Уильям, Марта,
Роберт и Джеймс **Сирс**

ВАШ МАЛЫШ

от рождения до двух лет

ОБНОВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ

Как успокоить малыша, если он плачет?

Как организовать режим питания и сна ребенка?

Когда вводить прикорм?

Как обучать и развивать ребенка?

Как помочь малышу, если он заболел?

ВАШ МАЛЫШ

Уильям, Марта,
Роберт и Джеймс **Сирс**

от рождения до двух лет

ОБНОВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ

Как успокоить малыша, если он плачет?

Как организовать режим питания и сна ребенка?

Когда вводить прикорм?

Как обучать и развивать ребенка?

Как помочь малышу, если он заболел?

Марта, Уильям, Роберт, Джеймс Сирс

Ваш малыш от рождения до двух лет

Публикуется с разрешения авторов и их литературных агентов Denise Marcil Literary Agency (USA), при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Copyright © 1992, 2003 by William Sears and Martha Sears
© Полев Д.В., перевод на русский язык, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Вступление от докторов Сирс – Билла, Марты, Боба и Джима

Мы, Билл и Марта, не только написали эту книгу – мы прожили ее. Мы делимся с вами нашим опытом ухода за собственными восьмерыми детьми и заботы о тысячах других детей, накопленным за сорок лет педиатрической практики. Наш опыт обогатился новыми идеями после того, как к нашей работе присоединились доктора Билл и Джим и их семьи. Научившись проницательно наблюдать за малышами и их родителями, мы фиксировали все, что практически без сбоев срабатывает у большинства родителей. Каждый день в своем кабинете мы жадно впитывали практические советы успешных родителей. Эта книга была написана на рабочем месте. Книга щедро усеяна этими советами. Мы прекрасно понимаем, что любовь к вашему малышу и желание быть хорошим родителем делает вас восприимчивым ко всякому совету, касающемуся ребенка. Но дети слишком дороги, а родители слишком уязвимы для автора, предлагающего непроверенную информацию. Мы со всей серьезностью берем на себя полную ответственность за то, чему учим. Каждое утверждение тщательно проверено и прошло испытание временем.

Мы учитываем также огромную занятость современных родителей. Мы и сами живем, жонглируя внезапно возникающими потребностями наших детей и собственными профессиональными обязанностями. В своей книге мы представляем основные принципы, которые помогут вам стать отзывчивой няней для своего ребенка, когда вы найдете подход, соответствующий потребностям вашего ребенка и вписывающийся в ваш стиль жизни. Мы рекомендуем избрать любящий стиль общения с ребенком, дабы уравновесить высокотехнологичную жизнь нового века.

Из этой книги вы узнаете, как заботиться о вашем малыше так, чтоб и он и вы проявляли при этом свои лучшие качества.

С момента выхода в свет первого издания книги «Ваш малыш от рождения до года» для миллионов родителей она стала настоящей библией ухода за маленькими детьми. Нам очень приятно сознавать, что наши советы помогли новоиспеченным родителям по всему свету наслаждаться заботой о своих детях. В новом издании вы найдете новые темы, обсуждение которых основано на пожеланиях наших читателей, а также то

новое, что появилось в педиатрии и в методике ухода за детьми за последние двадцать лет.

Эйфорию от проделанной нами работы, в результате которой множество детей и родителей по всему земному шару стали более счастливыми, здоровыми и обрели радость от общения друг с другом, подкрепляют тысячи благодарственных отзывов, 50 000 фанатов в сети Facebook, 5 000 читателей нашего журнала в Twitter и миллионы посетителей нашего сайта. Мы несказанно рады, что благодаря этой книге и нашим семейным советам, представленным в ней, мы стали, в какой-то степени, частью вашей семьи.

Билл, Боб, Джим и Марта Сирс
Сан-Клементе, Калифорния
Январь 2013

Доктора Сирс online

AskDrSears.com

Тысячи страниц информации, касающейся ухода за ребенком и вопросов его здоровья, теперь доступны в Интернете. Наш онлайн-ресурс, наполняемый лично докторами Сирс, в подробностях рассматривает множество вопросов, затронутых в этой книге. Мы непрерывно обновляем информацию, касающуюся вопросов детского здоровья, чтобы у вас были самые последние данные.

На сайте AskDrSears.com[1] можно найти интереснейшие и уникальные наработки по таким вопросам, как беременность и рождение ребенка, кормление малышей до года, питание семьи, дисциплина и поведение, капризный ребенок, сон и прививки.

Наш сайт уникален благодаря:

• Детальному справочнику по лекарствам, продающимся без рецепта, включая информацию о дозировке (в разделе Dr Sears’s Medicine Cabinet)

• Подробной информации о многих часто и не очень часто встречающихся детских болезнях (в разделе Childhood Illnesses)

• Ежемесячному обзору новостей педиатрии (в разделе Monthly Pediatric Health News Updates)

• Ежеквартальному обзору вопросов здоровья детей, актуальных в текущий сезон (в разделе Seasonal Pediatric Health Alerts)

• Ответам на интересующие вас вопросы (в разделе Frequently Asked Questions)

• Интересным и забавным случаям из жизни докторов Сирс

• Обновлениям к этой книге и ко всем другим нашим книгам. Мы будем публиковать все наиболее важные изменения и обновления, включающие самую современную медицинскую информацию.

Также ищите нас в Twitter @AskDrSears и @DrBobSears, и на наших страничках в сети Facebook: Ask Dr.Sears и Dr.Bob Sears.

I

Как правильно начать: основы ухода за ребенком

В действительности не существует такой вещи, как один-единственный идеальный способ растить ребенка, как нет идеальных детей и, поверите ли, нет идеальных родителей – лишь люди, которые изучали детей, и люди, имеющие больше опыта, чем вы. Быть родителем – для этого требуется «производственная» практика. Обилие советов «специалистов» может повредить интуиции молодого родителя и лишить его способности учиться на собственном опыте. Мы собираемся показать вам, как стать специалистом для самого себя. Цель этой нашей книги – помочь вам и вашему ребенку подстроиться друг под друга, или притереться друг к другу. Именно так можно выразить сущность взаимоотношений родителей и ребенка.

Начнем!

1

Обретение привязанности: что это значит

Во всех прочих книгах по уходу за детьми недостает главы, которую можно было бы озаглавить «Уход за *вашим* ребенком». Сейчас, вместе с вами, ожидающей появления младенца парой или новоиспеченными родителями, мы напишем эту главу.

Исходя из моего опыта педиатра[2] и приобретенного Мартой опыта медицинской сестры, а также нашего общего опыта родителей восьмерых детей, мы считаем, что лучший способ достичь настоящей гармонии между родителями и ребенком – воспитывать ребенка естественно (естественное воспитание – от англ. attachment parenting). Это подход к ребенку, пробуждающий все самое лучшее в вас и ваших малышах. Изначально матери воспитывали своих детей естественно – так, как подсказывала им интуиция и природа. Этому методу лишь совсем недавно потребовалось название, поскольку в основе своей это самый естественный подход к общению с ребенком, который выбрал бы любой из нас, будь он предоставлен собственному здравому смыслу.

Уход за вашим ребенком

Сорок лет назад, когда я начал педиатрическую практику, мне уже довелось пройти стажировку в двух самых престижных в мире детских клиниках, и казалось, что я знаю о детях все. Наши друзья даже частенько говорили моей жене, что ей очень повезло выйти замуж за педиатра, но Марта парировала так: «Он знает только о детских болезнях». Первая неделя моей педиатрической практики в действительности была шоком. Мамы задавали мне всевозможные вопросы, не имеющие никакого касательства к медицине: «Может быть, нужно давать ребенку выплакаться?», «Не избалуем ли мы ее, если будем слишком часто брать на руки?», «Не страшно, если мы спим вместе с нашим ребенком?». Я не знал ответа ни на один из этих вопросов, но родители уповали на меня как на специалиста. Это были не медицинские вопросы, а вопросы, касающиеся характера взаимоотношений с ребенком. Я знал лишь, как мы поступали со своими собственными двумя детьми, но не считал себя от этого профессионалом. Тогда я принялся читать все книги об уходе за детьми точно так же, как вы сейчас. Книги повергли меня в полное смятение.

Создавалось впечатление, что основаны они на личном мнении авторов, а не на реальных исследованиях. Большинству авторов недоставало или здравого смысла, или научной базы, или же они проповедовали то, что модно – не важно, дает это положительные результаты или нет.

Я решил обратиться к настоящим экспертам – опытным родителям детей, которых я наблюдаю, замечательно справляющимся со своими родительскими обязанностями; родителям, находящимся, на мой взгляд, в гармонии со своими детьми, способным читать знаки, подаваемые их детьми, и реагирующим интуитивно и адекватно; родителям, наслаждающимся тем, что они родители; родителям, чьи дети веселы и замечательно развиваются. Эти родители и их дети стали моими учителями, а я стал жадным слушателем и внимательным наблюдателем, ведущим тщательные записи касательно их стиля взаимоотношений. Я собрал целый список «Что срабатывает». Моя жена, Марта, в те первые годы работала со мной (пока не появился наш четвертый ребенок, Хэйден) и до сих пор является консультантом по уходу за детьми и грудному вскармливанию. Моя практика была нашим «выездным» исследованием, так сказать, в полевых условиях, а дома нас ждала собственная подрастающая лаборатория.

Спустя много лет, на протяжении которых мы прислушивались и учились, имея уже восьмерых собственных детей, мы начали формулировать некоторые выводы относительно взаимоотношений родителей и детей. Из огромного разнообразия стилей общения мы отобрали те, что срабатывали у большинства родителей практически всегда. Мы делились этими концепциями с родителями, которых консультировали, и использовали их в процессе воспитания собственных восьмерых детей. С годами мы с Мартой изменили свой подход, с тем чтобы подстроиться к нашему меняющемуся стилю жизни, а также с тем, чтобы отвечать индивидуальным потребностям наших детей (и мы все еще учимся). В этой маленькой главе вы найдете самое ценное из того, что мы освоили сорок лет практической педиатрии, заботы о восьмерых детях и консультирования тысяч родителей.

Не надейтесь освоить все сразу же. Родительская профессия опирается на практическое мастерство, и опыт приходит только после приложения собственных рук. Наши рекомендации являются лишь советами для начала. Опираясь на эти азы, вы будете расти и развивать собственный стиль, тот, который лучше всего подходит к темпераменту вашего ребенка и особенностям вашей личности. Кроме того, невозможно совершенно точно подобрать стиль взаимоотношений с ребенком до того, как он

родится. Вы не имеете ни малейшего представления о том, что сделает с вами ребенок и как радикально он поменяет ваше мироощущение. Решить, сколько держать ребенка на руках, что вы будете делать, когда ваш ребенок проснется в три утра, и как долго вы будете кормить грудью, можно только по ходу дела. Оставьте эти важные решения до того времени, когда вы увидите, что представляет собой ваш ребенок. Но есть несколько соображений, которые следует принять во внимание заблаговременно.

Прежде чем приступить, давайте договоримся. Некоторые из идей, которыми мы поделимся с вами, могут поначалу показаться странными и не похожими на то, что вы услышите от других. Но, пожалуйста, не закрывайтесь в своей раковине. Начните свою родительскую карьеру с открытыми сердцем и умом, иначе вы можете снарядить свой корабль так, что он неминуемо сядет на мель разочарований. Простой и удобный ребенок, которого вы ожидаете, может не оказаться тем ребенком, которого вы получите. *Оставайтесь открытыми для новых идей* и тогда уже выбирайте, что больше подходит вашей семье. Со своей стороны мы можем уверить вас в том, что все обсуждаемые рекомендации прошли всесторонние исследования и основаны не только на нашем личном опыте.

Семь правил естественного воспитания

Есть три цели, которые мы считаем важными для начинающих родителей:

• узнать своего ребенка;

• помочь своему ребенку чувствовать, что все хорошо и правильно;

• получать удовольствие от родительских обязанностей.

Подход к взаимоотношениям с ребенком, который мы обсуждаем, поможет вам достичь этих целей. Существует семь слагаемых естественного воспитания.

1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше

То, как ребенок и родители начинают свое общение, обычно задает тон всем их дальнейшим взаимоотношениям. Сделайте все возможное, чтобы организовать себе такие роды, какие вы хотите. Подойдите к своим родам со всей ответственностью, займитесь своим обучением и выработайте собственную философию родов вместе со своим акушером-гинекологом или акушеркой. Родовая травма или необоснованное хирургическое вмешательство, приводящие к вынужденному изолированию ребенка от матери, вовсе не самое идеальное начало взаимоотношений. В этом случае часть энергии, которая была бы направлена на то, чтобы познакомиться со своим ребенком, временно уходит на залечивание собственных ран.

