

ВІДКРИВАЮЧИ СВІТ МАТЕРИНСТВА

Загальновідомо, що виношування дитини триває дев'ять місяців, проте ця цифра не дуже точна. Вагітність триває довше дев'яти місяців. Зазвичай вагітність триває 280 днів, або 40 тижнів, рахуючи від першого дня останньої менструації. Якщо одним місяцем вважати проміжок часу в чотири тижні, то тривалість вагітності дорівнює десяти місяцям! Але ж календарний місяць триває чотири тижні і два-три дні... Якщо ж ми відрахуємо від першого дня останньої менструації дев'ять місяців, то вони закінчаться до 40 тижнів, і, отже, до передбачуваного дня пологів. Саме тому в акушерстві прийнято обчислювати термін вагітності в тижнях - це більш певний і точний спосіб підрахунку.

Зазвичай жінки звертаються до лікаря, вже завагітнівши - це занадто пізно. Найнебезпечніший період для плоду третій - восьмий тиждень вагітності. Багато жінок не підозрюють про те, що вагітні, аж до сьомого тижня. Саме цей період є визначальним для дитини: формуються його внутрішні органи. Тому має сенс відвідати лікаря ще до передбачуваного зачаття. За даними медичної статистики у абсолютно здорових молодих людей ризик народити неповноцінну дитину складає 5%. Саме тому у всьому світі вже давно прийнято говорити про планувану вагітність.

Звичайно ж, при плануванні вагітності повинен насамперед помінятися спосіб життя. Тому задовго до настання бажаної вагітності парі слід змінити деякі звички і відмовитися від всього того, що може пошкодити нормальному розвитку малюка.

Жінкам:

1. Не пити ніяких ліків, не порадившись з лікарем-гінекологом;
2. Не палити;
3. Не пити алкогольних напоїв (більше 100 мл вина в день);
4. Не пити чай і каву (більше двох чашок в день), перейти на корисний трав'яний чай і фрукти-овочі;
5. Не приймати гарячих ванн, не ходити в лазні і сауни;
7. За три місяці до передбачуваного зачаття необхідно почати приймати вітаміни з фолієвою кислотою;
8. Викинути з голови всі дієти.
9. Особливу увагу слід приділити вакцинації. Ще до настання вагітності необхідно здати кров на наявність антитіл до TORCH-інфекції. Наприклад, краснуха дуже небезпечна під час вагітності, але оскільки зараження краснухою неможливо попередити за допомогою мір профілактики, то найбільш прийнятним варіантом є профілактичне щеплення. Зробити його необхідно за 3 місяці до настання вагітності.

Чоловікам:

1. Не хворіти, особливо небажано температурити;
2. Не ходити в лазню і сауну (протягом 3-х місяців до перших спроб зачаття);
3. Не пити, не палити, не ковтати пігулок;
4. Не бігати марафони (більше 37 км. в тиждень пробігати не рекомендується);
5. Не займатися екстремальними і травматичними видами спорту.

Обстеження при плануванні вагітності

Майбутній мамі просто необхідно насамперед відвідати гінеколога і поділитися з ним своїми планами. При необхідності він призначить додаткові обстеження або направить вас до інших фахівців. Крім того, лікар візьме у вас аналізи на захворювання, що передаються статевим шляхом (хламідії, мікоплазми, уреоплазми і ін.). Якщо виявиться яке-небудь з цих захворювань, то перш ніж вагітніти, необхідно їх вилікувати. Тих, хто вже встиг завагітніти, поспішаємо заспокоїти: виявлені під час вагітності інфекції теж лікуються, проте їх наявність в організмі майбутньої мамі може негативно відбитися на здоров'ї майбутнього малюка. Всім жінкам, що збираються зачати дитину, роблять загальний аналіз крові (важливі показники гемоглобіну, кількості еритроцитів, лейкоцитів і ін.), біохімічний аналіз крові, загальний аналіз сечі. Для уточнення стану внутрішніх статевих органів проводять ультразвукове дослідження (УЗД). Далі рекомендуються відвідини терапевта, завданням якого є виявлення і лікування хронічних захворювань (серцево-судинної системи, хвороб нирок, цукрового діабету, захворювань щитовидної залози, анемії, тонзиліту, дисбактеріозу, імунодефіцитних станів і так далі). Наявність хронічних захворювань може сильно ускладнити перебіг вагітності, тому дуже важлива їх діагностика і лікування ще до зачаття. Так, для виявлення осередків хронічної інфекції необхідна консультація ЛОР-лікаря і відвідини стоматолога.

