

# Содержание

Благодарности.....	8
Введение .....	9
<b>1-я</b> неделя .....	16
<b>2-я</b> неделя .....	42
<b>3-я</b> неделя .....	68
<b>4-я</b> неделя .....	84
<b>5-я</b> неделя .....	106
<b>6-я</b> неделя .....	124
<b>7-я</b> неделя .....	142
<b>8-я</b> неделя .....	156
<b>9-я</b> неделя .....	170
<b>10-я</b> неделя .....	184
<b>11-я</b> неделя .....	200
<b>12-я</b> неделя .....	210
<b>13-я</b> неделя .....	224
<b>14-я</b> неделя .....	234
<b>15-я</b> неделя .....	244
<b>16-я</b> неделя .....	252
<b>17-я</b> неделя .....	262
<b>18-я</b> неделя .....	272
<b>19-я</b> неделя .....	284

Ваш малыш неделя за неделей

<b>20-я</b> неделя .....	292
<b>21-я</b> неделя .....	302
<b>22-я</b> неделя .....	312
<b>23-я</b> неделя .....	320
<b>24-я</b> неделя .....	330
<b>25-я</b> неделя .....	344

Конспект программы по введению прикорма .....	356
---	-----

**Симона Кейв** на протяжении восьми лет работала редактором медицинского раздела в газете *Daily Mirror*, а теперь в качестве независимого журналиста пишет для различных изданий статьи о здоровье и медицине. Живет с мужем и тремя детьми в Южном Лондоне. Связаться с Симоной можно через сайт [www.yourbabyandchild.com](http://www.yourbabyandchild.com).

**Доктор Каролина Фертлмен** работает консультирующим педиатром в Уиттингтонской больнице, а также в Институте детского здоровья, и имеет почетный контракт с лондонской детской больницей на Грейт-Ормонд-стрит. Живет в Лондоне с мужем и тремя детьми.

# Благодарности

Мы хотели бы поблагодарить Пола Джонсона, Джуди Кейв, Алекса Кейва, Барбару Леви, Джо Кэрролл, Яниса Иоанну, Дебби Коувен и Адриана Коэна, а также специалистов здравоохранения из Уиттингтонской больницы и других учреждений.

# Введение

Кто угодно скажет вам, что к младенцам инструкция не прилагается. Тем не менее вот она — перед вами. Мы написали книгу «Ваш малыш неделя за неделей», чтобы мягко направлять вас в течение первых шести месяцев жизни вашего ребенка. Мы постараемся быть рядом с вами каждый раз, когда ваше сердце начнет колотиться от того, что малыш плачет, или у него появится небольшой насморк и вы соберетесь немедленно везти его к врачу.

Конечно, мы понимаем, что родителям очень нужно знать как можно больше об их новорожденных малышах: почему они не спят почти всю ночь, нормальный ли у них стул, хватает ли им еды. Но мы также понимаем, что вы будете сильно уставать. Родителям младенца непросто найти время даже на то, чтобы позавтракать, что уж говорить о подробном изучении статей о желтухе новорожденных. Вот почему мы собрали все факты, которые надо знать о ребенке каждую неделю в первые полгода его жизни, и представили их в простом и удобном формате. Каждая глава разбита на разделы, где вы найдете ответы на самые разные практические вопросы, касающиеся младенческого сна, плача, подгузников, случаев, когда надо обращаться к врачу, и т. д.

Начиная с первой недели, когда ваш малыш только родился, мы разъясняем все: сколько подгузников

Ваш малыш неделя за неделей

надо сменить ему за сутки, сколько ему нужно спать, сколько и почему он может плакать. Мы постарались описать каждое событие, которое может случиться в эту первую неделю, а также рассказали о визитах врача, о том, как определить, есть ли у ребенка обезвоживание и хорошо ли он ест. В книге даже есть раздел «Что происходит с мамой», в котором описывается, когда, например, может начаться послеродовая депрессия. Такую подробную информацию вы найдете во всех главах, рассказывающих, что нужно знать о ребенке в каждую конкретную неделю его жизни.

Вы заметите, что в книге мы всегда говорим о ребенке «он». Это связано только с тем, что у нас на двоих шестеро детей, и первые четверо — мальчики. Если бы у нас было больше дочерей, мы с тем же успехом говорили бы «она».