Радость успешных родов превращается в радость иметь ребенка. См. Главу 2 «Как обеспечить себе благополучные роды», чтобы понять связь между родами и установлением близкого контакта с ребенком, а также как снизить вероятность тяжелых, травматичных родов или даже хирургического вмешательства. См. также советы по компенсаторному установлению контакта в случае, когда осложнение все-таки привело к временному разлучению матери и ребенка. Узнайте, почему так важно, чтобы вы и ваш ребенок находились вместе в одной палате.

Помочь вам и вашему ребенку подстроиться друг под друга – вот что такое естественное воспитание

Первые недели и месяцы являются очень важным периодом, в течение которого мать и ребенок нуждаются в том, чтобы быть вместе. Близость с самого начала позволяет вызвать естественное, нацеленное на формирование любви и привязанности поведение ребенка, а также позволяет раскрыться в матери интуитивному, биологическому механизму обеспечения заботы и ухода. Близость с самого начала обеспечивает паре хороший старт в то самое время, когда ребенок как никогда нуждается в помощи, а мать как никогда горит желанием нянчить его. Конечно же, процесс возникновения любви и чувства привязанности к собственному ребенку, близкого контакта начинается задолго до рождения и продолжается еще долго после. (Практические рекомендации по установлению контакта во время родов и обретению привязанности в послеродовой период см. в Главе 4 «Как правильно начать общение с новорожденным», а также в Главе 5 «Как организовать жизнь в семье в послеродовой период».)

2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них

Одно из самых ранних испытаний для вас – отгадать, что ваш ребенок

хочет и в чем он нуждается. Это может приводить к огромным разочарованиям и приступам самобичевания: «Я плохая мать!»

Расслабьтесь! Ваш ребенок поможет вам научиться читать его как раскрытую книгу. Исследователи привыкли считать, что дети являются лишь пассивными участниками игры под названием «Уход за ребенком». Теперь известно, что дети активно формируют реакцию своих родителей. И вот каким образом: *Дети рождаются со встроенными стереотипами поведения, нацеленными на формирование привязанности (или вызывающим привязанность поведением)*, т. е. своим поведением они, подобно магниту, притягивают к себе родителя, говоря на языке настолько проникновенном, что его нельзя не услышать. Некоторые знаки трудно не заметить – например, плач ребенка, улыбки и стремление прильнуть к маме или папе; другие, такие как зрительный контакт и язык тела, относятся к малозаметным. Все родители, в особенности матери, имеют встроенную интуитивную систему, с помощью которой они распознают подаваемые их детьми знаки и реагируют на них. Подобно системе с радиопередатчиком и приемником, мать и ребенок опытным путем настраивают свое сообщение, пока прием не будет чистым. Как быстро налаживается эта коммуникативная система, зависит от конкретной пары «мать – ребенок». Некоторые дети дают более понятные сигналы; некоторые родители воспринимают эти сигналы более интуитивно. Но хорошая связь устанавливается неминуемо. Установить ее проще, если вы помните, что нужно быть *открытыми* и *отзывчивыми*. Даже случайная «неверная» реакция (к примеру, если вы приметесь кормить ребенка, который просто хочет побыть на руках) все же лучше, чем полное отсутствие реакции, поскольку это поощряет вашего ребенка продолжать работать над вами.

Семь слагаемых естественного воспитания

1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше.
2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них.
3. Кормите своего ребенка грудью.
4. Носите своего ребенка.
5. Делите сон со своим ребенком.
6. Соблюдайте границы и удерживайте равновесие.
7. Остерегайтесь тренеров.

Возьмите ребенка на руки, если он плачет. Казалось бы, как все просто, однако есть много родителей, которым говорили, что нужно дать ребенку поплакать по той причине, что не следует награждать «плохое» поведение.

Но новорожденные не могут вести себя плохо или не слушаться: они просто общаются единственным способом, который дала им природа. Представьте себе, как бы вы себя чувствовали, если бы вы были совершенно беспомощны – не в состоянии сделать что-либо для себя, – а ваши крики о помощи оставались бы игнорируемыми. Младенец, чей плач не получает ответа, не становится «хорошим» ребенком (хотя он может притихнуть) – он становится разочарованным, несчастным ребенком. Он узнает лишь одну вещь, чего вы вряд ли хотите: что он не способен общаться или что он не может надеяться на то, что его потребности будут удовлетворены.

Человеку со стороны легко советовать вам дать *вашему* ребенку поплакать. Если только этот человек не слишком чувствительный, с ним ничего не случится, когда ваш ребенок будет плакать. Но давайте на минуту немного углубимся в технику. Плач вашего ребенка будет беспокоить вас – он и предназначен для этого. Это особенно верно для матерей. Если бы мы поместили мать вместе с ребенком в лабораторию и подключили к грудным железам матери приборы для измерения кровяного давления, вот что мы наблюдали бы: когда мать слышит плач своего ребенка, приток крови к ее грудным железам усиливается, что сопровождается сильнейшим желанием взять своего ребенка на руки, прижать к груди и успокоить. Плач вашего ребенка – сильнейший язык, созданный для того, чтобы обеспечить ребенку выживание и нормальное развитие, а также заботливость со стороны родителей. Так отзовитесь же.

Если в первые месяцы жизни вы будете без колебаний идти навстречу потребностям ребенка, тем самым вы обеспечите развитие прочных коммуникативных схем. Со временем вы научитесь несколько оттягивать свою ответную реакцию, и постепенно ваш ребенок приучится терпеливо ждать некоторое время, постигая язык общения без плача и развивая навыки самообслуживания. На худой конец, считайте это вкладом в будущее: вы будете рады хорошему взаимопониманию, когда ребенок повзрослеет и его проблемы станут гораздо серьезнее, чем выпросить поесть или добиться, чтобы его убаюкали.

3. Кормите своего ребенка грудью

Отцы обычно говорят: «Мы будем кормить грудью». Грудное вскармливание действительно является делом всей семьи. Из виденных нами матерей и малышей успешнее всего грудное вскармливание удается тем, у кого есть надежный муж и отец. Положительное влияние грудного

вскармливания на здоровье и развитие ребенка огромно, но что еще не оценено должным образом, так это невероятный эффект, оказываемый грудным вскармливанием на мать. Вот что вы найдете в нем для себя: каждый раз, когда вы кормите своего ребенка, гормоны (пролактин и окситоцин) поступают в вашу систему кровообращения. Эти гормоны «кормилицы» способствуют формированию химической основы того, что называют материнской интуицией. Как вы узнаете более детально из дальнейших глав, те же гормоны, которые способствуют выработке молока, облегчают заботу о ребенке. К тому же, как вы узнаете из Главы 8, результаты последних исследований показали, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, умнее искусственников.

Грудное вскармливание приносит огромную пользу детям и матерям

4. Носите своего ребенка

Такого восхитительного для родителей предложения не проникало в западный мир уже очень давно. Проводя свое исследование типов взаимоотношений родителей с детьми, мы присутствовали на международной конференции по вопросам развития ребенка, где отметили,

что в других культурах матери носят своих детей в напоминающих перевязь сумках, составляющих часть их национального костюма. Завороженные тем, как довольны были малыши и как внимательны были матери, мы поинтересовались у них, зачем они носят своих детей на себе. Они охотно поделились двумя простыми, но глубокими истинами: *Это нравится ребенку и облегчает жизнь матери.* Вот оно! То, чего жаждут все родители: сделать что-то хорошее для своего ребенка и облегчить жизнь себе самим.

Со слингом легче растить двоих детей

Перевязь, или слинг, станет для вас одним из самых необходимых предметов. Вы не захотите покидать дом без нее. Это вовсе не означает, что вы должны носить ребенка все время, но призвано изменить ваши убеждения относительно детей. Большинство людей представляет себе малышей лежащими тихонечко в своих кроватках и не сводящими глаз с вращающихся каруселей, которых берут на руки, только чтобы покормить, поменять подгузник, немножко поиграть, а затем снова положить «на

место»; время, которое ребенок проводит на руках, – это лишь вынужденные перерывы на то, чтобы успокоить ребенка и убаюкать, с тем чтобы его можно было положить обратно. Ношение детей в слинге переворачивает эту точку зрения. Родители или заменяющие их няни носят младенцев большую часть времени и кладут только тогда, когда они глубоко уснули, хотят поиграть или когда няне нужно уделить некоторое время собственным делам.

Когда родители носят ребенка, и для них, и для ребенка происходит много хорошего. Прежде всего, и это наиболее очевидно, ребенок, которого носят, меньше плачет, словно забывая о своем обычном беспокойстве и недовольстве. Кроме того, что такие дети становятся более веселыми, они лучше растут, вероятно, потому, что энергия, которую они в ином случае потратили бы на плач, идет на развитие. Также ребенок гораздо больше узнает на руках у занятого родителя. Если вы носите ребенка, это приносит пользу и вам, поскольку прекрасно вписывается в занятую жизнь. Это позволяет вам брать ребенка с собой, куда бы вы ни шли. Вы больше не чувствуете себя привязанными к дому – дом для вашего ребенка везде, где есть вы. (Чтобы пройти расширенный курс по ношению ребенка и узнать, какую еще пользу это приносит ребенку и как облегчает жизнь родителям, см. Главу 14 «Ношение ребенка: искусство и наука носить своего ребенка в слинге».)

5. Делите сон со своим ребенком

Едва начав свою родительскую карьеру, вы откроете, что дети, которые всегда спят по ночам, бывают только в книгах или у других. Будьте готовы какое-то время попрыгать ночами в поисках места, где ребенку и вам спится лучше. Одни дети лучше спят в собственной комнате, другие – в комнате родителей, а третьи лучше всего спят, если их крепко прижимает к себе мама. *Место, где вам и ребенку спится лучше всего, является наилучшим вариантом для вас, и это очень личное решение.* Будьте открыты к тому, чтобы перепробовать различные варианты, и попробуйте взять ребенка в вашу постель.

Совместный сон, похоже, возбуждает больше споров, чем любой иной аспект формирования привязанности, – по не очень понятным причинам. Удивительно, что такой замечательный обычай, приветствовавшийся столетиями, вдруг оказался «неправильным» для современного общества. Большинство детей во всем мире спят со своими родителями. Даже в нашей стране все больше и больше родителей приходит к такому варианту

сна – они просто не ставят в известность медицинских работников и не говорят родственникам. Попробуйте вскользь упомянуть о совместном сне в компании таких же молодых родителей. Вы будете удивлены, как много ваших ровесников поступают именно так, хотя бы время от времени. Не стоит беспокоиться о том, что ваш ребенок никогда не захочет покидать вашу кровать. Это случится. Если ребенку требуется близость в ночное время, период, который он проведет в вашей кровати, сравнительно короток – а польза останется на всю жизнь. (О том, почему сон вместе с ребенком облегчает жизнь в ночное время и как способствует развитию ребенка, а также последние открытия в этой противоречивой области исследований вы узнаете из Главы 15 «Родительские ночи: как сделать так, чтобы ваш ребенок спал».)

Старайтесь делить сон со своим ребенком

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Мы с женой собирались поставить колыбель нашего первенца рядом с нашей кроватью. Жена не была уверена, что захочет положить малыша в нашу постель. Но после того, как в нашу первую ночь дома она была разбужена в пятый раз, я спросил, почему она не хочет просто положить ребенка рядом с собой? Возможно, он перестанет просыпаться. Она так и сделала. И малыш уснул. И она уснула. И я уснул. Нам так понравилось, что он здесь, рядом с нами. Нам было так хорошо спать всем вместе, что мы уже не могли спать иначе.

6. Соблюдайте границы и сохраняйте равновесие

В своем стремлении дать ребенку все, что ему необходимо, вы будете очень подвержены соблазну дать ему все, что он хочет. Поберегите себя. С момента появления в вашем доме нового члена семьи весь ваш жизненный

уклад перевернется с ног на голову. Очень легко таким образом сделать центром ну́жды ребенка в ущерб своим интересам и интересам вашего партнера. Мы расскажем вам, как *адекватно удовлетворять* нужды вашего ребенка, то есть когда сказать «да», а когда – «нет», а также научиться говорить «да» собственным интересам. Если родителям хорошо, то и ребенку тоже хорошо. Однажды Марта в сердцах бросила мне: «У меня нет времени даже принять душ! Малыш так нуждается во мне!». Тогда я ласково напомнил ей: «Что действительно нужно нашему малышу, так это счастливая, выспавшаяся мама». Запомните, естественное воспитание – нелегкий труд, но он может приносить огромную радость, если подходить к нему разумно.

