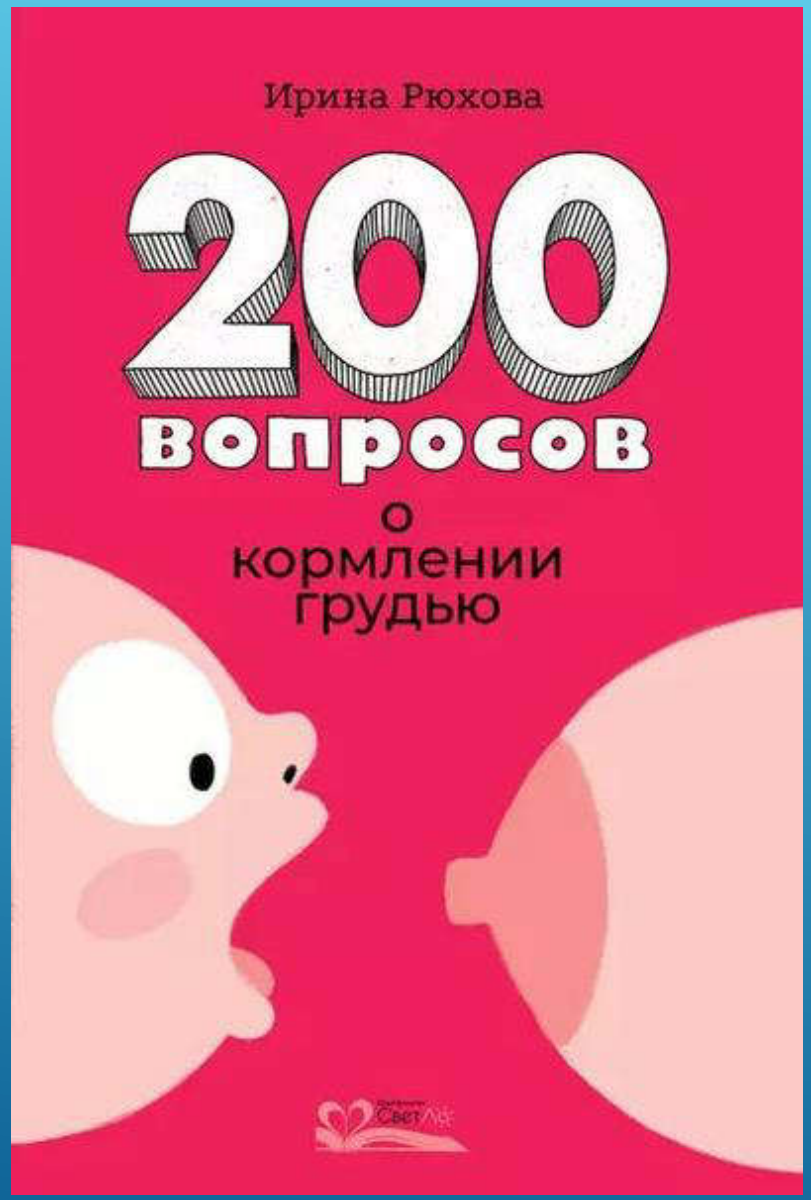


Развитие ребенка и уход за ним : от рождения до трёх лет / [автор-составитель В. В. Фадеева]. – Москва : Мир и образование, 2014. – 237, [1]с. : ил. – (Практические советы для молодой мамы).

Развитие ребенка и уход за ним – неразделимый процесс. В книге даны подробные рекомендации по уходу за детьми и их воспитанию с первых минут жизни и 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.