Мы знаем, что по всей стране собираются небольшие компании мам с детьми примерно одного возраста, и они общаются и делятся друг с другом наблюдениями за своими малышами. Следуя их примеру, мы написали эту книгу так, будто вам дает советы хорошая подруга, которая к тому же является консультирующим педиатром и опытной мамой, и у нее есть ребенок, который родился тогда же, когда и ваш.

## Философия

Проводя исследования, чтобы написать эту книгу, мы заметили, что специалисты по уходу за детьми делятся на две основные группы. Есть те, кто рекомендует вводить строгий распорядок дня с регулярными кормлениями и фиксированным временем сна, и те, кто подчеркивает важность следования желаниям ребенка

и призывает все делать по его требованию, не глядя на часы. Оба эти подхода имеют свои плюсы и минусы, поэтому мы решили придерживаться золотой середины, беря только лучшее от того и другого. Но важно отметить, что в первые месяцы жизни дети меняются настолько быстро, что принципы, которыми вы руководствуетесь, тоже должны стремительно меняться. Советы, которые актуальны для двухнедельного малыша, не обязательно подойдут для полуторамесячного. И вот здесь-то и обнаруживает свои преимущества система «неделя за неделей».

Например, в течение первых нескольких недель вы обязательно должны следовать принципу «природного» взращивания ребенка, укачивая его и кормя хоть целый день. Это имеет решающее значение для его развития, и к тому же кормление по часам на этом этапе может грозить малышу обезвоживанием. Уход за новорожденным по такому принципу позволяет вам в первые недели быть неорганизованной и делать все хаотично, что значительно снижает стрессовость ситуации. Но если вы будете практиковать такой расслабленный и неструктурированный подход слишком долго и в шесть недель ваш малыш будет по-прежнему требовать еды каждый час и засыпать только на руках, то вы очень быстро вымотаетесь. Вот почему мы предлагаем пошаговую программу обучения сну и советуем, что делать на каждой конкретной неделе, чтобы к шести месяцам ребенок научился спокойно спать всю ночь.

Мы также объясняем, как ввести распорядок дня для ребенка, но наш подход — одновременно мягкий и реалистичный, и мы делаем много исключе-

Ваш малыш неделя за неделей

ний, учитывая, что ваш малыш может быть особенно беспокойным или мучиться от колик. На протяжении всей книги мы даем вам советы, чтобы вы могли лучше понять, в чем проблема и почему, например, ваш малыш плохо ест или спит.

Мы старались не указывать вам, что делать, и не давать жестких инструкций, а ограничиваться советами и консультациями, ведь, в конце концов, это ваш ребенок. Материнский инстинкт очень силен, и мы хотим не противодействовать ему, а, наоборот, укрепить его, «вооружив» вас информацией, чтобы вы могли с большей уверенностью делать то, что считаете лучшим для своего ребенка.

### Как получить максимум от книги «Ваш малыш неделя за неделей»

Мы знаем, что вы очень заняты и устаете за день, поэтому организовали книгу так, чтобы в ней легко можно было найти интересующую вас информацию. Очевидно, вы будете каждый раз читать ту главу, которая посвящена неделе, соответствующей возрасту вашего ребенка. И, вероятно, поймете, что хотите прочитать и про будущие недели, чтобы понять, что вас ждет впереди. Но как только ваш ребенок родится, у вас, скорее всего, уже не останется времени на то, чтобы изучать эту книгу от корки до корки, хотя, конечно, если вы читаете ее во время беременности, то это отличный способ подготовиться к будущему материнству.

Нет необходимости знакомиться с каждым раз-делом в каждой главе, просто выбирайте то, что вам нужно. Так, если вас беспокоят вопросы кормления,

вы можете сразу читать соответствующий раздел, а если надо будет, позже вернетесь к разделам о купании или развитии малыша.

Кстати о развитии: не беспокойтесь, если у вашего ребенка все будет идти не совсем так, как описывается в книге. Все дети очень разные, поэтому, конечно, в вашем случае все может быть несколько иначе. Особенно это относится к разделу «Развитие и игры», посвященному вехам в физическом и психическом взрослении ребенка. Назначение этого раздела в большей степени развлекательное: мы просто хотим помочь вам заметить крошечные изменения, которые происходят с младенцем, например, когда он перестает постоянно сжимать ручки в кулаки. Вряд ли этот раздел поможет вам выявить какие-то проблемы, скажем, со слухом у новорожденного, но это и не главная его цель. И уж конечно, меньше всего мы хотели бы пробудить в вас чувство соревновательности или вызвать тревогу.