7. Остерегайтесь тренеров

Ваша безграничная любовь к малышу и желание дать ему все самое лучшее делает вас очень уязвимыми для разного рода советчиков, желающих вам только хорошего. Будьте готовы к тому, что на вас обрушится ливень «полезных» советов, как то: «Пусть проплачется», «Приучай к режиму», «Хватит уже кормить грудью», «Не надо носить на руках – избалуете»! Если говорить о крайностях, то пытаться что-либо навязать младенцу – значит нести потери по всем фронтам: малыш теряет веру в то, что на его подсказки и призывы кто-нибудь среагирует, а родители теряют уверенность в том, что они способны понимать своего ребенка. В результате родители отдаляются от детей, что идет вразрез с той близостью, которую дает естественное воспитание. В то время как основой естественного воспитания является чувствительность, тренировки опираются на бесчувственность. Привязанность и неразрывность поможет лучше узнать и понять малыша. Тренировки, напротив, мешают этому. Цель тренировок – сделать ребенка более «удобным в обращении», что основывается на мнении, что плач – инструмент манипуляции, а не общения. Группы и книги по обучению родителей методам тренировки младенцев заставляют матерей идти против своего инстинкта следовать подсказкам своих малышей. Это приводит к потере материнской интуиции, к тому же мать перестает чувствовать своего ребенка. Перед тем, как применить какой-либо из предлагаемых методов воспитания младенцев, спросите свою интуицию.

Естественное воспитание – идеальный стиль взаимоотношений с ребенком. Вследствие болезней, стиля жизни или просто тяжелых периодов вы можете оказаться не в состоянии использовать все

инструменты. Растить ребенка – это слишком личное дело, а ребенок – это слишком сложная сущность, чтобы наличествовал только один подход. Но эти семь концепций дают вам основные инструменты, с помощью которых вы можете выработать тип взаимоотношений с ребенком, наиболее подходящий вам.

Важно быть неразрывным со своим ребенком. Пользуйтесь преимуществами, которые дает родителям и детям естественное воспитание. Держитесь за то, что работает, и меняйте остальное. В конечном итоге вы придете к собственному стилю. Именно так вы с вашим ребенком пробудите друг в друге все самое лучшее.

Роль отца в естественном воспитании

Семь секретов естественного воспитания срабатывают лучше, если есть отзывчивый и заботливый папочка. Хотя в первые годы жизни ребенка для него естественно отдавать предпочтение матери, отцы просто необходимы. Отец обеспечивает поддержку, что позволяет матери отдавать всю свою энергию ребенку. Сторонницы естественного воспитания склонны кидать такие фразы: «Мой малыш так нуждается во мне, что у меня нет времени даже душ принять». Это обязанность папы – холить и лелеять маму, чтобы она могла холить и лелеять ребенка. Мать одного особенно требовательного ребенка, вытягивающего неимоверно много энергии, как-то призналась мне: «Я бы не выжила, если бы не помощь мужа». Взять грудное вскармливание, к примеру, – единственное, что не могут делать отцы. Однако они опосредованно «вскармливают» своих детей, поддерживая мать и заботясь о ней. Как однажды хвалил себя один любящий отец: «Я не могу кормить грудью, но я могу создать обстановку, в которой моя жена кормит грудью лучше». Чем счастливее мать, тем счастливее ребенок.

Отцы не просто служат поддержкой и опорой в деле ухода за ребенком – они играют более важную роль. Они не суррогатные мамы, выступающие на сцену, когда мамочке нужно уйти. Отцы вносят свой особый вклад в развитие ребенка. Неправда, что ваш ребенок будет любить вас меньше, чем маму, или больше. Он будет любить вас иначе. Ничто не делает мужчину таким зрелым, как участие в уходе за ребенком.

Папы тоже хорошие няньки

Далее вы найдете примеры уникальных отношений между отцами и младенцами, а также советы для начинающих отцов.

Некоторые вопросы, которые могут у вас возникнуть

Когда мы говорим будущим родителям о естественном воспитании, они реагируют весьма бурно – чаще с облегчением. В конце концов, это естественный, подсказанный здравым смыслом тип взаимоотношений. Но даже родители, с энтузиазмом принимающие естественное воспитание, обычно чувствуют себя несколько неуверенно, вероятно, оттого, что этот стиль взаимоотношений все еще достаточно чужд для нас, воспитанных в твердом убеждении, что ребенка не надо портить. Вот наши ответы на некоторые вопросы, которые задают нам наиболее часто.

Естественное воспитание кажется изматывающим. Неужели это нескончаемый марафон по самоотдаче?

Естественное воспитание поначалу может пугать своей сложностью, но в перспективе это в действительности самый простой тип взаимоотношений с ребенком. Поначалу вы много отдаете. Это неизбежно в жизни молодых родителей. Дети берут, а родители дают. Но смысл, которым мы хотим, чтобы вы прониклись, и который мы подчеркиваем во всей этой книге, заключается во *взаимной отдаче – чем больше вы даете своему ребенку, тем больше ребенок дает вам*. Именно таким образом вы растете, чтобы радоваться своему ребенку и чувствовать себя более компетентным родителем. Помните, что ваш ребенок – не просто пассивный участник игры. Ваш младенец принимает активное участие в формировании вашего отношения, помогает вам принимать мудрые решения, пока вы учитесь быть проницательным родителям и понимать своего ребенка.

У взаимной отдачи есть и биологическая сторона. Когда мать кормит грудью ребенка, она дарит питание и уют. Сосательные движения ребенка, в свою очередь, стимулируют выработку гормонов, которые в дальнейшем помогают женщине быть более чуткой матерью, что уже было отмечено ранее. Причина того, что ваш ребенок часто засыпает у груди, кроется в том, что ваше молоко содержит стимулирующее сон вещество, только недавно открытое. Пока вы кормите грудью своего ребенка, ваш организм вырабатывает больше гормона пролактина, оказывающего успокаивающий эффект и на вас. Получается так, что мама усыпляет своего ребенка, а ребенок усыпляет маму.

Что действительно тяжело в родительском деле, так это вот такие чувства: «Я не знаю, чего он хочет» или «Похоже, я просто не могу до нее достучаться». Когда вы чувствуете, что действительно знаете своего

ребенка и уверены в ваших взаимоотношениях, уход за ребенком более легок и менее напряжен. Возникает огромное чувство легкости оттого, что ты имеешь хороший контакт с ребенком. Естественное воспитание – лучший известный нам способ установить контакт. Действительно, этот тип взаимоотношений требует огромного терпения и выносливости, но он того стоит! Естественное воспитание с самых ранних дней облегчает отношения с ребенком в будущем, не только в первые годы жизни, но и в переходный период. Способность понимать своего ребенка и правильно реагировать переходит в способность проникать во внутренний мир своего ребенка и видеть вещи его или ее глазами. Когда вы действительно знаете своего ребенка, вам легче общаться с ним в любом возрасте.

Ранняя привязанность – воспоминания на всю жизнь

Временами вы можете задаваться вопросом, кончится ли когда-нибудь у вашего ребенка период, когда он особенно нуждается в вас. Кончится! Время, проведенное у вас на руках, у вашей груди и в вашей кровати, настолько сравнительно невелико, а любовь, которую вы дарите, и уверенность, которую вселяете своим постоянным присутствием, будут с ребенком всю жизнь.

Неужели, если мы будем постоянно носить ребенка на руках, прибегать по малейшему его крику, прикладывать к груди по первому же требованию и тем более спать вместе с ним, мы не вырастим избалованного и чрезмерно зависимого ребенка?

Нет, не вырастите! Исследования и личный опыт показали совершенно обратное. Привязанность стимулирует независимость. Естественное воспитание заключается в *адекватной* реакции на поведение ребенка; портит же ребенка *неадекватная* реакция. Вся эта шумиха «как бы не испортить ребенка» поднялась в 1920-е годы, когда в дело воспитания детей вторглась толпа специалистов. Они отрицали родительскую интуицию и ратовали за аскетизм и отдаление детей от родителей. Они считали, что, если много держать ребенка на руках, кормить по первому требованию и прибегать на плач, вырастет слишком зависимый ребенок, цепляющийся за мамину юбку. Эта теория избалованности не была подкреплена научной базой, а держалась лишь на необоснованных страхах и личных мнениях.

Мы бы предпочли убрать эту теорию на полку – пусть пылится себе там. Исследования показали ее ошибочность. В одном эксперименте исследователи наблюдали две группы родителей и их детей. Группа А

имела прочные, нежные взаимоотношения – результат родительской привязанности и отзывчивости. В группе В подход к детям был более строгим: кормление по расписанию, менее интуитивная и нежная забота со стороны родителей. Наблюдение за этими детьми велось более года. Какая группа, вы думаете, стала в конце концов более независимой? Ответ: группа А, дети, чувствовавшие крепкую родительскую привязанность. Исследователи, изучавшие влияние различных типов взаимоотношений с родителями на поведение более старших детей, также пришли к выводу, что теория избалованности является полным нонсенсом. Ребенку необходимо пройти через естественный этап совершенно здоровой зависимости, с тем чтобы стать позднее действительно независимым.

Каким образом естественное воспитание стимулирует независимость?

Исследования показали, что дети, у которых в первый год жизни устанавливается надежный контакт с матерью, легче переносят разлуку с ней позже. При переходе от состояния единого целого с матерью (которое началось еще в утробе) к разделению (независимый ребенок) растущий ребенок имеет одновременно и желание изучить новый мир, столкнуться с новыми ситуациями, и потребность в защищенности, уюте, которые дарила ему мать. В незнакомой ситуации чувствующий крепкую любовь и привязанность ребенок оглядывается на маму, чтобы получить поощрение (смелее!), которое помогает побороть страх перед пугающей ситуацией и придает уверенность, сподвигающую изучить и справиться. В следующий раз, когда малыш столкнется с подобной ситуацией, у него будет гораздо больше смелости, чтобы справиться самостоятельно, не спрашивая маму. Постоянное присутствие мамы или любящей няни рождает уверенность и помогает ребенку научиться верить в себя, что в конечном итоге ведет к растущей независимости ребенка. Другими словами, ребенок, воспитанный естественно, учится верить, а вера ведет к здоровой независимости.

Не ведет ли любящая забота к тому, что вся семья начинает зависеть от желаний ребенка?

Задача в том, чтобы родители были отзывчивы к ребенку, а не в том, чтоб ребенок командовал. Когда голодный или напуганный ребенок плачет, он плачет, чтобы его покормили или утешили, а не чтобы покомандовать. Это опасение идет от старого убеждения, что ребенка легко испортить, и из страха манипуляции, являющихся следствием непонимания того, что представляют собой дети. К примеру, кормление по строгому расписанию (что, как теперь известно, может негативно сказываться на питании ребенка и его самооценке) является результатом

этого недопонимания. Ребенок, имеющий какую-либо потребность, подает сигнал человеку, который, как верит ребенок, удовлетворит эту потребность. Человек отвечает. Это коммуникация, а не контроль и не командование. Отвечая, родители учат своего ребенка доверять им, что в конечном счете облегчает родительские обязанности. Когда ваш ребенок плачет, отвечайте от всего сердца. Перестаньте повторять: «А стоит ли брать его на руки? А не избалую ли я его? Наверно, она просто манипулирует мной?» Просто возьмите малыша на руки! Со временем вы будете лучше понимать, почему ваш ребенок плачет и насколько мгновенной должна быть ваша реакция.

Этот тип общения не перерастает в ситуацию, когда мать становится великомученицей: ребенок тянет за веревочку, и мама прыгает. Благодаря взаимной чуткости, которая возникает между любящими родителями и их детьми, интервал между сигналом ребенка и ответом родителя постепенно может удлиняться, так как мать научит ребенка понимать, что ему вовсе не обязательно получать удовлетворение мгновенно. Естественное воспитание не поощряет также и всепрощение или собственническое чувство. Родитель-собственник, или мать-наседка, ограждает ребенка от всего, что ему хочется и требуется делать, из-за собственной неуверенности. Естественная привязанность отличается от зависимости. Привязанность подталкивает развитие; излишняя зависимость тормозит его. Естественное воспитание обеспечивает полное равновесие.

