

Как быть

**СЧАСТЛИВОЙ МАМОЙ
ДОВОЛЬНОГО МАЛЫША**

ОТ 0 ДО 1 ГОДА



Татьяна Апулаева

Как быть

**СЧАСТЛИВОЙ МАМОЙ
ДОВОЛЬНОГО МАЛЫША**

ОТ 0 ДО 1 ГОДА



**Москва
2020**

УДК 613.953
ББК 57.32
А77

Научные рецензенты:
сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской
академии последипломного образования —
д.м.н., профессор, заведующая кафедрой,
врач высшей категории *Захарова И.Н.*,
аспирант кафедры, врач-педиатр *Дмитриева Ю.А.*

Специалист по детскому массажу, педиатр — *Карабанова С.Ф.*
Врач акушер-гинеколог высшей категории — *Шубаева А.Д.*
Медицинский психолог, специалист по детской и подростковой
психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям
Тушинской детской городской больницы — *Дершишева Н.В.*
Психолог, президент Международной академии
генной психологии — *Калинский Д.А.*

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

А77 Как быть счастливой мамой довольного малыша от 0 до
1 года / Татьяна Аптулаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 800 с. :
ил. — (Ребенок и уход за ним).

ISBN 978-5-699-80190-9

Книга Татьяны Аптулаевой, которую вы держите в руках, — больше, чем обычная энциклопедия советов. Она, как и ее первая книга-бестселлер «Я скоро стану мамой!», отличается от многих других. Каждая мама маленького малыша найдет в ней то, чего не хватает именно ей, чтобы получать удовольствие от своей новой роли. Вы научитесь лучше понимать и чувствовать ребенка, его потребности и желания; легче успокаивать его, когда он плачет; играть с ним и вовремя замечать первые недомогания; сумеете наладить отношения с врачами, примете решение, делать или не делать прививки. Также вы поймете, что ухаживать за собой: высыпаться, поддерживать физическую форму и хорошо выглядеть — все это возможно.

Благодаря книге, а точнее, доброжелательному отношению и заботливой поддержке Татьяны Аптулаевой вы с большей легкостью и с меньшей тревогой войдете в новый для себя мир — мир материнства.

УДК 613.953
ББК 57.32

© Аптулаева Т.Г., текст, 2012
© Шилкина Н.Ю., художественное
оформление, 2015
© Кузнецова Н.А., иллюстрации, 2012
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-699-80190-9

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ	17
ВСТУПЛЕНИЕ АВТОРА	20
РАЗДЕЛ 1	
МАЛЫШ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА	23
ЧАСТЬ 1	
РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА	25
ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ВМЕСТЕ	26
Вес ребенка	26
Признаки адаптации малыша и уход за ним	29
Потребности малыша в первое время	38
Ваши первые семь дней	40
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ	53
Что важно для мамы в этот период?	53
Гигиенический уход за ребенком	62
Самочувствие ребенка	66
Каждому малышу нужны прогулки	69
Сон и биоритмы	70
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	72
Врожденные рефлексы новорожденных	74
Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие	80
Психологические вопросы общения с ребенком	83
Развиваем и играем с малышом	84
ВТОРОЙ МЕСЯЦ	90
Физическое развитие ребенка	90
Уход за ребенком	92
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	101
Психическое и эмоциональное развитие ребенка	103
Развиваем и играем с малышом	108

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ	116
Физическое и моторное развитие вашего ребенка	116
Уход за ребенком	118
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	120
Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром	126
Развиваем и играем с малышом	129
ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ	133
Физическое и моторное развитие ребенка	134
Уход за ребенком	135
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	140
Психоэмоциональное развитие ребенка	141
Развиваем и играем с малышом	143
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ	149
Физическое и моторное развитие ребенка	149
Уход за ребенком	151
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	157
Психоэмоциональное развитие	158
Развиваем и играем с малышом	160
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ	167
Физическое развитие ребенка	167
Уход за ребенком	171
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	173
Психоэмоциональное развитие	175
Развиваем и играем с малышом	177
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ	183
Физическое развитие ребенка	183
Уход за ребенком	185
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	188
Психоэмоциональное развитие	188
Развиваем и играем с малышом	191
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ	196
Физическое развитие ребенка	196
Уход за ребенком	198
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	200
Психоэмоциональное развитие	201
Развиваем и играем с малышом	204
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ	212
Физическое развитие ребенка	212
Уход за ребенком	216
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	220