Мы постарались очень точно объяснить, когда и в каких случаях недостижение определенной вехи в развитии можно считать проблемой. Во всех остальных случаях вы должны знать, что ваш ребенок развивается совершенно нормально, просто в своем темпе.

Если вы ищете какую-то информацию, которой нет в конкретной главе, то всегда можете вернуться назад или пролистать книгу на одну-две главы вперед, чтобы получить более подробную картину.

## Введение прикорма

Начав читать книгу, вы поймете, что удобнее всего знакомиться с той главой, которая соответствует воз-

Ваш малыш неделя за неделей

расту вашего ребенка. Но есть одно исключение: это наша пошаговая программа введения прикорма, которую мы начинаем в 17 недель. Многие мамы не хотят вводить прикорм так рано, возможно, и вы захотите подождать, пока малышу не исполнится шесть месяцев. Мы описали все связанные с этим преимущества и недостатки, и это поможет вам решить, когда начинать вводить прикорм. Но когда бы вы ни решились на это, просто откройте главу «18-я неделя» и начните выполнять нашу программу, следуя советам всех последующих недель.

## Охрана здоровья и безопасность

В разделе «Когда обращаться к врачу» мы рассказали о самых распространенных детских болезнях. Обратите внимание: заболеть ими можно и в каком-то другом возрасте, не обязательно на той неделе, когда мы о них говорим. Но мы дали их описание в те недели, когда дети болеют ими чаще всего. И как мы подчеркиваем на протяжении всей книги, вы должны обращаться к врачу во всех случаях, когда обеспокоены состоянием ребенка. Советы по безопасности также могут пригодиться на любой неделе, хотя мы даем их тогда, когда, по нашему мнению, они имеют наибольшее значение.

## Для кого эта книга?

Эта книга – важнейший источник информации для людей, которые впервые стали родителями, в том числе для отцов, но мы также настоятельно рекомендуем ее тем, у кого родился второй, третий или даже четвертый ребенок. Хотя вы уже делали все это рань-

ше и можете молниеносно поменять подгузник, уход за новорожденным — чрезвычайно трудное занятие, сколько бы детей у вас ни было до этого. И не забывайте, что, имея старших детей, вы будете уставать больше, чем раньше. Поэтому вам будет полезно иметь под рукой такое руководство, чтобы освежить в памяти, когда ребенок должен начать спать три раза в день или как часто вы должны кормить его.

Мы искренне надеемся, что книга «Ваш малыш неделя за неделей» будет вам надежным помощником в первые месяцы жизни ребенка и поможет избавиться от страха сделать что-то не так. Мы сами мамы и хотели бы иметь такую книгу, когда родились наши дети. Только перестав волноваться, вы можете начать наслаждаться общением со своим малышом, зная, что он здоров и что вы все делаете правильно. Мы считаем, что если вы будете вооружены соответствующими знаниями, то сможете чувствовать себя намного увереннее, а значит — следовать своим инстинктам и поступать так, как будет лучше всего для вашего ребенка.

## 1-я неделя

Вы возвращаетесь из роддома с малышом и вдруг осознаете реальность происходящего. Перед этим о вас несколько дней заботился медицинский персонал, но теперь вы сами по себе и начинаете понимать, как мало вы на самом деле знаете об уходе за новорожденным.

Не бойтесь: вас не бросили совсем одну – на следующий день после выписки из роддома к вам придет ваша участковая медицинская сестра. Скорее всего, она явится без предупреждения, но не беспокойтесь о том, что дома не прибрано, а вы не одеты, – она придет, чтобы помочь, и не будет осуждать вас. Медсестра спросит, как вы себя чувствуете физически и эмоционально, а также осмотрит вашу грудь, независимо от того, собираетесь ли вы кормить ею малыша или нет. Она ответит на все вопросы по уходу за ребенком и окажет любую необходимую помощь, например с грудным вскармливанием.