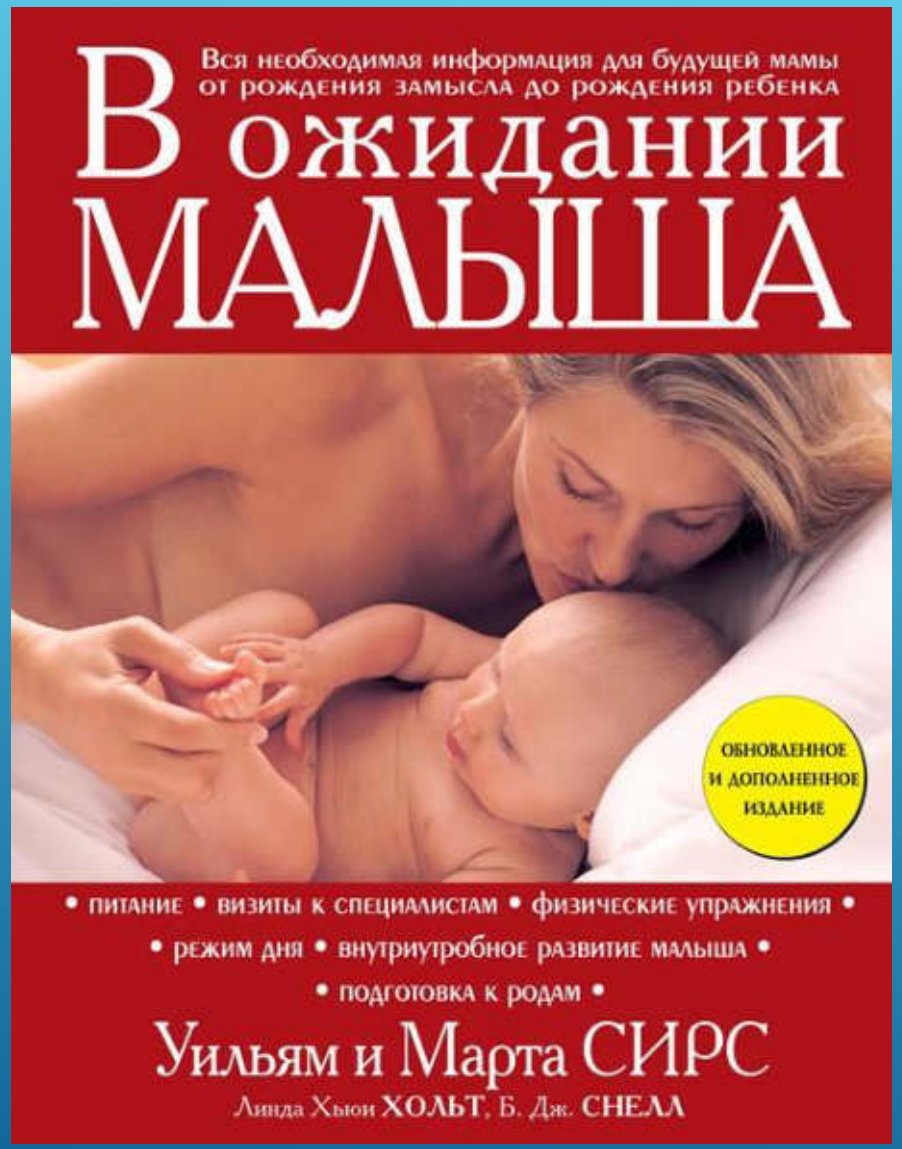
Отдельный раздел книги посвящен раннему развитию детей. Вы познакомитесь с лучшими развивающими методиками (М. Ибуки, С. Лупан, Г. Домана, М. Монтессори, Н. А. Зайцева и др.) и сможете выбрать то, что подходит именно вам и вашему малышу.



Рюхова, И. М. Двести вопросов о кормлении грудью / Ирина Рюхова ; редактор С. Лошкарева. – Москва : СветЛо, 2019. – 248 с.

Грудное вскармливание – один из важнейших этапов человеческой жизни. В самом начале земного пути младенцу нужно получить иммунитет, настроить микрофлору и метаболизм. И всё это – с помощью материнского молока. Многие мамы отказываются от выкармливания грудью, боясь навредить фигуре или лишиться привычных радостей. Но от того, насколько правильно питается младенец с первых минут, будет зависеть здоровье человека в течение всей его жизни.

У кормящих женщин возникает немало вопросов. Начиная с собственного рациона и заканчивая сроками, когда уже пора отучать малыша от груди. Консультант по лактации, журналистка Ирина Рюхова отвечает на все интересующие вопросы в этой книге. Ирина сама является матерью троих детей, ведет активную работу в печатных изданиях и социальных сетях. В своей практике она столкнулась с множеством ситуаций, изучила массу авторитетных источников на данную тему. Если у вас есть сомнения, касающиеся вскармливания, эта книга станет для вас настоящей выручалочкой! А забавные и жизненные иллюстрации Любы Соболь помогут справиться с любым стрессом.



Сирс, Уильям. В ожидании малыша / Уильям Сирс, Марта Сирс, Линда Хьюи Хольт / редактор Н. Капырина. – Москва : Эксмо, 2015. – 496 с. – (Книги для всей семьи).

Девять месяцев беременности – самое счастливое и ответственное время для каждой женщины. Пройти этот непростой период, от которого зависит ваше здоровье и здоровье будущего малыша, помогут вам известные педиатры и акушеры Уильям и Марта Сирс.
Вы узнаете обо всех изменениях, которые произойдут с вашим телом, самочувствием и сознанием, а также о таинственной жизни, происходящей внутри вас. Кроме того, вы научитесь сохранять самообладание в экстренных ситуациях: во время болезни, при непредвиденных осложнениях и даже во время преждевременных родов. Авторы ответят на самые распространенные вопросы и разрешат все ваши сомнения, а также помогут обрести эмоциональное спокойствие и вооружат вас знаниями, чтобы произвести на свет весёлого и крепкого малыша.



Фадеева, Валерия. Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы / В. В. Фадеева. – Москва : АСТ , 2020. – 768 с.

Решив забеременеть, многие из молодых женщин не знают, как правильно подготовиться к этому, а забеременев – как правильно себя вести в этот период: чем питаться; сколько часов бодрствовать, а сколько отдыхать; когда отправляться на первый приём к врачу и что нужно для того, чтобы встать на учёт в женской консультации. Они не представляют, как в этот период изменятся сами, их жизнь и как, месяц за месяцем, в них будет развиваться и расти будущий ребенок. Состояние неизвестности пугает их, а количество вопросов растёт день ото дня.