Психоэмоциональное развитие	221
Развиваем и играем с малышом	223
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ	232
Физическое развитие ребенка	232
Уход за ребенком	235
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	236
Психоэмоциональное развитие	237
Развиваем и играем с малышом	239
ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ	244
Физическое развитие ребенка	244
Уход за ребенком	247
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	249
Психоэмоциональное развитие	249
Развиваем и играем с малышом	251
ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ	261
Физическое и психическое развитие ребенка	261
Уход за ребенком	264
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	265
Психоэмоциональное развитие	267
Развиваем и играем с малышом	268

ЧАСТЬ 2

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ

271

ОТБРОСЬТЕ ЛОЖНЫЕ ПОВОДЫ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

272

ОСОБЕННОСТЬ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА

272

 Взаимосвязь между физическим и психическим развитием ... 273

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

273

 Материнское молоко — основа здоровья ребенка
 в настоящем и будущем

273

 Состав грудного молока

275

 Грудное вскармливание и психическое развитие ребенка ... 280

 Роль грудного вскармливания
 для физического здоровья женщины

281

 Бытовые преимущества грудного вскармливания

281

 Как долго кормить ребенка грудью

282

 Метод раннего прикладывания ребенка к груди

283

 Роддом и первые кормления

284

 Физическая готовность к кормлению грудью

286

 Гигиена кормления грудью

287

Техника и правила кормления грудью	288
Профилактика колик до и после кормления	294
КАК ЧАСТО КОРМИТЬ РЕБЕНКА. СВОБОДНЫЙ ИЛИ ЖЕСТКИЙ РЕЖИМ	296
Жесткое расписание кормлений: как относиться к этой точке зрения	296
Метод свободного вскармливания	298
Некоторые закономерности в потребностях кормления у ребенка	301
ПРАВИЛА ГАРМОНИЧНОГО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ	302
Правило первое: комфорт	302
Правило второе: не отвлекайтесь на другие дела	302
Правило третье: длительность определяет ребенок	302
БУДИТЬ ИЛИ НЕ БУДИТЬ РЕБЕНКА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ	305
СКОЛЬКО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПРИБАВЛЯТЬ В ВЕСЕ?	305
Допаивать ли ребенка	306
СОН РЕБЕНКА И КОРМЛЕНИЯ	307
Ночные кормления в режиме совместного или раздельного сна с ребенком	308
Как распознать, хватает ли малышу молока	310
Можно ли увеличить количество молока	312
Кормление в общественных местах	318
Если кормящей маме нужно выйти на работу	320
Процесс сцеживания и хранение молока	323
Вскармливание ребенка искусственными смесями	327
ЧТО ТАКОЕ ПРИКОРМ	330
Возраст ребенка для введения прикорма и его готовность к новой пище	332
Последовательность введения прикормов	333
 ЧАСТЬ 3	
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ	338
ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ МЕЖДУ РЕБЕНКОМ И РОДИТЕЛЯМИ	339
Значение физического контакта для ребенка	339
Чем помогает родителям физический контакт с ребенком?	340
МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША	341
Массаж и физическое развитие малыша	342
Массаж и эмоциональное развитие малыша	343

Какие прикосновения правильные?	343
Как маме подготовиться к массажу?	343
Важные условия: настроение мамы, малыша и зрительный контакт	344
Виды массажных движений	347
Когда начинать массаж?	349
Сеанс маминого массажа	350
Массаж ладоней для развития мелкой моторики рук	362
Массаж для профилактики гипертонуса	362
ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫША	364
Занимательные упражнения на мяче	364
ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА	394
Правила закаливания	400
Малыш умеет плавать!	401

ЧАСТЬ 4

ПЕДИАТР — ПЕРВЫЙ ВРАЧ ВАШЕГО РЕБЕНКА	418
КАК ПОСТРОИТЬ ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР С ПЕДИАТРОМ	420
ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ПЕДИАТРОМ	422
КАК ОБЩАТЬСЯ С ПЕДИАТРОМ: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ	426
ПРАВИЛА ВЕЖЛИВОСТИ В ОБЩЕНИИ С ВРАЧОМ	427
ПРАВО СМЕНИТЬ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА	428
Возможности частных клиник и реальность	430
ГОТОВЬТЕСЬ К ВСТРЕЧЕ С СИСТЕМОЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ	430

ЧАСТЬ 5

ПРИВИВКИ	431
ПОЧЕМУ ТАК МНОГО СПОРОВ ВОКРУГ ПРИВИВОК?	432
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ: В ЧЕМ СМЫСЛ ПРИВИВКИ?	434
ВАКЦИНАЦИЯ — ЭТО ТРИ ЭТАПА	434
Первый этап — подготовка к прививке	435
Второй этап — проведение прививки в медицинском учреждении	438
Третий этап — проверка результативности и возможные реакции	439