Отже, перш ніж пускатися в такий складний і відповідальний "політ" як вагітність, необхідно перевірити всі системи організму, особливо ті, на які випаде велике навантаження при вагітності і в пологах, а також набудувати свій організм на тривалу, складну і прекрасну роботу виношування і народження малюка.

Отже, Ви вагітні. У Вас є лікар. І ваш лікар сказав вам, що все у вас чудово, аналізи в нормі, вагітність протікає без ускладнень. Які загальні рекомендації можна дати такій майбутній мамі?

Кожна майбутня мама повинна усвідомлювати, що вагітність - такий стан організму, який вимагає особливого підходу, тобто відповідних змін у поведінці, у звичному способі життя вагітної жінки. З самого початку встановлення факту вагітності жінка зобов'язана зробити все необхідне для того, щоб зберегти своє фізичне і психологічне здоров'я і подбати про повноцінний розвиток своєї майбутньої дитини для її подальшого благополучного народження.

Слід виконувати декілька найбільш головних, кардинальних правил, яких повинна дотримуватися кожна вагітна жінка. Треба уникати фізичного перенапруження, тобто не перевантажувати себе важкою фізичною роботою, що вимагає застосування значних зусиль, частих згинань тулуба, а також знаходження в незручній позі протягом тривалого часу. Важкі фізичні навантаження всіляко протипоказані вагітним і можуть навіть викликати передчасні пологи або викидень.

Крім цього, слід повністю відмовитися від куріння і вживання спиртних напоїв, прослуховування гучної музики, також необхідно утриматися від прийняття гарячої ванни і відвідування лазні, довгого стояння на ногах і перебування в сидячому положенні, надмірного загоряння.

Що стосується професійної праці, то вагітна жінка може займатися роботою аж до самих пологів у тому випадку, якщо робота не пов'язана з фізичними та психологічними навантаженнями (наприклад, жінки, які займаються розумовою працею і т.п.). При сидячій роботі вагітній жінці краще поставити ноги на підставку або кілька разів на день перекладати їх на стілець, який стоїть поруч. Це полегшить відтік крові та вбереже від варикозного розширення вен - одного з найпоширеніших ускладнень під час вагітності. Крім того, необхідно час від часу (бажано через кожну годину) вставати зі стільця і робити легкі гімнастичні вправи, що дозволяють задіяти всі м'язи (і особливо м'язи тазу), а також запобігти застою крові в органах, щоб уникнути набряків, нормалізувати дихання. А ось вагітним жінкам, чия робота вимагає ходьби або довгого стояння на ногах, на час вагітності краще (по можливості) змінити діяльність, відмовитися від праці і разом з декретною відпусткою взяти чергову відпустку або відпустку за свій рахунок. До речі, декретну відпустку варто брати приблизно з 7 місяця (30 тижнів) вагітності.

Як у першій, так і в другій половині вагітності жінка також може продовжувати займатися звичними справами, домашньою роботою (прати, прасувати, прибирати квартиру і т.п.). Помірна праця під час вагітності необхідна, оскільки сприяє тренуванню м'язів, покращує діяльність внутрішніх органів і тим самим підвищує загальний тонус.

На великих строках вага тіла жінки збільшується за рахунок росту плода, і разом з тим збільшується загальне навантаження на ноги і хребет майбутньої матері, тому щоб уникнути набряків і болю в ногах, поясниці та хребта, вагітна жінка повинна якомога частіше приймати зручне для неї напівгоризонтальне положення для того, щоб органи повноцінно відпочивали.

Дуже важливе питання щодо денного режиму вагітної жінки стосується сну. У перші місяці вагітності тривалість сну залишається звичною для кожної жінки. Але зазвичай при вагітності у жінки спостерігається швидка стомлюваність, в результаті якої з'являються запаморочення, підвищена сонливість. Тому тривалість сну вагітної повинна бути не менше 8-9 годин. Найбільш оптимальний час для цього - з 22 години вечора до 7 години ранку. Крім того, майбутній матері (особливо в другій половині вагітності) рекомендується спати протягом дня (1-2 години після обіду), оптимально - з 14 до 16 години. У тому випадку, якщо спати вдень не хочеться, після обіду, денної прогулянки або домашньої роботи рекомендується відпочити лежачи або поспати 30-50 хв.