Сторонницы естественного воспитания говорят о некой нити, связывающей их с ребенком, канале, по которому текут мысли и чувства, что помогает им из многих вариантов выбрать правильный в нужное время, когда они сталкиваются с очередным выбором «Что делать теперь?». Гибкость этого подхода позволяет вам приноравливать свои действия к меняющемуся настроению и к взрослению ребенка. Очень важно постепенно вносить поправки. К примеру, ребенок в возрасте восьми месяцев не требует мгновенной реакции на плач, которая просто необходима ребенку в возрасте восьми дней (если, конечно, он не поранился или не испуган). Скрепленная тесной связью пара «*отражает*» чувства друг друга. Ребенок узнает о себе из глаз своей матери. Мать отражает ценность ребенка для нее, а значит, и для него самого. Нить, связывающая любящего родителя с ребенком, помогает угадывать чувства ребенка.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Однажды я отчитывала четырехлетнего Мэтью. Я была очень сердита. Я заметила несчастное выражение на его лице и внезапно поняла, что он думает, я сержусь на него самого, а не на

то, что он сделал. Я поняла, что должна разубедить его в этом, поэтому сказала: «Я сержусь, но я все же люблю тебя». Он сказал: «Ой, правда?», и его лицо просияло.[3]

Главный совет начинающим родителям от Марты и доктора Билла

Вырабатывая свой стиль общения с ребенком, вы заметите, что быть родителем – значит уметь адекватно реагировать и принимать решения. Мой ребенок ведет себя вот так, как я должен отреагировать? Вот понятный всем ответ: что бы ни натворил ваш ребенок, хорошо это или плохо, перед тем, как отреагировать на его поступок автоматически, спросите себя: «Если бы я был ребенком, какой бы я хотел видеть реакцию мамы или папы?» Ответив на этот вопрос, вы поступите правильно.

Другим положительным моментом, который вы можете извлечь, является *взаимная чуткость*. По мере того как вы становитесь все более чуткими по отношению к своему ребенку, ребенок становится все более чутким к вам. В качестве примера взаимной чуткости, возникшей в нашей семье во время написания этой книги, снова приведу слова Марты:

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Посреди особенно напряженного дня я обнаружила, что у меня на кухне полным-полно муравьев. Это было последней каплей, и я вышла из себя. Но пока я рвала и метала, я вдруг заметила, что происходит между Стефаном (которому тогда было двадцать два месяца) и мной. Он смотрел на меня, чувствуя, что у меня беда. Он заглядывал мне в глаза, обнимал мои колени, но не в испуге, а словно хотел сказать: «Все будет хорошо. Я люблю тебя. Я бы помог тебе, если бы мог». Как только Стефан обнял меня, я взяла себя в руки – мама, успокоенная прикосновением своего ребенка.

Хорошо, естественное воспитание улучшает отношения между родителями и детьми. Что конкретно это дает ребенку?

Естественное воспитание оказывает положительное влияние на поведение, развитие физическое и интеллектуальное. Вот каким образом.

Естественное воспитание положительно сказывается на поведении. Дети меньше плачут, меньше выражают недовольство, их не мучают колики, они не такие беспокойные и плаксивые, меньше цепляются к родителям. Очень простая истина лежит в основе этого наблюдения: *ребенок, который хорошо себя чувствует, хорошо ведет себя.* Ребенок, чьи сигналы тревоги услышаны и не оставлены без внимания, чувствует, что о нем заботятся. Он чувствует свою ценность. Он доверяет. Благодаря внутреннему ощущению покоя, ребенок имеет меньше причин для

беспокойства и недовольства.

Естественное воспитание стимулирует развитие. Так как дети меньше плачут, у них остается больше времени на то, чтобы расти и учиться. За последние сорок лет мне довелось наблюдать тысячи пар матерей и детей в действии и взаимодействии. Я не перестаю удивляться тому, какими уверенными в себе растут дети, которых носят в слинге, кормят грудью по первому требованию и на призывы которых чутко отзываются. Видно, что они чувствуют себя лучше, ведут себя лучше и растут лучше. Я считаю, это объясняется тем, что естественный тип взаимоотношений вызывает в детях состояние спокойной бдительности (называемое также интерактивным или внимательным спокойствием). Ребенок в состоянии спокойной бдительности более восприимчив к взаимодействию и изучению окружающего мира. Ему не скучно. Состояние спокойной бдительности также способствует лучшей работе физиологических систем организма. Энергию, которую ребенок потратил бы на беспокойство и плач, он перенаправляет на рост, развитие и взаимодействие со своим окружением.

Другими словами, дети в рамках естественного воспитания *развиваются полноценно*, то есть растут, достигая своего полного потенциала. Исследователи давно уже установили связь между хорошим развитием и хорошими родителями.

Естественное воспитание – хорошая питательная среда для ума. Многие исследования показали, что лучшими стимуляторами умственного развития являются качество взаимосвязи между родителями и ребенком, а также реакция окружающих на подаваемые ребенком сигналы. Я уверен, что естественное воспитание подталкивает интеллектуальное развитие, поскольку мозг получает необходимую информацию в тот период жизни ребенка, когда он наиболее нуждается в питании. Находясь в состоянии спокойной бдительности, дети в рамках естественного воспитания более способны к обучению.

Достоинства естественного воспитания

Ребенок: больше доверяет; чувствует себя более уверенно; лучше растет; ему хорошо, он ведет себя хорошо; его организм лучше функционирует; быстрее учится говорить; обретает здоровую независимость; способен к близкому общению; научается давать и получать любовь.

Родители: становятся более уверенными; более чутки; способны понимать причину плача своего ребенка; реагируют интуитивно;

безболезненно подлаживаются под темперамент ребенка; испытывают меньше проблем с приучением ребенка к порядку; становятся проницательными наблюдателями; знают способности и предпочтения своего ребенка; знают, к какому совету прислушаться, а какой пропустить мимо ушей.

Взаимоотношения. Родители и дети: отличаются взаимной чуткостью; взаимной отдачей; взаимным доверием; более оживленным взаимодействием; формируют поведение друг друга; испытывают чувство единения, общности; более гибки; пробуждают друг в друге самое лучшее.

Если вы чувствуете свою важность, это действительно так! То, что родители делают вместе с детьми, делает детей сообразительнее. В основном докладе на ежегодном собрании Американской Академии педиатрии 1986 года специалист в области развития детей доктор Майкл Льюис подверг пересмотру исследования факторов, стимулирующих развитие ребенка. Этот доклад прозвучал в ответ на переоценку феномена суперребенка, или вундеркинда, в отношении которого раньше акцент делался на использовании обучающих программ и пособий, а не на том, чтобы родители являлись участниками игр и обеспечивали чуткий уход. Льюис пришел к выводу, что *единственным наиважнейшим* фактором, влияющим на интеллектуальное развитие ребенка, является отзывчивость матери к потребностям ребенка. Заботясь о своем ребенке, помните, что отношение, а не вещи, делает ребенка лучше.

Помогите! Как же мы сможем приучить ребенка к режиму таким образом?

Я бы предпочел заменить такой строгий термин, как режим, более гибким термином распорядок или даже еще более обтекаемым понятием, выражаемым словом «гармония». Чем больше вы прислушиваетесь к своему ребенку и чем более чутко реагируете, тем проще вам будет втиснуть его в распорядок, устраивающий вас обоих.

Неужели мать не будет чувствовать себя обреченной на беспросветные «трудовые будни», если без отдыха будет нянчиться с ребенком?

Матери действительно нуждаются в том, чтобы отдохнуть от ребенка. Вот почему так важно делить родительские заботы с отцом ребенка и другими людьми, которым вы доверяете. Но в случае с любящей заботой, вместо того чтобы чувствовать себя связанной по рукам и ногам, мать чувствует себя связанной с ребенком. Наблюдаемые нами матери,

выбравшие такой тип взаимоотношений, описывают свои чувства следующим образом:

«Я чувствую такую сильную связь со своим ребенком».

«Я чувствую, что все нормально, когда я с ней, и мне не по себе, когда мы не вместе».

«Я чувствую полное удовлетворение».

Не забывайте также, что естественное воспитание стимулирует более спокойное поведение ребенка, облегчает выход на люди вместе с ребенком. Вы не обязаны чувствовать себя приговоренной к пожизненному сидению дома, когда вся ваша жизнь ограничивается общением исключительно с младенцами.

Естественное воспитание высоко поднимает планку. Что, если я окажусь не на уровне? Не уготовлю ли я себе ужасные мучения из-за комплекса вины?

Мы все где-нибудь допускаем промахи, но если маху дают любящие родители, ущерб минимален, поскольку фундаментальные отношения с ребенком остаются крепки. Кроме того, чувствующих любовь и привязанность детей труднее травмировать, что освобождает родителей от напряжения. Стиль общения с ребенком, называемый естественным воспитанием, – это не список того, что нужно сделать, чтобы получить веселого и послушного ребенка. Семь понятий, на которых базируется естественное воспитание, как блоки фундамента, представляют собой первые шаги в деле формирования собственного родительского подхода. Это лишь азы, интуитивные, здравые принципы ухода за ребенком. Используя эти основные блоки, вы можете *создать собственный родительский подход,* согласно вашему стилю жизни и уровню требовательности вашего ребенка. Кроме того, могут быть медицинские, социальные или экономические причины, по которым вы не захотите или не сможете применять все принципы постоянно. Применяйте их по мере сил и возможностей.

Да, временами вас будет одолевать чувство вины. Родитель – чреватая приступами вины профессия. Любовь к своему ребенку делает вас уязвимыми, и вы можете часто чувствовать, что делаете недостаточно. Но примите к сведению. Чувство вины может быть полезно: чувство вины – это внутренняя сигнальная система, что-то вроде сирены, которая включается, когда мы что-то делаем не так, как должны бы. Отчасти зрелость человека и родителя заключается в том, чтобы распознавать здоровое чувство вины и использовать его для принятия правильных решений. Естественное воспитание развивает вашу чуткость, внутреннюю

сигнальную систему, которая помогает вам принимать важные решения, касающиеся ребенка.

Значит ли это, что я плохая мать, если я не кормлю грудью или не сплю вместе с ребенком?

Нет, не значит! Процесс формирования тесной привязанности к своему ребенку идет постепенно. Существует множество возможностей взаимодействия, ведущих к сильной связи родителей с детьми. Семь советов естественного воспитания, которые мы дали, просто являются начальным толчком для ваших взаимоотношений. Могут быть обстоятельства, связанные с состоянием здоровья или ситуацией дома, когда грудное вскармливание затруднительно. А для некоторых родителей и младенцев сон в одной кровати не является ни желаемым, ни необходимым.

Естественное воспитание – это только для матерей, проводящих весь день дома? Как насчет матери, которая хочет или которой требуется вернуться к работе?

Естественное воспитание легче для матери, проводящей дома весь день, но это вовсе не категорическое требование. В действительности этот родительский подход особенно выручает матерей, которые отделены от ребенка в течение какой-то части дня. Этот подход позволяет взять все от того времени, которое вы проводите с ребенком, и помогает восстановить отношения с ним после разлуки. Этот подход не позволяет возникнуть между вами дистанции, пока вы пытаетесь совместить работу и родительские обязанности. (См. Главу 17 «Работа и родительские обязанности», где вы найдете более подробные рекомендации, как сохранить связь с ребенком, вернувшись к работе.)

Я считаю, что естественное воспитание – это подход как раз для нашей семьи, но моя уверенность пошатывается, когда я читаю книги или разговариваю с людьми, считающими иначе.

Как всяких молодых родителей, вас будут бомбардировать советами. Естественное воспитание – это подход, способствующий росту уверенности в себе, благодаря которой вы сможете слушать советы, принимая к сведению одни из них и отсеивая прочие. Вы сможете сверять то, что говорят «специалисты» и случайные советчики, со своими собственными инстинктами и опытом. Учитесь делиться своими проблемами с людьми, способными на поддержку. Ничто так не разделяет людей, как разные взгляды на предмет воспитания детей, поэтому вы естественным образом прибьетесь к друзьям-единомышленникам. Вы не обязаны отстаивать свои убеждения перед другими. Просто скажите: «Для

нас это подходит».

Есть ли особые семейные ситуации, когда естественное воспитание наиболее эффективно?

Этот тип ухода за ребенком помогает любому родителю, имеющему ребенка с особыми потребностями или в семейной ситуации, которая требует усиленной родительской интуиции. Обретая способность читать поведение своего ребенка как открытую книгу, родители-одиночки особенно выигрывают от любого типа взаимоотношений с ребенком, облегчающего налаживание дисциплины.

Наиболее окупается этот метод, если у вас очень требовательный ребенок, который при рождении вполне мог бы заявить: «Привет, мамочка и папочка! Вам повезло иметь ребенка с запросами выше среднего, и мне нужны родители выше среднего. Если вы будете соответствовать, мы поладим; если нет, нас ждут некоторые неприятности». Этот стиль взаимоотношений позволяет вам уравновесить уровень отдачи родителей с уровнем потребностей ребенка. В результате каждый из вас показывает лучшее, на что он способен. Если очень требовательный ребенок попадает к не заинтересованным в сильной связи родителям, каждый начинает проявлять себя с худшей стороны. В Главе 16 вы найдете больше информации о детях, нуждающихся в особой заботе.

Какими вырастают дети родителей, которые применяли метод естественного воспитания? Что за люди из них выходят?