Медсестра осмотрит также ребенка. Она взвесит его, проверит пупочную ранку, оценит цвет кожи, чтобы выявить или исключить желтуху, и измерит ему температуру. На седьмой день после родов она также возьмет анализ крови из пятки малыша (тест Гатри<sup>1</sup>), и от укола ребенок может немного поплакать. Анализ нужен, чтобы исключить фенилкетонурию – редко встречающееся серьезное нарушение обмена

---

<sup>1</sup> В России эта диагностика проводится в роддомах на третьи-четвертые сутки после рождения ребенка. – *Прим. ред.*

веществ, и гипотиреоз, который встречается при низком уровне гормона щитовидной железы. Некоторые лаборатории на основании полученных результатов выявляют и другие заболевания, такие как муковисцидоз. Все эти состояния поддаются коррекции, если обнаружить их сразу же, но если начать проводить лечение позже или не проводить вовсе, то это очень негативно скажется на здоровье и развитии ребенка. Если вы ничего не услышите о результатах анализа в течение пары недель, не переживайте: значит, ваш новорожденный здоров. Обычно родителям сообщают результаты, если у их малыша выявлены проблемы.

Если вы рожали дома, то акушерка уйдет через несколько часов после родов и вернется позже в этот же день или на следующий. Тогда же придет и врач, чтобы осмотреть ребенка.

Независимо от того, рожали ли вы дома или в больнице, ваша медсестра будет приходить к вам в течение 10 дней, возможно через день. Она оставит вам номер телефона, по которому можно звонить 24 часа



Ваш малыш неделя за неделей

в сутки, и поэтому вы не будете чувствовать себя брошенной. В первую неделю вполне естественно иметь десятки вопросов, поэтому не стесняйтесь спрашивать акушерку, даже если вам кажется, что ваши опасения могут показаться глупыми.



## СОН

Общее количество часов в сутки: 16–20

Режим: нерегулярно

После родов ваш малыш будет очень уставшим, поэтому в первую ночь вы сможете хорошо выспаться и тоже немного отдохнуть. Младенец может проспать до 10 часов, и все это время он не будет просить есть или хотеть, чтобы ему поменяли подгузник. Если вы проводите эту ночь в роддоме, вставьте беруши и постарайтесь как следует поспать: возможно, это будет ваша последняя спокойная ночь на ближайшие несколько месяцев.

Уже на вторую ночь все может измениться, так как к ребенку придет аппетит, и он будет просыпаться каждый час или два, чтобы поесть. У новорожденных еще нет циркадных ритмов, которые регулируют биологические часы организма, поэтому малыши не бывают более сонными ночью, чем днем. Напротив, они то дремлют, то едят сутки напролет, не понимая, день сейчас или ночь.

Утешайте себя тем, что новорожденные не могут бодрствовать дольше 90 минут подряд. Если ребенок проснулся, скажем, в 4 утра, и вы никак не можете уложить его, знайте: примерно через полтора часа он в любом случае уснет. Для новорожденных совершен-

но нормально спать в первую неделю хаотично, так что даже не думайте о режиме сна. Самое большое, сколько он сможет проспать без перерыва, — это три часа. Постарайтесь смириться с этим и не беспокойтесь о том, что не высыпаетесь, — скорее всего, уже к концу недели вы заметите небольшое улучшение, когда ребенок сможет дольше ждать между кормлениями. Чувствовать усталость и небольшое головокружение на этой неделе нормально, это значит, что вы адекватно удовлетворяете потребности малыша. Пока что вы не можете предпринять ничего для того, чтобы он спал дольше.



## ПЛАЧ

Сколько ребенок может плакать в сутки: обычно один — три часа, но некоторые — и до 12 часов

В начале первой недели у вас может возникнуть обманчивое ощущение спокойствия, потому что ребенок будет почти все время спать. Видимо, так задумано природой, чтобы дать возможность и вам, и малышу оправиться после родов. Но через несколько дней ребенок начнет плакать больше, а вы, вероятно, не будете понимать, почему. Вы еще не знаете своего младенца достаточно хорошо, чтобы различать виды его плача, но скорее всего, он будет плакать, потому что голоден. Он еще слишком мал, чтобы плакать от переутомления или потому, что у него мокрый подгузник. Так что, независимо от того, кормите ли вы грудью или из бутылочки, предлагайте ему молоко всякий раз, когда он плачет, — это лучший способ успокоить его.