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ПРИВИВКИ ПРОВОДЯТСЯ ПОВТОРНО	441
ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ: ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ	442
Как повысить общий иммунитет у ребенка первого года жизни?	443
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИВИВОК	443
КАКИЕ ПРИВИВКИ ПРЕДСТОЯТ РЕБЕНКУ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ	444
БЦЖ (вакцинация против туберкулеза).....	444
АКДС (вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка)	446
Полиомиелит.....	455
Вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита	456
Прививки против гепатита В	461
ЧАСТЬ 6	
ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ	464
РОДИТЕЛЬСКАЯ СЛЕЗА НАД БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ	464
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫЗВАТЬ ВРАЧА	464
На что нужно обратить внимание?	466
КОРМЛЕНИЕ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА	470
СКОЛЬКО НУЖНО ЛЕЖАТЬ БОЛЬНОМУ РЕБЕНКУ?	471
КОГДА НЕОБХОДИМО ЛЕКАРСТВО	471
Как правильно давать лекарство	473
Как помочь ребенку проглотить лекарство	474
Если вы даете лекарство в одиночку, а ребенок сопротивляется	476
ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ У РЕБЕНКА	478
Как обычно меняется температура тела в течение дня?	478
Измеряем температуру.....	479
Что делать при фебрильных судорогах.....	488
Чего не следует делать, если у ребенка температура	491
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ РЕБЕНКА	492
Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), или простуда	493

Воспаление среднего уха (отит)	497
Диарея.....	501
Запор	510

РАЗДЕЛ 2

ЖЕНЩИНА В ПЕРВЫЙ ГОД МАТЕРИНСТВА	515
ВСТУПЛЕНИЕ	517

ЧАСТЬ 1

ЖЕНЩИНА ПОСЛЕ РОДОВ	518
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ РОДОВ	518
Нормальные физиологические проявления: первые дни после родов	520
ЕСЛИ У ВАС БЫЛА ОПЕРАЦИЯ КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ	529
ВРАЧЕБНЫЙ ОСМОТР В РОДДОМЕ	530
ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВАЖНО ЗАДАТЬ ВРАЧУ ПЕРЕД ВЫПИСКОЙ	532
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	532
Психологическое состояние женщины	534
В каких случаях обращаться к врачу.....	535
НАИБОЛЕЕ ЧАСТОЕ ПОСЛЕРОДОВОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ — ЭНДОМЕТРИТ	537
Проявления заболевания	538
Основные признаки эндометрита	538
Профилактика	539
Лечение.....	539

ЧАСТЬ 2

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ	541
ИММУНИТЕТ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ РОДОВ	541
Какие задачи выполняет наша иммунная система	541
Что происходит с иммунной системой во время беременности.....	542

Иммунитет после родов	544
Закаливание организма	546
Сон как часть иммунной системы	553
ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА	564
Почему менструальный цикл восстанавливается не сразу.....	565
От чего зависят сроки восстановления и регулярности цикла	566
Некоторые закономерности в восстановлении цикла	566
Как может измениться цикл после родов	567
Если цикл не восстанавливается	567
Контрацепция после родов	568
ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ И ДНИ ПЛАКСИВОСТИ	575
Дни плаксивости.....	575
Послеродовая депрессия.....	575
 ЧАСТЬ 3	
ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ	587
ГЛАВНЫЙ АКЦЕНТ НЕ НА КОЛИЧЕСТВО, А НА КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ	587
ПРЕИМУЩЕСТВА ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ	588
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ	589
ДИЕТА ПЕРВОГО МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОДОВ	590
Принцип первый — разнообразие	592
Принцип второй — безопасность. Какие продукты следует исключить?	597
Принцип третий: правильный питьевой режим	599
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КОЛИЧЕСТВО И КАЧЕСТВО МОЛОКА	602
Что может сделать мама для увеличения молока	602
Напитки для увеличения лактации	602
Витамины для мам	604
Лекарства и материнское молоко	604
ПИТАНИЕ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ.....	604
Всего понемногу и со временем!	605
Еда как способ снять тревогу — психологический фактор	606
Основные принципы питания для кормящей женщины	607
Что можно сделать, чтобы организовать правильный режим питания	608

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ, СНОМ И ИММУНИТЕТОМ	613
---	------------

ЧАСТЬ 4

ФИГУРА, ВОЗВРАЩАЙСЯ!!!	614
-------------------------------------	------------

УЧИТЫВАЙТЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЕГО ОРГАНИЗМА	615
--	------------

НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ!.....	617
--------------------------------	------------