За то, какой личностью стал ребенок, родителям не следует торопиться брать всю вину или всю славу на себя. Есть много факторов, влияющих на то, какой человек вырастет из ребенка в конечном счете. Естественное воспитание в первые годы жизни, когда происходит закладка ценностей, лишь увеличивает шансы, что из него получится что-то хорошее.

В первые годы своей практики я увлекался изучением долгосрочного влияния родительского воспитания. Родителям, придерживавшимся строгого подхода (приветствовавшим режим, позволявшим детям выплакаться, боявшимся избаловать и т. д.), я ставил на медицинской карте отметку в виде красной точки. Родители, придерживавшиеся естественного стиля воспитания, получали голубую точку. Если родители, получившие голубую точку, использовали все «Семь инструментов» (смотрите «Семь слагаемых естественного воспитания»), а также отец в семье отличался заботливостью, они получали дополнительную точку. Эта простая система не была призвана судить родительские подходы или оценивать родителей на предмет, «хорошие» они или «плохие». Только собрать информацию, из которой я мог бы сделать выводы. Нельзя назвать это исследование

действительно научным, нельзя установить также точную взаимосвязь между тем, что делали родители, и тем, что получилось из детей, но я смог прийти к некоторым общим заключениям.

Выиграли в будущем не только дети заботливых родителей – к лучшему изменились и сами родители. Во-первых, у приверженцев естественного воспитания быстрее возникла уверенность. Они использовали базовые инструменты налаживания контакта с ребенком, но почувствовали себя достаточно сильными и свободными, чтобы разрабатывать свой собственный стиль, пока не нашли то, что подходило им, их ребенку и их жизненному укладу. Во время осмотров в день здорового ребенка я часто спрашивал: «Это по-прежнему срабатывает?» Я рекомендовал родителям периодически проводить инвентаризацию действенных приемов и отбрасывать все, что уже не подходит. Что срабатывает на одном этапе развития, может не срабатывать на другом. К примеру, одни дети поначалу лучше спят в кровати вместе со своими родителями, но позже становятся беспокойными, нуждаясь в изменении этого обычая. Другие дети сначала лучше спят одни, но нуждаются в совместном сне с родителями в более поздние месяцы. Эти родители использовали в качестве барометра для измерения и оценки действий самих себя и своих детей, а не ориентировались на нормы соседей.

Родители, выбравшие естественное воспитание, кажется, также *получали гораздо больше радости* от заботы о ребенке; они быстрее обретали близость со своими детьми. В итоге они устраивали свою жизнь и организовывали работу так, чтобы включить и ребенка. Общение с ребенком, работа, путешествия, отдых и развлечения – все это вращалось вокруг ребенка, включая его, – потому что именно так они и хотели.

Долгосрочные эффекты естественного воспитания

Наш сорокалетний опыт наблюдения семей и заботы о детях в рамках педиатрической практики, а также исследования наших коллег показали, что дети, выросшие в семьях, где применялся подход естественного воспитания:

- умнее
- более здоровые
- более чуткие
- более способны к состраданию
- легче привыкают к правилам дисциплины
- более привязаны к людям, нежели к вещам

Шли годы, и я отметил одно качество, которое выделяло родителей и детей, связанных близостью, – чуткость. Эта чуткость проникала и в другие аспекты жизни: брак, работу, отношения с окружающими и игры. По своему опыту могу сказать, чуткость (родителя и ребенка) является самым выдающимся результатом естественного воспитания.

Одним из приятных бонусов столь долгой педиатрической практики является то, что у меня есть возможность наблюдать «взрослых детей» – тех, что приходили в мой кабинет малышами, а сейчас уже приводят ко мне собственных детей. Неудивительно, что, став родителями, они перенесли естественное воспитание в свои семьи. Я называю это «наследственный эффект».

Однажды одна пожилая леди, которая в свое время растила своих детей в рамках естественного воспитания, призналась мне: «Вот какой комплимент я получила от своей невестки: "Спасибо, что вырастили такого чуткого мужчину!"».

Становясь старше, эти дети, имеющие тесный контакт с родителями, бывали глубоко взволнованы, когда происходило что-то неладное. Они сострадали, когда другие дети плакали, и быстро оказывались рядом, чтобы утешить. В подростковом возрасте их задевала социальная несправедливость, и они старались сделать хоть что-нибудь, чтобы ее исправить. Эти дети не были равнодушны! Поскольку они так крепко держались корнями за собственную внутреннюю чуткость, у них было желание плыть вверх по реке, против течения. Эти дети будут лидерами, созидающими и потрясающими этот мир и строящими лучший.

Способность к близкому общению – еще одно качество, которое я отметил в этих детях. Эти дети умеют контактировать с людьми, привязываясь к ним, а не к вещам. Они становятся высокочувствительными людьми даже в высокотехнологичном мире. Малыш, растущий «на руках», привык общаться и получать удовольствие от межличностных отношений. У такого ребенка с большей степенью вероятности возникнут полноценные отношения со сверстниками, а во взрослой жизни у него скорее появится глубокая близость с представителем противоположного пола. Ребенок, чувствующий любящую заботу, научится давать и принимать любовь.

Вы – эксперт в воспитании собственного ребенка

Когда нас просят дать совет по какому-либо вопросу, мы очень любим спрашивать: «А как ВЫ сами думаете?». К примеру, если родители спрашивают нас о важности совместного с ребенком сна,

вместо того, чтоб просто ответить: «Да, это важно» (потому что это прекрасно работало с нами и нашими детьми), мы спрашиваем, а что родителям подсказывает их собственная интуиция. Затем мы можем поделиться нашими соображениями на этот счет, которые вполне могут идти вразрез с мнением самих родителей. Для нас важнее, чтоб родители опирались в принятии решений на собственную интуицию, нежели равнялись на наше мнение. Это относится и к вам, дорогой читатель.

Естественное воспитание – это современный стиль взаимоотношений детей и родителей. Современные дети подвержены огромному влиянию, особенно со стороны видео– и компьютерных игр. Эта тенденция будет продолжаться, а поэтому лучшее, что могут сделать родители – это установить «лежачих полицейских» на пути своих детей. Естественное воспитание как раз дает детям тот самый высокочувствительный старт, который поможет им выживать в дальнейшем в нашем высокотехнологичном мире. Такие дети скорее всего вырастут более внимательными и привязанными к людям, нежели к вещам.

Легче ли приучить к дисциплине в рамках естественного воспитания?

Дисциплина – это магическое слово, которого вы ждете не дождетесь, – действительно устанавливается легче, если между родителями и ребенком наличествует контакт. Чуткость, рождаемая естественным воспитанием, дарит родителям способность на интуитивном уровне видеть происходящее глазами своего ребенка. К примеру, одной из наиболее частых проблем, приводящих в ужас родителей годовалых детей, является истерика, которая может случаться, когда ребенку приказывают закончить игру, поскольку «пора идти». Сколько раз я слышал, как родители говорили: «Да он попросту не хочет ничего слушать». Много лет мне доводилось наблюдать, как решает эту проблему с нашими малышами Марта. Поскольку ее чуткость позволяет ей видеть вещи с точки зрения собственного ребенка, она понимает, почему расставание не проходит гладко и почему ребенок закатывает истерику, когда его заставляют закончить игру, когда он еще не готов. Ей удается справиться с этим посредством, как она называет это, церемонии закрытия: за несколько минут до того времени, когда пора будет отвлечься от игры, Марта опускается к малышу и предлагает сказать «до свидания» каждой игрушке и всем детям, которые с ним играли. Такое чуткое понимание дает ему возможность завершить свою игру. Естественное воспитание облегчает жизнь с годовалым ребенком.

Дисциплина, или порядок, или послушание – это не то, что вы должны навязать ребенку. Это то, к чему вы должны идти *вместе* с ребенком. В двух словах, порядок начинается со знания своего ребенка и с вашего стремления к тому, чтобы вашему ребенку было хорошо. Ребенок, которому хорошо, скорее будет вести себя хорошо и в дальнейшем будет действовать, исходя из внутренних установок, а не под действием внешней силы. Родители, способные понимать своего ребенка, умеют разгадать настоящее значение поступков ребенка и направить их в желаемое русло. Любимый ребенок любит доставлять удовольствие. Порядок – это такая форма взаимоотношений между родителем и ребенком, которую можно было бы выразить одним словом – доверие. Ребенком, который доверяет авторитетному для него взрослому, легче управлять. Взрослого, который умеет понимать ребенка, ребенок слушается лучше. Родители, воспитывающие своего ребенка естественным образом, скорее добьются от своих детей желаемого поведения, а чувствующие любящую заботу дети легче понимают, какого поведения от них ждут. Детей, с которыми у вас налажена глубокая связь, легче приучить к порядку.

Однажды в мой кабинет пришла мать, которая с любовью и чуткостью заботилась о своем ребенке, кормила его грудью по первому требованию, успокаивала его, когда он был напуган или расстроен, играла, если он хотел играть. И мать и ребенок, казалось, пребывали в абсолютной гармонии, и я не мог не назвать ее отличным воспитателем.

То, как вы обращаетесь с малышом, является образцом, которому следуют ваши дети

Большие проблемы с дисциплиной возникают, когда между родителем и ребенком появляется дистанция. Отдаленный от ребенка родитель встает в тупик, когда «ничего не срабатывает», и подходит к наведению дисциплины, как к применению списка чужих методов, многие из которых лишь увеличивают дистанцию между ними. Детей, которых отделяет от родителей пропасть, гораздо сложнее призвать к порядку, ведь ими руководит злоба, а не доверие.

Главным достоинством этого «высоконежного» стиля родительского поведения является способность понимать своего ребенка. Обрести внутреннюю связь – вот с чего начинается порядок.

Один из наиболее важных долгосрочных результатов естественного воспитания достигается благодаря примеру, который вы подаете. Помните о том, что вы растите чьего-то будущего мужа или жену, отца или мать. Как поступаете вы – ведь ваш ребенок наблюдает, – так, скорее всего, станет поступать и он, когда станет родителем сам. Дети перенимают манеру обращения с новорожденными в раннем возрасте, и эти первые впечатления остаются с ними навсегда. Однажды на прием в мой кабинет мама принесла новорожденного, а за ней вошла ее трехлетняя дочь Тиффани, «результат» любящей заботы. Как только малыш, Эрон, начал беспокоиться, Тиффани потянула маму за юбку, шепча очень взволнованно: «Мама, Эрон плачет. Возьми его, покачай, успокой!» Что, по-вашему, будет делать Тиффани, когда станет мамой и ее собственный ребенок заплачет? Она не побежит звонить врачу и не станет выискивать ответ в книжке. Она доверится интуиции, возьмет малыша на руки, покачает и успокоит.

Даже подростки перенимают обращение с новорожденными. Однажды мы с Мартой сидели в гостиной, когда услышали, как наша дочь Эрин, тогда девятимесячная, начала плакать в нашей спальне, где мы уложили ее поспать. Как только мы подошли к двери, плач умолк. Озадаченные, мы заглянули внутрь, чтобы посмотреть, почему Эрин перестала плакать, и то, что открылось нашим глазам, оставило в наших сердцах теплое чувство. Джим, наш шестнадцатилетний сын (сейчас уже доктор Джим, педиатр и соведущий телепрограммы «Врачи» (The Doctors), лежал рядом с Эрин, гладил ее и успокаивал. Почему Джим делал это? Потому что он следовал нашему образцу: когда дети плачут, родители приходят к ним на помощь.

2

Как обеспечить себе благополучные роды

Родителями становятся еще до родов. Кроме того, что будущей маме необходимо заботиться о своем здоровье и здоровье малыша, ей необходимо должным образом подготовиться к родам. Сегодня будущей маме предлагается множество вариантов родов, но вместе со свободой выбора приходит ответственность, ведь ваше решение должно быть обоснованным. Благополучные, легкие роды обеспечат вам радостную встречу с вашим ребенком. Вот современный обзор факторов, которые следует взвесить, принимая это важное решение.

Десять советов, чтобы роды прошли гладко и легко

Наша собственная жизнь вертится вокруг родов вот уже долгое время. За последние двадцать лет я принял примерно тысячу родов. Марта работает инструктором на подготовительных курсах и несколько раз присутствовала при родах знакомых в качестве ассистента. Она сама прошла через роды семь раз (наш восьмой ребенок приемный).

Что почитать о беременности

Доктора Сирс рекомендуют книгу «В ожидании малыша»,[4] в которой дана полная информация о здоровой и безопасной беременности.

Из того, что нам довелось видеть в родильных палатах, мы вынесли одно обобщенное представление о том, как должны проходить роды. Верно, что идеально роды проходят так же редко, как встречаются младенцы, спящие ночи напролет, но в вашей власти сделать некоторые вещи, которые позволят вам приблизиться к тем родам, каких вы хотите. Мы хотим поделиться с будущими родителями правилами, которые практически всегда выручают во время родов.