Окремо слід сказати про те, що з метою гігієни вагітній жінці слід регулярно міняти постільну білизну (не рідше одного разу на тиждень), ще частіше жінці необхідно міняти нижню білизну (нічну сорочку), так як під час вагітності у зв'язку з гормональними змінами в організмі спостерігається більш рясне потовиділення, особливо під час сну. Для того, щоб поліпшити сон, кімната вагітної повинна добре провітрюватися кілька разів на день, особливо перед сном. При порушенні сну (що цілком можливо при вагітності), вагітній краще звернутися до лікаря, який випише відповідне заспокійливе. Після повноцінного сну, вставши з ранку, бажано відразу ж зробити кілька легких вправ, які допоможуть прокинутися. Причому робити їх можна прямо в ліжку, не встаючи, а потягуючись і приводячи в рух кінцівки.

Так як харчування під час вагітності - один з основних і важливих чинників її здорового перебігу і збереження здоров'я матері, то прийом їжі слід проводити в одні й ті ж самі години. І найбільш важливо для вагітної вчасно поснідати, причому сніданок краще проводити не відразу після підйому, а мінімум через півгодини, щоб уникнути характерної для ранкових годин нудоти і блювоти. Таким чином, сніданок вагітним жінкам краще проводити з 7.30 до 8.30 години ранку (в залежності від того, коли вона встала з ліжка).

Якщо вагітність протікає нормально, то і на перших строках вагітності, і до останніх місяців, майбутній матері дозволяється самотійно мити підлогу як за допомогою щітки і пилососа, так і вручну. Лікарі вважають, що нахили тулуба під час прибирання вагітної корисні для плоду, так як дозволяють розвиватися м'язам, а також циркулювати крові в області таза. Крім природних рухів, здійснюваних за рахунок побутових справ і домашньої роботи, вагітній жінці корисно хоча б два рази на день: вранці (після підйому до сніданку) і в другій половині дня (за 1 годину до обіду або через 2 год після нього) виконувати додаткові гімнастичні вправи, корисні для розвитку майбутньої дитини.

Зазвичай, у кожній жіночій консультації організуються та проводяться групові фізичні заняття для вагітних, а також спеціальна дихальна гімнастика, але кожна жінка має право навчитися виконувати необхідні вправи і проводити їх вдома самотійно, бажано в присутності когось з близьких. Слід пам'ятати, що якщо в першій половині вагітності більша частина вправ проводиться в положенні стоячи, то в другій половині - переважно сидячи або лежачи.

Потреба в кисні при вагітності підвищується на 25 - 30%, тому що від повноцінного дихання майбутньої матері залежить дихання плоду (адже йому повітря необхідне для нормального розвитку легенів і подальшого зростання всього організму). І особливо активно кров насичується киснем під час прогулянок на свіжому повітрі. Майбутній мамі бажано перебувати на відкритому повітрі не менше 2-3 годин на день. Прогулянки під час вагітності краще за все проводити в певні години: ранкову з 10 до 11 години, вечірню - з 18 до 19 години, перед сном - з 20 до 21 години. На останніх місяцях вагітності жінка для власної безпеки повинна гуляти в супроводі когось з близьких.

У холодну пору року і в погану погоду від прогулянок вагітній краще утриматися, щоб уникнути застуди та інших ускладнень. А ось у літній час, а також ранньою осінню і пізньою весною надзвичайно корисне перебування вагітної на свіжому повітрі в замиській місцевості. У даному випадку умовою вибору місця відпочинку має бути забезпечення можливості термінової доставки вагітної жінки до лікарні (а на пізніх термінах - в пологовий будинок). Але поїздка на далекі відстані в останні місяці вагітності є небажаною, тому що від тряски в транспорті, зміни клімату і т.п. можуть початися передчасні пологи.