Прочитав эту книгу, будущие мамы найдут ответы на многие свои вопросы. С ней путь от планирования беременности до рождения малыша станет простым и приятным!

Кроме того, книга Валерии Фадеевой расскажет о том, как заботиться о своём ребёнке с самых первых минут его жизни и до трёх лет, поможет понять, как изменяются его потребности и желания, что нужно делать, чтобы малыш правильно развивался, активно познавал окружающий мир и рос счастливым и здоровым.



Хилл, М. О родах – позитивно. Новый подход к беременности, родам и первым неделям после / Милли Хилл ; переводчик Л. Лаврухина ; редактор С. Лошкарева. – Москва : СветЛо, 2019. – 448 с.

Цель этой книги – предоставить беременным женщинам полную и объективную информацию о том, что представляют собой роды. И в то же время – избавить всех от навязанных обществом и массовой культурой стереотипов и рассказать о родах в позитивном и вдохновляющем ключе.

Автор последовательно убеждает нас, что главное в родах не только здоровый ребенок. Вы – это тоже главное. А мечты о прекрасных родах отнюдь не проявление эгоизма. Очень скоро вы узнаете, что материнство требует от женщины быть сильной, выносливой, психически и физически здоровой и очень любящей своих детей. Что может быть лучшим стартом для материнства, чем по-настоящему позитивные роды?

Эта книга призывает женщин выйти из сумрака, в который их ввели в эпоху чрезмерного медикаментозного вмешательства в роды, и требовать больше информации, больше вариантов и больше уважения в родильном зале. А чтобы развеять тревогу и неуверенность в себе, автор предоставляет подробнейшую информацию о ходе родов и вариантах выбора на каждом их этапе. Информация – лучшее противоядие против страха.



Чеснова, Ирина. Большая энциклопедия малыша: от рождения до трех лет. Всё, что нужно родителям, в одной книге / И. Е. Чеснова. – Москва : АСТ, 2020. – 160 с.

В первые годы жизни маленький человек развивается колоссальными темпами. Важно не упустить момент и создать вокруг ребёнка благоприятную среду для его гармоничного взросления и раскрытия способностей, дарованных природой. Книга опытного психолога, члена Общества семейных консультантов и психотерапевтов Ирины Чесновой содержит множество идей, игр и упражнений, которые помогут вам заниматься с малышом с первых дней его жизни и наполнить общение с ним взаимной радостью и удовольствием. Все вместе эти занятия составляют продуманную программу поступательного, комплексного развития ребёнка от рождения до трёх лет. Они заложат прочный фундамент для формирования хорошей памяти, устойчивого внимания, гибкого мышления и грамотной речи, чтобы малыш рос здоровым, смышлёным, уверенным в своих силах и готовым решать сложные задачи, которые встретятся ему в жизни.



Чеснова, И. Е. Я – скоро мама / Ирина Евгеньевна Чеснова. – Москва : АСТ, 2022. – 288 с.

Появление на свет маленького человечка – событие, которое требует тщательной подготовки и самых современных знаний. Эта книга написана на основе новейших исследований и практических данных о течении беременности, родов и уходе за малышом после рождения. В ней подробно и интересно раскрываются все самые важные и волнующие темы: как правильно питаться во время беременности, справляться с недомоганиями, ухаживать за собой, противостоять стрессам и сохранять взаимопонимание в семье. И, конечно же, как неделя за неделей внутри вас растёт малыш и что он чувствует. Как наладить с ним контакт, подготовиться к его появлению и помочь родиться здоровым и счастливым.

Самое главное – книга несет в себе большой заряд оптимизма и психологической поддержки, в которых так нуждаются будущие и молодые мамы.



Чеснова, Ирина. Я стала мамой. Ваш малыш от рождения до трех лет / Ирина Евгеньевна Чеснова. – Москва : АСТ, 2015. – 288 с.

Первые годы жизни ребенка – время, когда он с головокружительной быстротой осваивает окружающий мир и учится в нём жить. Эта книга посвящена именно этому самому ответственному периоду, от которого зависит очень многое. Здесь вы найдёте самую полную и современную информацию о том, как растить и обихаживать малыша, как его понимать и наполнять ваше с ним взаимодействие радостью и пользой. Как верить в себя и развивать свою родительскую компетентность, как укреплять связь со своим ребёнком, сделать ее надёжной и прочной, а его самого – довольным и счастливым. Книга написана в первую очередь для того, чтобы поддержать молодых мам и пап в самом начале их родительского пути, рассказать всё самое важное, основное, помочь расставить приоритеты, оградить от возможных ошибок и убедить в том, что вы – замечательные родители и всё делаете правильно.

Составитель: Т. В. Толмачева, главный библиограф
ХКДБ им. Н. Д. Наволочкина