1. Выберите для себя самого подходящего врача. Родители, относитесь к своим родам со всей ответственностью. Выбирайте акушера-гинеколога с гибким подходом. Конечно же, как себе, так и своему ребенку вы обязаны обеспечить врача достаточно компетентного и опытного, чтобы справиться с непредвиденными осложнениями, которые могут возникнуть во время родов. Это медико-хирургический подход. Но в действительности лишь 10 процентов родов следовало бы относить к этой категории. Второй подход, который вам следует искать в своем враче, можно было бы сформулировать примерно так: «Роды – здоровый, а не патологический процесс, и мы поможем вам создать для родов обстановку, в которой ваши роды смогут пройти естественным путем». По сути, вы и ваш врач образуете единство, целью которого является разработка родовой философии. Вы платите и за научные знания акушера-гинеколога, и за искусство акушерки. Вы достойны и того, и другого.

Роль акушерки

Работа акушерки сочетает в себе искусство и науку для обеспечения лучшего родовспоможения. Акушерка осуществляет дородовое наблюдение, если нет особых медицинских показаний, и принимает роды, проходящие без осложнений. Врач, таким образом, имеет возможность заняться лично роженицами, роды которых проходят с

осложнениями, а также контролирует работу акушерок.

2. Выберите правильную обстановку для родов. Рекомендуемый нами вариант для большинства женщин – это отдельная палата, в которой женщина готовится к родам, рожает и затем восстанавливается. Все происходит в этой же палате. Такая комната – это больше чем просто больничная палата. Это атмосфера, настраивающая на продолжение жизни и отношение к родам как к естественному процессу. В родильной палате такого типа создана домашняя обстановка, которая словно говорит: «Отдыхай, пока ты здесь». Освещение мягкое и регулируемое. Окна большие, мягкое кресло так и зовет опуститься в него, а медицинское и хирургическое оборудование расположено удобно, но ненавязчиво. Кровать регулируема, чтобы облегчить роды. Посетите родильную палату и представьте свои роды. Побеседуйте с детскими медсестрами и акушерками. Рождает ли у вас комната уютное чувство? Но не придавайте решающее значение блестящему дизайнерскому решению интерьера. Опыт и настрой медицинского персонала, который будет принимать у вас роды, гораздо важнее для вашего благополучия и здоровья вашего ребенка.

Отдельные родильные палаты лучше для матери – лучше для ребенка. Спокойная и уютная обстановка отдельной палаты способна уменьшить боль, способствует более мягким родам и повышает шансы на роды без осложнений. (Роды в традиционной палате типа хирургической операционной вызывают страх и напряжение, что ведет к так пугающей рожениц ситуации – неспособности дать выход плоду, – в результате зачастую к долгим, тяжелым родам и хирургическому вмешательству.) Привлекает также то, что ребенок остается прямо там, где и должен быть – в одной комнате с мамой. Если местный роддом не предлагает такого варианта, требуйте его или обратитесь в другой роддом!

3. Воспользуйтесь услугами профессионального помощника. Недавнее исследование доктора Кеннелла и доктора Клауса (первооткрывателей понятия установления контакта с новорожденным) показало, что матери, при родах которых присутствовала профессиональная помощница (ассистентка), имели 8 процентов кесаревых сечений против 18 процентов в контрольной группе, у которой при родах помощницы не было.

Недавние исследования показывают, что роды, на которых присутствуют профессиональные ассистентки, протекают быстрее и не требуют дополнительного медицинского вмешательства. Выигрывает не только мама, но и ребенок! Дети, чьи матери имели хорошую поддержку в

родах, рождаются более здоровыми и скорее выписываются домой. Наука продолжает доказывать то, что уже давно известно: и мамы, и малыши чувствуют себя лучше, когда одна женщина помогает в родах другой. Помощница в родах (или *доула – от греческого «помощница»)* – это акушерка, инструктор по подготовке к родам или кто-либо другой, имеющий специальное образование, дающее право ассистировать в родах. Роль помощницы заключается в том, чтобы помочь роженице пройти через роды в гармонии с собственным телом, верно отвечая на его (тела) сигналы. Таким образом, процесс родов становится более комфортным и эффективным.

Доула – особый член бригады, принимающей роды, является *личным* ассистентом роженицы, помогающим удовлетворить все ее физические и эмоциональные нужды. Она также помогает взаимодействию будущих родителей и персонала, принимающего роды. Таким образом, можно избежать нежелательных вмешательств и совместно принять взвешенное решение. Благодаря опыту помощницы все действия в отношении роженицы исключительно целесообразны. Тот гонорар, который вы заплатите помощнице, окупится вдвойне!

Ее роль начинается с установления доверительных отношений с будущими родителями еще на этапе беременности. Затем, когда у матери начинаются схватки, доула приезжает к ней домой и помогает справиться со схватками в первой фазе родов до отъезда в роддом. Многие женщины едут в роддом слишком рано, еще до того, как начнется родовая деятельность. Если приехать в роддом рано, то вас либо отправят обратно домой, либо примут в роддом и заставят пройти множество процедур, которых можно было бы избежать, задержись вы дома чуть дольше. Роды дома выбирают очень немногие пары, а вот если бы было предложено пройти фазу схваток в домашних условиях, очень многие согласились бы. Профессиональная помощница приезжает домой к будущим родителям, контролирует процесс схваток и помогает определить тот момент, когда нужно ехать в роддом, чтобы не было слишком рано или слишком поздно.

Помощница не может заменить отца ребенка, который в столь ответственный момент должен отдавать всю свою любовь матери их ребенка, но она может взять на себя массу забот. Мужчины редко понимают, через какие физические и эмоциональные испытания проходит роженица. В такие моменты все технические вопросы лучше доверить профессионалу, а любящий отец может обнимать и поддерживать свою жену, массировать ей спину, давать ей еду и питье и всячески ограждать ее от переживаний.

Помощница присутствовала при рождении наших последних четверых детей. Они с Мартой говорили на своем женском языке, понятном только матерям. Я не понял ни слова, но проникся огромным уважением.

Как вам эта идея? Если вы хотите, чтобы при ваших родах присутствовала такая помощница, найти ее несложно. Спросите у вашего врача, на курсах по подготовке к родам, в местной ассоциации акушерок или у знакомых, которые уже воспользовались такими услугами. На нашей практике женщины, которые рожали естественным путем после кесарева сечения или имели травматичные первые роды и прибегали к услугам профессиональных помощниц в своих вторых родах, считали, что без помощниц они бы не справились. Список профессиональных помощниц (доул) можно найти на сайте dona.org (вся информация представлена на английском языке).

4. Двигайтесь. Двигайтесь, как подсказывает вам ваше тело. Вставайте и ходите, когда ваше тело говорит вам, что нужно ходить, и останавливайтесь, когда ваше тело подсказывает вам замереть. Свободно ходите по всему помещению, удаляясь в спокойный уголок, когда возникает потребность в уединении, обнимая своего мужа, когда вам требуется поддержка сильных рук, выходя в коридор, если это облегчает неприятные ощущения и способствует прогрессированию родов. Важно, чтобы вы понимали, что окружение, в котором вы находитесь, люди, которые с вами, не против того, чтобы вы двигались по сигналам своего тела, и чтобы вы не ориентировались на мнение посторонних людей и стереотипные позиции родов.

Десять советов, чтобы роды прошли гладко и легко

- Выберите для себя самого подходящего врача.
- Выберите правильную обстановку для родов.
- Воспользуйтесь услугами профессионального помощника.
- Двигайтесь.
- Не ложитесь на спину.
- Используйте технологию с умом.
- Подумайте об анестезии.
- Экспериментируйте с позициями.
- Избегайте эпизиотомии.
- Будьте гибки, планируя собственные роды.

5. Не ложитесь на спину. Роды на спине с медицинской точки зрения неоправданны. Это опасно для ребенка, поскольку в положении лежа на

спине тяжелая матка давит на ваши кровеносные сосуды, затрудняя кровоснабжение матки и ребенка. Это не приносит также и пользы матери, поскольку при родах на спине канал таза сужается, и матери приходится толкать ребенка вверх. (Позиция на корточках расширяет нижнее отверстие таза, через которое выталкивается плод; вертикальные роды позволяют прийти на помощь силе земного притяжения.) Положение лежа на спине также усиливает боль и замедляет процесс выхода плода. Мышцы таза, от которых во время прохода ребенка через родовой канал требуется расслабиться, в положении на спине ногами вверх – напряжены. Это положение также предрасполагает к разрывам родового канала и необоснованной эпизиотомии.

6. Используйте технологию с умом. В обычном родблоке, скорее всего, вы увидите женщину, лежащую на спине с подключенным к видеотерминалу датчиком электронного фетального мониторинга на выпирающем животе. И слишком часто родовая деятельность этих матерей не дает никаких результатов, и им «требуется» кесарево сечение. Большинству женщин не нужно постоянно лежать на спине во время родов.

Обязательный непрерывный мониторинг плода больше не считается необходимым или рекомендуемым для каждой матери. Вместо этого, если роженица не испытывает никаких осложнений, врач-акушер может сделать выбор в пользу периодического мониторинга каждые 20–30 минут с целью получения информации о состоянии плода. (Проведенные исследования показали, что обязательный непрерывный мониторинг плода не обеспечивает лучшее самочувствие детей в сравнении с кратковременным мониторингом, проводимым медсестрой время от времени, а матери, находящиеся под непрерывным мониторингом, имеют больший риск кесарева сечения.) Если непрерывный мониторинг необходим по медицинским показаниям, он не должен ограничивать возможность матери перемещаться и менять положение во время родов. Мониторинг может осуществляться дистанционно методом телеметрии, широко доступной сегодня; в этом случае роженица с прикрепленным датчиком может свободно перемещаться по палате. Показания выводятся на стоящий неподалеку дисплей. Если требуется поставить капельницу, попросите сделать вам гепариновый замок (прибор, присоединяемый к игле, позволяющий отсоединить катетер от штатива капельницы с тем, чтоб вы могли свободно передвигаться по палате).

7. Подумайте об анестезии. Эпидуральная анестезия, если возникает желание или потребность в ней, должна быть сделана в такое время и так,

чтобы не замедлить роды. Анестезия – это сомнительное благо. Хотя она ослабляет боль, не забывайте, что вы при этом теряете способность стоять. Вы потеряли ценного помощника – силу тяжести. (Альтернативу вы найдете в совете номер 10.)

8. Экспериментируйте с позициями. Рожайте в объятиях мужа, чтобы кто-то поддерживал вас, на корточках, на четвереньках или лежа на боку на кровати. Попробовав эти положения и следуя позывам своего тела, позвольте силе тяжести помочь вашему ребенку выйти и напряженным мышцам расслабиться. Какая бы позиция ни помогла вам, попробуйте ее; и будьте готовы сменить ее, если ваше тело (или помощница) попросят вас об этом.

9. Избегайте эпизиотомии. По рекомендации Американской академии акушерства и гинекологии, обязательная эпизиотомия всем рожающим женщинам совершенно не нужна. Теплые компрессы, массаж промежности и поддержка, а также отсутствие спешки в процессе выталкивания ребенка и правильное положение во время родов в большинстве случаев снимают необходимость эпизиотомии. Обсудите со своей акушеркой способы избежать этой процедуры. Неделя или две за залечиванием болезненной родовой раны, при попытках сосредоточиться на уходе за новорожденным, – это не лучший способ начать жизнь с ребенком.

10. Будьте гибкими, планируя собственные роды. Роды, как вся наша жизнь, полны сюрпризов, но несмотря на это, чем тщательнее вы все предусмотрите, тем больше у вас шансов получить такие роды, которые вы хотите. Тщательно спланированные роды позволят вашему акушеру-гинекологу подстроиться под ваши нужды. Поэтому составьте индивидуальный план. Не копируйте то, что вы услышите на курсах подготовки к родам. Это ваши роды, и это должен быть только ваш план.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Будьте гибки. Предположим, что роды проходят не вполне по тому сценарию, который вы написали, и в некоторых случаях именно так и бывает. Доверьтесь своему врачу, чтоб вы вместе смогли отойти от вашего плана, если он не срабатывает, и, если это в интересах ребенка и в ваших интересах, были готовы прибегнуть к медицинской помощи или хирургическому вмешательству. В таких случаях особенно важно иметь рядом профессиональную помощницу, которая поможет принять правильное решение в случае, если что-то пойдет не так.