Не менш значущу роль, ніж сніданок, для вагітної жінки відіграє обід. Обід майбутньої матері має припадати на 13-14 годину дня (не пізніше). Стереотипна думка, що обід повинен бути довгим і супроводжуватися рясним вживанням їжі (особливо обід вагітної жінки) - невірна. Навпаки, обід повинен бути легким і максимально корисним (поживним), для того щоб після нього майбутня мати не відчувала ваги в животі і змогла спокійно відпочити

(поспати) днем. Під час трапези вагітній потрібно контролювати свій апетит і не переїдати. Через 2 години після обіду (15.30-16 година дня) щодня кожній майбутній матері розумно влаштовувати легкий полуденок, що складається зі склянки напою, тарілочки сиру або фруктів. На 18-19 годину вечора припадає вечеря. Влаштовувати вечерю пізніше 19 години вечора не варто, оскільки їжа повинна встигнути перетравитися до сну, щоб не змушувати працювати вночі і без того перевантажені органи (шлунок, нирки, сечовий міхур). Протягом усього терміну вагітності вечеря жінки повинна бути максимально повноцінною і поживною, щоб вона не відчула раптового голоду вночі і не порушувала здоровий сон прийняттям їжі. За 1-2 години до сну вагітній рекомендується прийняти склянку кефіру або ягідного компоту (для поліпшення роботи шлунка).

У багатьох вагітних жінок зазвичай спостерігається підвищений апетит. Немає нічого поганого в тому, що жінка протягом дня буде з'їдати то яблуко або грушу (або тарілку ягід), то випивати склянку напою (соку, компоту, кефіру, молока). Але слід знати, що такий додатковий прийом їжі має проводитися не більше, ніж через кожні 2-3 години, і важливо, щоб це були не бутерброди з ковбасою і не здобні булочки з чаєм.

У другій половині вагітності апетит вагітної ще більше збільшується, тому в цей період режим трохи змінюється. При сніданку о 8 годині ранку майбутня мати повинна влаштувати другий сніданок об 11-12 годині. У цей час дозволяється з'їсти легку молочну кашу, сир зі сметаною, випити склянку молока і з'їсти булочку з маслом і сиром. Потім слідує звичний обід, після нього - полуденок (о 15 годині), о 17 годині - перша (легка) вечеря, що складається зі склянки будь-якого напою, сиру, ягідного пудингу або фруктів, о 19 годині вечора - повноцінна вечеря і традиційний вечірній прийом їжі до сну.

Щоб забезпечити нормальну роботу кишечника, здоровій вагітній рекомендується вживати більше грубої їжі. Правильне, різноманітне харчування дозволяє запобігти запорам, здуттю живота (а разом з цим шкідливим отруєнням), у результаті чого шлунок не тисне на матку. При дотриманні необхідної дієти та режиму харчування кишечник вагітної зазвичай діє самостійно. У тих випадках, коли його діяльність порушується, вагітній необхідно звернутися до лікаря за порадою, які саме засоби слід застосовувати від запору.

Про особисту гігієну. Як вже говорилося, вагітна жінка повинна щодня приймати теплий душ, насухо витираючись після нього волохатим або жорстким рушником. Від прийняття ванни в період вагітності краще відмовитися, так само як і від миття в лазні, так як подібний захід може спровокувати викидень. Краще за все користуватися душем при температурі 35 - 40° С. Загальна тривалість миття не повинна перевищувати 15-20 хв. Крім того, бажано приймати душ після прибирання квартири, після довгої поїздки або прогулянки за містом. Під час ранкового душу і вечірнього душу (перед сном) необхідно ретельно чистити зуби (2 рази на день), оскільки під час вагітності порожнина рота і зуби жінки вимагають особливого ретельного догляду. Що стосується купання у водоймах (морі), то вони не протипоказані в тому випадку, якщо вагітність протікає без ускладнень і якщо водойма екологічно чиста.

Крім проходження основного розпорядку дня, кожна вагітна жінка зобов'язана регулярно відвідувати жіночу консультацію, свого акушера-гінеколога, здавати необхідні аналізи і чітко слідувати всім необхідним медичним вказівкам. Кожна вагітна жінка повинна розпланувати свій графік так, щоб встигнути зробити все необхідне до пологів. На перших термінах вагітності необхідно обов'язково включити в свій розклад відвідування стоматолога, а також інших спеціалістів (ендокринолога, уролога) для того, щоб пройти всі необхідні обстеження і не допустити розвитку можливих захворювань. У другій половині вагітності (на 6-7 місяці) можна почати відвідування курсів для майбутніх матерів, на яких вагітна жінка зможе отримати масу корисної інформації про харчування, про те, як робити спеціальну гімнастику, як поводитися під час перших переймів, як правильно дихати під час переймів і пологів тощо. Тут же навчать, як слід доглядати за новонародженою дитиною в перші місяці її життя, як годувати, сповивати дитину, правильно брати її на руки, купати, робити їй масаж і розвиваючу гімнастику, багатьом іншим корисним навичкам.