КАК МАМАМ ХУДЕТЬ НЕ НАДО	619
---------------------------------------	------------

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИГУРЫ	620
--	------------

Шаг 1. Личный график питания мамы	620
--	------------

Шаг 2. Сначала отдых, потом физкультура	623
--	------------

Шаг 3. Питание и физические нагрузки.....	626
--	------------

Шаг 4. Важное условие — получать удовольствие	628
--	------------

Шаг 5. Режим дня и занятия физкультурой	630
--	------------

Шаг 6. Создайте свой желаемый образ	631
--	------------

Шаг 7. Поддерживайте регулярность	633
--	------------

Полезные уловки	634
------------------------------	------------

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ:

ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ	635
-------------------------------------	------------

Шаг 1. Зарядка, не вставая с постели	635
---	------------

Шаг 2. Приступаем к восстановительной гимнастике	641
---	------------

ЧАСТЬ 5

ПСИХОЛОГИЯ МАТЕРИНСТВА	663
-------------------------------------	------------

МАМА — ЭТО ВАША НОВАЯ РОЛЬ:

КАК ВЫ СЕБЯ В НЕЙ ЧУВСТВУЕТЕ	664
---	------------

Особый первый месяц: дайте время себе и ребенку	665
--	------------

КОГДА МАТЕРИНСТВО ПРИНОСИТ РАДОСТЬ	668
---	------------

ЧТО МЕШАЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО

В РОЛИ МАМЫ	669
--------------------------	------------

Какие чувства вызывает у вас роль мамы?	669
--	------------

Неуверенность в себе и отсутствие материнской позиции.....	670
---	------------

КАК ВОСПРИНИМАТЬ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ	674
--	------------

Советы и рекомендации — это всего лишь информация.....	674
---	------------

Используйте разные источники

как возможность для вашего выбора	675
--	------------

Сочетайте интуицию и обучение	677
--	------------

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ	679
Всплески гормональных бурь и инстинктов	680
Инстинкт защиты своего ребенка	681
Нежелание расставаться с исключительными правами на ребенка и чувство ревности	683
МАМИНЫ СТРАХИ: В ЧЕМ ИХ ПОЛЬЗА	684
Учитесь справляться с чрезмерными страхами	685
Ребенок как зеркало маминых эмоций и переживаний	686
КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МАТЕРИНСТВА	687
Когда материнство поглощает... ..	688
Материнство и ваш возраст	690
СЕМЬЯ В ПЕРВЫЙ ГОД ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА	690
Смена привычных ролей и отношений между супругами	690
Какое место занимает ребенок в вашей семье	693
МУЖЧИНА КАК ОТЕЦ	694
Время для осознания отцовства	694
Как помочь папе общаться с ребенком	695
Папа может гораздо больше, чем вы думаете	698
Создавайте позитивный образ папы!	699
ЧАСТЬ 6	
СЕКС ПОСЛЕ РОДОВ	701
ПАУЗА В СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ — ПОЧЕМУ ОНА НУЖНА?	702
ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ	703
Изменение анатомического соотношения половых органов партнеров	704
Как улучшить ощущения во время секса	705
ЧТО МЕШАЕТ СЕКСУ — ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР	707
Теперь можно, но почему-то не хочется... ..	707
Невозможность отвлечь свое внимание от ребенка	709
Обычные обиды на супруга	710
Ощущение своей непривлекательности	711
Как преодолеть трудности: главное — начать	712
ПОЛОВОЙ АКТ КАК КУЛЬМИНАЦИЯ ЛЮБОВНОЙ ИГРЫ	717
Расширяйте диапазон своих эротических игр	717

Если муж не проявляет знаков внимания	718
Целенаправленно планируйте время друг для друга	718

ЧАСТЬ 7

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ: РОДСТВЕННИКИ, ДРУЗЬЯ, ПОСТОРОННИЕ ЛЮДИ

ОТНОШЕНИЯ СО СВЕКРОВЬЮ: НОВЫЙ ЭТАП	720
Главный секрет конфликта	720
Поймите свою свекровь	721
Границы вашей семьи	723
Главный вопрос — как вы реагируете	725
Формирование нового отношения к свекрови	726
Простые правила вежливости способны спасти	730
Не спешите ссориться со свекровью	732
Отношения с собственной мамой	733
ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ ПОСЛЕ РОДОВ	733
НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ: КАК НА НИХ РЕАГИРОВАТЬ	736

ЧАСТЬ 8

КАК НАУЧИТЬСЯ РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ И УСПЕВАТЬ	739
РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ В ДЕЛАХ	741
ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	742

ЧАСТЬ 9

УХОД ЗА СОБОЙ В ПЕРВЫЙ ГОД МАТЕРИНСТВА	754
ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ: ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА?	755
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КРАСОТЫ: ЗДОРОВЫЙ СОН И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	756
УМЫВАНИЕ И СРЕДСТВА УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА	758
Маски для лица и нужные 20 минут отдыха	760
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА	762
МАКИЯЖ ДЛЯ МАМ	762