Что почитать о родах

Доктора Сирс рекомендуют книгу «В ожидании малыша».[5]

Причина того, что мы придаем столь большое значение легким и благополучным родам, заключается в том, что именно с родов начинается жизнь с ребенком. Слишком часто в своей практике мы сталкиваемся с тем, что мы окрестили «синдромом плохого начала», который заключается в том, что вместо ожидаемых родов мать получила другие. Она проводит первые дни и недели с чувством, что она «не смогла», и направляет большую часть энергии на залечивание собственных родовых травм, вместо того чтобы использовать эту энергию для знакомства со своим ребенком. Кроме того, в результате тяжелых родов мать и ребенок зачастую оказываются отдельно друг от друга в это время своей жизни, время первостепенной важности, когда оба испытывают огромную потребность быть вместе. В итоге возникают проблемы с грудным вскармливанием, увеличивается вероятность возникновения стрессового синдрома у ребенка (беспокойство и колики), и большую часть времени в первые недели пара проводит за решением проблем, многих из которых можно было избежать.

Когда-то в прошлом роды стали наукой, но перестали быть искусством. В настоящее время наука и искусство объединились для более безопасных и благополучных родов.

Большой всплеск – роды в воде

Роды в воде практикуются в России и Франции последние сорок лет. Лишь недавно это новшество, повышающее шансы на благополучное разрешение, добралось до Северной Америки.

Почему вода обладает таким волшебным действием? Погружение в теплую воду – очень эффективный релаксационный инструмент, уменьшающий боль и ускоряющий продвижение плода. Выталкивающая сила воды позволяет телу матери свободно плавать и дает ей возможность выбрать наиболее удобное положение для родов. Благодаря чувству невесомости, матери легче поддерживать свое тело и переносить схватки. Ее мышцы менее напряжены, поскольку им не приходится держать весь ее вес. Когда мать расслабляется (без медикаментов), уровень гормонов стресса в ее крови снижается, освобождая место для гормонов, вызывающих естественную родовую деятельность, окситоцина и эндорфина. Исследование примерно 1400 женщин, рожавших в ваннах типа джакузи (температура воды приближена к температуре тела, и никаких бьющих струй), показало более быстрое продвижение плода, и количество кесаревых сечений составило 10 процентов против 25–30

процентов при традиционных родах в больнице. Некоторые женщины остаются в воде и на завершающем этапе, поскольку не хотят и думать о том, чтобы покинуть воду, несмотря на то, что ребенок вот-вот выйдет. (Это совершенно безопасно, но ребенка нужно достать из воды сразу после рождения. Школа родов в воде, ратующая за постепенное извлечение, когда ребенка оставляют погруженным в воду на неопределенное время, практикует рискованный, нерекомендуемый метод.)

Погружение в теплую воду – эффективный и естественный способ расслабиться

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Я на себе испытала все преимущества родов в воде, когда на свет появился наш седьмой малыш, Стефан. Обычно у меня роды проходят быстро (один-два часа), и схватки становятся интенсивными лишь незадолго до выталкивания, а затем, после того как я поднатужусь два-три раза, ребенок выходит.

С ребенком номер семь, однако, схема изменилась. Через четыре часа мягких, активных схваток я почувствовала сильную боль внизу живота. Это был сигнал, что что-то требовало внимания. Если бы боль была в спине, помогло бы положение на четвереньках. Все же я попробовала это положение, но боль только усилилась. Тогда моя помощница посоветовала мне войти в ванну. Погрузившись в теплую воду, я почувствовала, как все мои конечности расслабляются. Я пробовала различные положения и наконец нашла то, которое позволило мне просто расслабиться и плавать на поверхности воды начиная от плеч, так что все мое туловище и таз оказались расслабленными. В этот момент полной релаксации боль в буквальном смысле растаяла – без всяких таблеток! Выталкивающая сила воды сделала для меня то, чего я не могла добиться своими усилиями.

Ощущение полного освобождения, сопровождаемое полнейшим облегчением, было удивительно. Я оставалась в воде примерно час, пока не

почувствовала признаки выталкивающей фазы. На этом этапе я решила выйти из воды. Я легла на кровать на левый бок и родила после двух схваток. Когда показался ребенок, мы поняли причину боли. Ручка ребенка была прижата к голове – обе части тела проходили одновременно. Моему телу требовалось полное расслабление, чтобы дать мышцам разжаться и пропустить более крупный, чем обычно, плод.

3

Готовимся к ребенку

Родители, ожидающие ребенка, входя в мой кабинет, часто начинают нашу пренатальную консультацию так: «Доктор, это очень долгожданный ребенок». Они выполнили свое домашнее задание. Подготовив свой ум, свое тело и свое гнездышко к появлению малыша, вы помогаете своей жизни с ним начаться правильно. Современным родителям есть из чего выбирать: сегодня в нашем распоряжении огромное многообразие стилей жизни и подходов к воспитанию и уходу за детьми.

Сорок лет назад, в самом начале моей педиатрической практики, я узнал, что при выборе педиатра для их ребенка будущие родители обращают особое внимание на наличие у врача следующих качеств: профессионализма, вежливости в общении и доступность. С тех времен ничего не изменилось. Рекомендации при выборе педиатра лучше всего получать не только в клиниках, медицинских сообществах или у других врачей, но обратить особое внимание на то, что говорят сами родители. Если вы новичок в родительском деле, расспросите друзей и соседей о нескольких врачах, а также сами побеседуйте с ними еще до рождения малыша. Вот как извлечь максимум пользы из такой беседы:

• Составьте список самых важных с вашей точки зрения вопросов о здоровье малыша и уходе за ним. Это поможет вам понять, насколько совпадают ваши взгляды с подходом данного врача.

• Если у вас есть какие-либо особые пожелания, к примеру, если вы хотите продолжать кормление грудью, даже вернувшись к работе, узнайте, может ли врач помочь вам в этом вопросе.

• Смотрите на все позитивно. Избегайте негатива на вашей первой встрече с врачом. Вместо того, чтоб начинать с «Я против», например: «Я против того, чтобы в больнице моего ребенка докармливали, пока мы находимся в роддоме», начните так: «Каковы правила вашей клиники, докармливаете ли вы новорожденных, находящихся на грудном вскармливании»? Помните: цель вашей беседы – определить, совпадают ли ваши взгляды со взглядами врача. Если вы начнете с негатива, то можете не получить какой-то важной и ценной для себя информации из ответа врача.

• Говорите кратко и только по делу. Большинство докторов проводят такие беседы бесплатно, и пяти минут будет вам вполне достаточно, чтобы

составить свое мнение. Если же вам нужно больше времени, запишитесь на платный прием, чтобы провести более обстоятельную беседу. Помните, вашей целью не является объять необъятное – обсудить все вопросы, от особенностей поведения и приучения к горшку до витаминов.

• Узнайте, совпадают ли ваши с доктором взгляды. К примеру, если вы намерены кормить грудью, а предполагаемый доктор ратует за кормление из бутылочки, скорее всего, это не ваш вариант.

• Спросите, есть ли какие-то особые услуги в клинике, где работает предполагаемый врач. Например, если вы собираетесь кормить грудью, предоставляет ли клиника услуги консультанта по грудному вскармливанию и каким образом данный консультант осуществляет свою деятельность.

• До или после вашей беседы походите по офису врача, осмотритесь. Вы найдете много полезного и важного для себя, что поможет принять решение. В комнате ожидания постарайтесь понять, что за атмосфера в клинике. Действительно ли тут любят детей и заботятся о них? Соблюдаются ли порядок и правила и учитываются ли интересы клиентов. И, хотя это и может показаться вам глупым, посмотрите, насколько отзывчив персонал.

• Посмотрите, находятся ли заболевшие и, возможно, заразные дети отдельно от здоровых. Любимый вопрос в опросниках, распространяемых на курсах для будущих родителей, – есть ли в клинике отдельные комнаты ожидания для здоровых и больных детей. На самом же деле отдельные комнаты ожидания непрактичны, так как мало кто захочет ждать своей очереди в комнате для больных и заразных детей. Более практично немедленно помещать заразных детей в смотровую, а комнату ожидания предоставить здоровым детям, пришедшим на профилактический осмотр, и незаразным детям.

• Расспросите персонал о страховых программах, часах работы, ценах на услуги, наличии филиалов, документах, подтверждающих квалификацию персонала. Важно узнать, как обслуживаются экстренные случаи, как клиника работает с телефонными звонками, каково примерное время ожидания приема и кто за что отвечает в офисе.

Правильный выбор врача – семейного врача или педиатра – это хорошее вложение денег. Врач, наблюдающий вашего малыша, становится членом вашей семьи, дядюшкой или тетушкой. По мере того, как растет ваш ребенок, растут и медицинские знания врача о нем и о вашей семье. Ваш врач – это человек, который осматривает вашего новорожденного малыша, находится рядом с вами первое время после роддома, вытирает

сопли, спешит на помощь, когда среди ночи вдруг разболелось ухо, дает советы, как приучить к горшку, помогает справиться с проблемами в школе и первыми прыщиками. Поэтому отнеситесь к выбору ответственно.

Выбираем других ВИП-персон

Кроме выбора подходящего вам варианта родов, врача-акушера, курсов по подготовке к родам и выбора педиатра, вам предстоит еще несколько очень важных решений.

Группы поддержки

Члены вашей семьи превращаются для вас в единомышленников, в опытных наставников, в группу поддержки. Получаемая вами информация, а также новые друзья превращаются для вас в незаменимых помощников и хорошее подспорье в течение вашего первого года в новом качестве. Международная лига в поддержку грудного вскармливания – одна из старейших, авторитетнейших и наиболее рекомендуемых организаций, оказывающих поддержку молодым родителям. За помощью можно также обратиться в вашу группу на курсах будущих родителей. Посещайте как можно больше собраний таких групп. Из каждой такой встречи старайтесь вынести как можно больше полезной для вас информации, которая совпадает с вашим стилем жизни и подходом к воспитанию. В большинстве городов есть онлайн-группы поддержки молодых родителей, которые общаются виртуально, но иногда собираются вместе на какие-либо мероприятия.

Консультанты по грудному вскармливанию

Еще одной очень важной персоной в жизни начинающей мамы является консультант по грудному вскармливанию – специально обученный специалист, призванный помочь новоиспеченной маме сделать первые шаги в деле кормления грудью. Когда-то мы проводили эксперимент, в котором участвовали мамы, кормящие грудью. Консультант по грудному вскармливанию из нашей клиники провел консультацию с каждой из этих женщин в течение 48 часов после родов. В результате на 50 % уменьшилось количество жалоб на трещины сосков, недостаточное количество молока и другие проблемы с кормлением грудью. Но что важнее всего, женщины в большей степени наслаждались общением со своими крохами во время кормления, а ведь за этим занятием матери

проводят большую часть своего времени в первые месяцы после рождения ребенка. Контакты консультантов по грудному вскармливанию вы можете получить у врача-акушера, в клинике, у педиатра или в местном офисе Лиги в поддержку грудного вскармливания.[6] Лучше всего назначить консультацию в первые дни после рождения. Если же вы особенно переживаете о правильном кормлении грудью или опасаетесь, что малыш не сможет правильно взять грудь, проконсультируйтесь у специалиста до родов.

Кормить грудью или из бутылочки

К этому моменту вы, вероятно, уже решили, как будете кормить своего ребенка. Но если вы все еще не можете окончательно определиться, прочитайте следующие советы, которые помогут принять правильное решение:

• Помните, что это очень личное дело, и выбор зависит от индивидуальных предпочтений и стиля жизни. Не давайте сбить себя с толку доброжелательным друзьям, которые делятся с вами своим опытом: «Грудное вскармливание – для меня это не подошло». В большинстве таких случаев оно не подошло просто потому, что они кормили в неподходящей обстановке, без поддержки близких, а также без помощи специалиста на раннем этапе.

• Сходите на несколько встреч Лиги в поддержку грудного вскармливания еще до рождения малыша. Спросите у других кормящих грудью мам, что дало им и их детям грудное вскармливание. Грудное вскармливание – это образ жизни, а не просто метод кормления. Окружите себя одинаково мыслящими мамами, готовыми оказать вам поддержку. Разум подсказывает многим женщинам, что кормить грудью лучше, но они не готовы к отдаче энергии, требуемой этим типом вскармливания, и вот тогда возникает необходимость в поддержке.

• Прочитайте Главу 8 «Грудное вскармливание: зачем и как», а также раздел «Беспокойство по поводу смесей», чтобы узнать не только почему ваше молоко лучше всего подходит для вашего ребенка, но также и что дает грудное вскармливание вам самой.