У кожної жінки - свій ритм життя. Хтось любить спокійно полежати на дивані, хтось звик до значних фізичних навантажень, не уявляючи собі життя без регулярних занять у спортзалі. І ось настав момент, коли жінка дізнається, що у неї скоро народиться малюк. На мій погляд, у цей момент кожна жінка повинна прийняти як аксіому, відчути для себе: "Тепер моє тіло мені не належить". Саме цим правилом повинні регулюватися будь-які вчинки вагітної жінки: "Не нашкодь своїй дитині".

Раціон майбутньої мами

З чого повинен складатися раціон майбутньої мами? З білків, жирів, вуглеводів у правильній пропорції. Дуже важливі і так звані мікронутрієнти: вітаміни, мінеральні речовини (вони ж - макро- і мікроелементи). Краще за все, якщо ще до зачаття жінка нормалізує свою вагу і задумається про правильне харчування. Крім того, плануючи вагітність, варто почати приймати деякі вітаміни (наприклад, фолієву кислоту), мінерали і мікроелементи (йод). Усе це у декілька разів знижує вірогідність виникнення у дитини проблем розвитку і цілого ряду захворювань.

Поживні речовини	Необхідна кількість на добу
Білки	100 г (60г тваринних і 40 г рослинних)
Жири	90 г (60 г тваринних і 30 рослинних)
Вуглеводи	370 г
Енергетична цінність	2700-2900 ккал

Перший триместр може показатися найкоротшим: поки "цікаве положення" дасть про себе знати, пройде декілька тижнів. Проте саме в цей період починається формування всіх органів дитини, формується плацента, від функції якої багато в чому залежить здоров'я малюка. Дієтологи не рекомендують у цей час різко міняти свій раціон, особливо якщо немає ніяких скарг на самопочуття. У першому триместрі необхідно щодня вживати 80 г білка, 90 г жирів і 350 г вуглеводів. Енергетична цінність їжі повинна складати

близько 2500 ккал. Проте при надмірній масі тіла має сенс відмовитися від калорійних булочок і жирних молочних продуктів. У першому триместрі рекомендується їсти чотири рази на день. Перший сніданок повинен складати 30% від загальної калорійності денного раціону, другий сніданок - 15%, обід - 35%, вечеря -20%. Білкову їжу краще вживати в першій половині дня, а молочно-рослинну - увечері.

На початку **другого триместра** харчуйтеся у 5-6 прийомів. Зі всієї денної "дозы" білків 50-60% повинні бути тваринними протеїнами. З них 25-30% - це м'ясо, птахи, риба; 20-25% - молочні продукти і 5% покривається за рахунок яєць. З раціону слід виключити тугоплавкі тваринні жири - баранячий жир, яловиче сало, маргарини. За нормами, 30-40% жирів повинне бути рослинними маслами (оливковим, соняшниковим, кукурудзяним). Потребу у вуглеводах краще задовольняти за рахунок багатих рослинними волокнами продуктів: хліби грубого помелу, неочищених круп (гречки, неочищеного рису, пшона), фруктів, овочів, ягід. Якщо жінка не страждає ендокринними порушеннями (зокрема, цукровим діабетом і ожирінням), вона повинна з'їдати не більше 10 чайних ложок цукру на день (тобто 50 г), за вказаних захворювань ця норма істотно зменшується. Та і з сіллю краще не перестаратися: у другій половині вагітності не варто вживати її більше 8 г в день (а при підвищеному артеріальному тиску - не більше 5 г). Майбутній мамі потрібно пити в день 1,5 літра рідини (вода, чай, соки, супи). З урахуванням тієї "води", яка міститься в овочах, фруктах і ягодах, денний об'єм рідини досягає 2-2,5 літрів в добу. На ніч корисно випивати стакан кефіру, а останнє "перекушування" повинне бути за 2-3 години до сну. На початку **третього триместра** потрібно слідувати тим же дієтичним рекомендаціям.