## Непрекращающийся плач

Некоторые дети, находящиеся на грудном вскармливании, плачут непрерывно в течение многих часов подряд, и это может начаться на второй-пятый день, потому что они не получают достаточно молока. В первые дни в груди появляется молозиво – густое молоко, богатое антителами и питательными веществами. Оно помогает защитить ребенка от инфекций. Пока что его вырабатывается совсем немного, но это соответствует аппетиту новорожденного, потому что поначалу он не слишком голоден.

Примерно на третий день на смену молозиву приходит настоящее молоко. Оно не такое жирное, но его гораздо больше, и ребенок чувствует себя после кормления сытым. Однако малыш может оказаться готов к настоящему молоку раньше, чем ваш организм начнет его вырабатывать. В итоге получится, что ребенок будет очень спокоен, пока вы лежите в роддоме, но как только вы вернетесь домой, начнет непрерывно плакать. Это будет продолжаться, пока выработка молока не наладится, на что может уйти до пяти дней.

Естественно, это неприятно, когда вы не можете накормить голодного младенца, но не расстраивайтесь: просто прикладывайте его к груди чаще, и это ускорит появление молока. Сосание младенцем груди активизирует выработку гормона, который за это отвечает, – пролактина.

В ожидании прихода молока вам, возможно, захочется дать ребенку молочную смесь. Плюс здесь в том, что малыш перестанет плакать. Но есть и большой минус: если вы не будете прикладывать малыша к груди достаточно часто, это еще больше задержит

приход молока. За несколько дней ребенок не дойдет до истощения, и вы убедитесь в этом, когда медсестра взвесит его.

Тем не менее можно пойти на компромисс и дать малышу 30–50 мл смеси, когда он кажется особенно расстроенным, а потом, когда он немного успокоится, приложить его к груди. И хотя некоторые педиатры не рекомендуют давать детям смесь так рано, если вы пытаетесь кормить грудью, все же лучше иметь наготове дежурную бутылочку, чем снова попасть в больницу, если молоко так и не придет, а ребенок будет голодать и возникнет риск обезвоживания.



## КОРМЛЕНИЕ

Общее количество молока в сутки: около 450–600 мл (30–90 мл за один раз)

График: нерегулярно, до 12 раз в сутки

На первой неделе ваша главная задача — наладить кормление младенца. Это может оказаться непросто, потому что новорожденные еще толком не знают, что делать, когда им предлагают грудь или бутылочку.

В любом случае кормите малыша по требованию. Это очень важно, поскольку желудок у новорожденных очень маленький, и им нужно есть часто. Сейчас специалисты не рекомендуют приучать младенца к четырехчасовым перерывам между кормлениями, потому что тогда он постоянно будет голодным.

Предлагайте вашему малышу молоко каждый раз, когда он плачет, и на время забудьте о режиме. Кормление по требованию не предполагает никакого распорядка: иногда младенец будет требовать еды каж-

Ваш малыш неделя за неделей

дый час, а потом вы обнаружите, что он не просит еды уже четыре часа. Но не давайте ему спать больше четырех часов, потому что у него понизится уровень сахара в крови, и он будет испытывать слабость, мешающую проснуться.

Вы также заметите, что малыш будет выпивать разное количество молока в разное время: иногда всего 30 мл, а в другой раз – целых 90 мл. При грудном вскармливании вы не будете знать, как много съедает ребенок, но заметите, что кормления различаются по продолжительности – от пяти минут до часа.

## Грудное вскармливание

Преимущества грудного вскармливания бесчисленны, и постоянно обнаруживаются все новые доводы в его пользу. Дети, выкормленные материнским молоком, реже, чем искусственники, страдают от респираторных инфекций, дисбактериоза, аллергии, диабета. Также благодаря грудному вскармливанию они получают больше шансов иметь впоследствии высокий IQ, у них снижается риск развития болезней сердца. Другие преимущества грудного вскармливания заключаются в том, что вы будете сжигать дополнительные 200 калорий в день, что поможет сбросить вес после беременности, и кроме того, у вас снизится риск развития рака молочной железы. Наконец, подгузники вашего малыша не будут пахнуть так сильно, как у детей, находящихся на искусственном вскармливании.

Но грудное вскармливание требует сноровки, и многие женщины осваивают его с трудом. Около 70% мам в первую неделю пробуют кормить своих новорожденных детей грудью, но на второй неделе

их число снижается до 50%. А в возрасте шести месяцев только один из пяти детей еще пьет материнское молоко. Мы рассмотрим причины, по которым женщины отказываются от грудного вскармливания на этой и следующей неделе, и попробуем объяснить, как решить эти проблемы.

**Почему вы можете захотеть отказаться от грудного вскармливания на этой неделе**

***Вы не можете начать***

Если кажется, что ребенок потерял ваш сосок, пощекочите его щечку, обращенную к вам, чтобы помочь ему определиться с направлением: новорожденные часто ищут сосок не там, где надо. Вы также можете выдавить немного молока рукой, чтобы привлечь его запахом.

Вам может мешать то, что он сучит ручками. В этом случае заложите ручку, находящуюся снизу (ближнюю к вам), себе за спину. Можете также попробовать спеленать малыша, сложив пеленку треугольником. Заверните каждую ручку углом пеленки и спрячьте концы за спину – тогда младенец не сможет шевелить руками.

Если он сердится и как бы борется с вами, убедитесь, что вы не прижимаете его голову к своей груди, и вместо этого аккуратно придвиньте его к себе за плечи. Также проверьте правильность положения «нос к соску».

***Малыш не понимает, что надо делать***

Грудное вскармливание является естественным, но тем не менее нужно немало мастерства, чтобы по-

Ваш малыш неделя за неделей

мочь малышу научиться уверенно захватывать сосок. Когда вы не можете правильно приложить ребенка к груди, он дергается и крутит головой в поисках еды, с каждой минутой становится все голоднее и испытывает все большую досаду и разочарование. Зато, если все получится, он начнет пить молоко долгими, спокойными глотками и, скорее всего, уснет у груди.

Чтобы научить новорожденного правильно брать грудь, нужно немного практики, и через пару недель вы будете просто засовывать его под рубашку, а он будет спокойно сосать сам.

Но пока приготовьтесь к тому, что этот процесс будет занимать больше времени и усилий и малыш будет «забывать», как это делается, от одного кормления к другому.

## Обучение технике грудного вскармливания

Самый простой способ научиться – это попросить кого-то быть рядом с вами во время каждого кормления, чтобы показывать, что нужно делать. В роддоме, где все заняты и спешат, это непросто, но постарайтесь уже там получить максимум помощи, даже если приходится постоянно просить медсестер еще раз проконсультировать вас.

Конечно, все выглядит хорошо и понятно, когда медсестры советуют использовать технику «животиком к мамочке, носиком к соску», но когда вы вернетесь из роддома домой, может оказаться, что все эти советы бесполезны и у вас ничего не получается. Тем не менее вам доступна и другая помощь: ваша медсестра придет к вам на следующий день после выписки из роддома и поможет с кормлением.

## УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ

1. Положите ребенка себе на колени: пока вы только учитесь кормить грудью, так вам будет удобнее. Положите себе под спину подушку, чтобы чувствовать себя комфортно. Другую подушку подложите себе на колени под ребенка: пока он еще очень маленький, и она поможет ему находиться на уровне груди.
2. Держите ребенка так, чтобы он был в проверенном положении «животиком к маме, носиком к соску» (он должен касаться вас животом, а его нос должен быть на одной линии с соском). Поначалу это может показаться неудобным, но если вы будете держать ребенка, прижимая к себе, ему не придется тянуться за едой.
3. Осторожно поднесите грудь ко рту ребенка и пощечите ему подбородок соском, пока он не откроет рот очень широко, а затем быстро вставьте сосок в рот. Если он держит рот широко открытым и его нижняя губа выпячивается и обхватывает сосок, значит, вы все сделали правильно. Но если его рот или губы выглядят сжатыми, вам придется начать все заново, поскольку он открыл рот недостаточно.

Если через несколько дней у вас так и не получится правильно приложить ребенка к груди, вы можете обратиться за помощью к консультантам по грудному вскармливанию, которые работают при крупных больницах<sup>1</sup>. Эти женщины проходят специальную подготовку, чтобы помочь решать проблемы с кормлением.

---

<sup>1</sup> У нас в стране такие консультанты есть в некоторых роддомах, а также в коммерческих организациях, координаты которых можно найти в Интернете. — Прим. ред.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)