Проблеми зі стільцем дозволять вирішити продукти, багаті на клітковину та пектин: хліб грубого помелу, сухофрукти, вівсяна каша, сирі овочі і фрукти. На ніч доцільно вживати кисломолочні продукти з бифидобактеріями, сприяючі нормалізації флори кишок і профілактиці дисбактеріозу. У останні місяці вагітності жінка рухається менше, а значить, варто зменшити і добову калорійність раціону. Зменшення проводимо не за рахунок білка (він якраз потрібний), а за рахунок вуглеводів, які легко засвоюються. Блюда солимо по мінімуму (не більше 5 г в день). П'ємо всього 700-800 мл рідини в добу. Усі ці обмеження виправдані: нирки не будуть відчувати підвищеного навантаження, а значить, не виникне набряків і підвищеного артеріального тиску. Приблизний щоденний склад продуктів наведений у таблиці.

Продукт	Кількість, г
М'ясо, птахи	150
Риба	100
Творог	100
Кефір, ряжанка	200
Молоко	250
Сметана	30
Вершкове масло	15

Яйця	1 шт.
Цукор	50
Хліб пшеничний	100
Хліб ржаний	100
Борошняні вироби	80
Крупи й макарони	60
Картопля	200
Овочі й зелень	500
Фрукти, ягоди, соки	250
Сухофрукти	20
Сіль	6
Чай	0,3

Гімнастика вагітних

Усі жінки в період вагітності повинні займатися гігієнічною гімнастикою. Комплекс фізичних вправ передбачає зміцнення м'язів усього тулуба, особливо передньої черевної стінки і тазового дна, збільшення рухливості суглобів таза і хребта, поліпшення зовнішнього дихання. Під впливом фізичних вправ поліпшуються гуморальні і рефлекторні зв'язки між матір'ю і плодом, вдосконалюються всі фізіологічні процеси в організмі вагітної, створюються більш сприятливі умови для життєдіяльності плода. Фізичні вправи позитивно позначаються на психоемоційній сфері. Тому вони входять до системи комплексної підготовки вагітних до пологів. Така система сприяє підвищенню порога больової чутливості в корі головного мозку і, внаслідок цього, зменшенню больових відчуттів під час пологів.

Фізичні вправи рекомендує лікар жіночої консультації після ретельного обстеження вагітної. Заняття проводять методист з лікувальної фізкультури або медична сестра, яка має спеціальну підготовку. Вагітна спочатку відвідує групові заняття в жіночій консультації, а згодом вона може виконувати вправи вдома самостійно. Загальна тривалість занять не повинна перевищувати 15-20 хв.

Під час проведення гімнастики треба контролювати частоту пульсу, дихання, величину АТ. Частоту пульсу і дихання можуть контролювати самі жінки. Перед гімнастикою і після неї необхідно відпочивати сидячи. Заняття гімнастикою не повинні зумовлювати втому, прискорення серцебиття чи дихання.

Ставлення до ускладнень вагітності

Будь-які проблеми, пов'язані із захворюваннями і відхиленнями, повинен вирішувати лікар на очній консультації. Вагітність - не хвороба, а стан. Однак, вона може піти не за призначеним руслом. Якщо Вас направляють на додаткове обстеження - значить, це необхідно. Не треба хвилюватися і турбуватися, тримайте себе в руках. Відхилення - це ще зовсім не ускладнення.

Однак, якщо лікар у поліклініці наполягає на госпіталізації, не потрібно опиратися, набагато корисніше переглянути своє ставлення до госпіталізації, налаштуватися, що "раз треба - значить треба. Ваше завдання - виносити дитину, докласти всіх зусиль, щоб вона народилася здоровою і повноцінною, закласти базовий фундамент її розвитку. У стаціонарі ж ви зможете займатися тільки виношуванням дитини, так як всі інші проблеми залишаться за дверима пологового будинку. І ризикувати її здоров'ям, тікаючи з пологового будинку під розписку, для дорослої людини просто неприйнятно. Ніхто не буде тримати Вас в стаціонарі дарма, раз є необхідність - будьте лояльні до здоров'я малюка. Звичайно, вдома - краще і спокійніше ВАМ. Але в стаціонарі краще і спокійніше малюкові. Все буде добре - інакше і бути не може.