• Если к моменту рождения вы все еще пребываете в нерешительности, оставьте себе еще некоторое время для размышлений, а пока примените все советы, как правильно организовать грудное вскармливание. Перейти от груди к бутылочке просто, а вот сделать наоборот весьма сложно. Многие матери, кормящие грудью, делятся, что после трудностей первых

нескольких недель, когда они вместе с ребенком учились, как правильно брать грудь, и устанавливали режим, они почувствовали себя очень комфортно, и так было все оставшееся время, что они кормили грудью. Если после пробного периода вы не испытываете радостного ожидания очередного кормления или если вы чувствуете, что грудное вскармливание для вас тяжелая обязанность, и не испытываете настоящего желания делать это, перейдите к другому способу кормления или используйте их в сочетании. Важно, чтобы вы кормили ребенка так, как лучше для вас обоих.

Обрезание: За и против

Ни одна часть тела младенца не вызвала столько международных споров, как эти несколько миллиметров кожи. Целые культуры и религиозные группы считают обрезание своим ритуалом и религиозным правом. Национальные организации и даже международные конвенции объединяются в поддержку крайней плоти и даже пишут соответствующие трактаты в ее защиту: «Нетронутый», «"Нет" обрезанию» и «Мирное начало». Некоторые родители делают обрезание по религиозным убеждениям, другие предпочитают сделать обрезание по своим личным причинам. Один новоиспеченный отец однажды сказал нам: «Я хочу, чтоб пенис сына не требовал техподдержки». Другие невероятно твердо настроены и даже готовы отвоевывать свое право оставить крайнюю плоть нетронутой. Кто-то переживает, принимая решение: «Я столько сделала, чтоб для моего малыша появление на этот свет прошло как можно мягче. Обрезание просто может все испортить». Если вы также на распутье, читайте дальше.

Когда-то обрезание было признано обычной процедурой, которую проходили большинство новорожденных мальчиков в США. И как каждая обычная процедура, обрезание вызвало вопрос: «А насколько оно необходимо?» Ниже приведены самые распространенные вопросы об обрезании и ответы, которые призваны помочь вам сделать правильный выбор.

Как делают обрезание?

Руки и ноги малыша надежно закрепляются фиксирующими ремнями. Делается укол местной анестезии в крайнюю плоть пениса. Места сращения крайней плоти и головки полового члена разделяются при помощи медицинского инструмента. Крайняя плоть зажимается медицинскими зажимами и вдоль крайней плоти делается вертикальный надрез примерно на две трети ее длины. Головку члена защищают металлическим или пластиковым колпачком, крайнюю плоть натягивают на этот колпачок и отсекают по кругу. Таким образом убирают от одной трети до половины всей кожи полового члена. На место надреза накладывается защитный лубрикант. Рана заживает примерно неделю и требует должного ухода (см. «Уход за пенисом после обрезания»).

Безопасно ли обрезание?

Как правило, это совершенно безопасная процедура, которая редко влечет за собой какие-то последствия. Тем не менее, как в случае любого

хирургического вмешательства, пенис может быть поранен, инфицирован или кровоточить. Сообщите врачу, если в вашей семье были случаи кровотечения или кровотечение наблюдалось у вашего предыдущего ребенка во время обрезания.

Больно ли малышу?

Да, ему больно. Крайняя плоть новорожденного очень чувствительна как к медицинским зажимам, так и к самому отсечению. Миф о том, что младенцам не больно, произошел оттого, что они часто засыпают к концу операции. Это не означает, что им не больно. Глубокий сон – это механизм восстановления, который запускается вследствие сильнейшей боли. Это не просто боль, это огромный удар по младенческой физиологии. Во время операции, проводимой без наркоза, повышается уровень гормонов стресса, учащается сердцебиение и падает уровень кислорода в крови. Процедуру обрезания нельзя проводить у больных и недоношенных детей. В обязательном порядке должен быть сделан местный наркоз, ведь новорожденный имеет право на безболезненную операцию. Местная анестезия безопасна и действительно работает. Не всегда она обезболивает полностью, но, несомненно, облегчает боль. Через несколько часов, когда действие анестетика заканчивается, некоторые малыши не испытывают никакого дискомфорта, другие ведут себя беспокойно в течение суток.

Правда ли, что обрезание облегчает гигиену пениса?

Облегчение гигиены зачастую является одной из основных причин для обрезания. Начиная с подросткового возраста железы крайней плоти должны выделять жидкость, называемую смегмой. Эти выделения могут скапливаться под крайней плотью, и иногда, хотя и редко, это может стать причиной инфекции. Если крайнюю плоть удаляют, соответственно удаляют и железы, что облегчает уход и гигиену, а также снижает риск инфекции.

Тем не менее, в первый год обрезанный пенис нуждается в большем уходе и гигиене. В течение нескольких недель необходимо наносить вазелин при каждой смене подгузника. Крайняя плоть будет нарастать на головку, и ее необходимо отдвигать, что может причинять боль ребенку. Иногда участки крайней плоти могут достаточно плотно прирасти к головке, и отодвинуть их будет не так просто. Педиатр или детский уролог в этом случае должен прописать специальный крем, смягчающий кожу, а в некоторых случаях придется прибегнуть к небольшому хирургическому вмешательству. Через год или два все эти проблемы останутся позади, и пенис не будет требовать никакой «техподдержки». Необрезанный пенис, напротив, в первые годы не нуждается ни в какой особой гигиене или

уходе.

Что происходит, если крайнюю плоть не обрезают?

Оставляя крайнюю плоть нетронутой, вы защищаете пенис от раздражения из-за мокрых и испачканных подгузников. При рождении невозможно сказать, насколько плотно крайняя плоть будет прилегать к головке члена, так как почти у всех новорожденных мальчиков она прилегает очень плотно. Примерно у половины мальчиков по достижении ими возраста двух лет крайняя плоть ослабляется и отодвигается с головки члена. К пяти годам у 90 % мальчиков крайняя плоть полностью отодвигается с головки. Считается нормой, что в некоторых случаях крайняя плоть не отодвигается полностью вплоть до периода полового созревания. С момента, когда крайняя плоть полностью отодвигается с головки члена, мытье полового члена под крайней плотью становится частью ежедневной мужской гигиены. Несмотря на то, что секрет, выделяемый железами крайней плоти, может стать причиной инфекций, простые правила гигиены помогут избежать этих проблем.

Если крайняя плоть не сдвигается естественным образом, необходимо ли обрезание в этом случае?

Обрезание очень редко является необходимостью по медицинским показаниям, но иногда крайняя плоть действительно не сдвигается, она настолько плотно прилегает к головке члена, что становится причиной инфицирования и препятствует нормальному току мочи. В таком случае речь идет о фимозе и требуется обрезание. В случае, если обрезание вследствие фимоза необходимо в более позднем детстве или юности, операция также проходит под наркозом.

Как следует ухаживать за крайней плотью, если мы не прибегаем к обрезанию?

Прежде всего, не сдвигайте крайнюю плоть с силой. Пусть пройдет время, и тогда ее можно будет легко отодвигать. Если с силой сдвигать крайнюю плоть, можно нарушить целостность защиты между головкой члена и крайней плотью, что повышает риск инфицирования. Если вы решите не делать обрезание, следуйте этим простым правилам ухода за крайней плотью. В первый год жизни крайняя плоть, как правило, очень плотно прилегает к головке полового члена, расположенной под ней. В то время как у вашего сына начинает появляться нормальная эрекция, крайняя плоть постепенно становится менее плотной, но может начать сдвигаться только к двум-трем годам. Не нужно отодвигать ее насильно, пусть она начнет сдвигаться естественно, что происходит в возрасте от года до десяти лет. Возраст может варьироваться от ребенка к ребенку. Поэтому

никому не позволяйте сдвигать крайнюю плоть до момента, пока она не станет менее плотной сама, это может стать причиной скопления секрета под кожицей и вызвать инфекцию. После того, как крайняя плоть станет более мягкой и начнет сдвигаться естественным образом, аккуратно удалите секрет, который мог скопиться между крайней плотью и головкой члена. Это должно стать ежедневным гигиеническим ритуалом ребенка. Обычно к трем годам, когда крайняя плоть уже легко сдвигается, ребенку можно объяснить, что это необходимо делать каждый день.

Если мальчик не обрезан, будет ли он чувствовать свое отличие от сверстников?

Вы не можете предугадать, насколько ваш сын будет чувствовать свое отличие от сверстников, независимо от того, обрезанный он или нет. Дети, как правило, обращают меньше внимания на такого рода различия, чем мы, взрослые. На самом деле, то, что мальчишки меряются своими мужскими достоинствами, не больше чем миф. Также невозможно предсказать, будет ли эта процедура популярна в будущем или нет. В последние десятилетия количество подобных операций резко сократилось, так как все больше родителей ставят под сомнение необходимость данной процедуры.

Исчезающий пенис?

Зачастую в первые два года жизни у основания пениса скапливается большое количество жировой ткани, которую называют лонной жировой подушкой. Пенис даже может исчезать в этой жировой ткани. (Мамочки иногда звонят нам, восклицая: «У него исчез пенис!».) Никуда он не исчез. Он находится под жировой прослойкой. По мере роста ребенка излишки жировой ткани исчезают и пенис появляется вновь. Эта любопытная метаморфоза происходит как с обрезанными, так и с необрезанными младенцами.

Мой муж прошел через обрезание. Должен ли мой сын также пройти эту процедуру?

Это естественно, что многие отцы, прошедшие процедуру обрезания, считают, что их дети непременно должны быть обрезаны. Но «быть как папа» не может рассматриваться в качестве достойной причины для обрезания. Так или иначе, пройдет много лет до тех пор, пока мальчик будет выглядеть как папа. Кроме того, многие отцы (в основном под давлением со стороны жен) начинают сомневаться в целесообразности обрезания.

Наш сын обрезан. Следует ли нам провести эту операцию у

остальных наших сыновей?

Многие мальчишки, бывает, сравнивают свои «мужские достоинства», поэтому родители считают важным, чтобы у братьев все было одинаковым. Но так как вы, возможно, захотите изменить стиль воспитания, вы можете изменить и традиции делать обрезание всем мальчикам в вашей семье. Если вы решите не делать обрезание вашему сыну, вам, скорее всего, предстоит объяснить вашему старшему сыну, почему же у него нет крайней плоти, а у его младшего брата есть.

Помогает ли обрезание предотвратить какие-то заболевания?

Некоторые исследования показывают незначительное уменьшение количества случаев рака и заболеваний, передающихся половым путем, у обрезанных мужчин. Но мы не рекомендуем обращать внимание на эти данные при принятии решения об обрезании.

Решение за вами. Из нашего обсуждения видно, что одной-единственной весомой причины для обрезания не существует. Не стоит рассчитывать и на то, что решение за вас примет врач. В 1999 году Американская академия педиатрии выступила с заявлением, что «современных данных недостаточно, чтобы повсеместно рекомендовать обрезание», а также что «обрезание никак не сказывается на дальнейшем состоянии здоровья ребенка».

Уход за пенисом после обрезания

Врач расскажет вам, как правильно ухаживать за пенисом после операции по обрезанию крайней плоти. Наносите вазелин на пенис в течение примерно трех недель, чтобы ускорить заживление. Мы пришли к выводу, что втирание мази в место обрезания, а не просто нанесение ее на головку пениса также способствует заживлению и предотвращает повторное прирастание кожи к головке. Нанесите побольше мази на пальцы и втирайте ее в пенис легкими массажными движениями. Место обрезания крайней плоти будет заживать как обычная ранка. Сначала оно немного припухнет, затем появится желтая корочка, но все это пройдет за неделю.

Обязательно спросите у врача, как распознать инфекцию в месте обрезания. Удивительно, что место обрезания редко подвергается инфицированию, но если это все же происходит, вот типичные симптомы инфекции: покрасневший, горячий и опухший пенис, а само место обрезания гноится. Желтая, не гноящаяся корочка – это нормальное явление при заживлении ранки.

Хранение стволовых клеток пуповинной крови

При рождении ребенка из пуповины можно собрать стволовые клетки. Стволовые клетки – это незрелые лейкоциты, которых очень много в крови плода и новорожденного.

По мере роста и развития ребенка эти стволовые клетки созревают (дифференцируют) в различные типы клеток крови, защищающие организм от инфекций. Мы постараемся ответить на вопросы, которые могут возникнуть у вас в отношении хранения стволовых клеток.

Для чего создаются банки стволовых клеток?

Если у человека обнаруживают лейкемию или какое-либо другое онкологическое заболевание крови, раковые клетки уничтожают при помощи радио– или химиотерапии. К сожалению, данные методы лечения уничтожают и большую часть здоровых клеток крови и костного мозга. Человек становится крайне подверженным инфекциям до тех пор, пока в процессе кроветворения костным мозгом не будет создано достаточное количество новых лейкоцитов. Кому-то в такой ситуации находят донора и делают трансплантацию костного мозга, после чего пересаженные клетки начинают заново заселять костный мозг.

Осложнения могут возникнуть, если пересаженные стволовые клетки не полностью совместимы с иммунной системой пациента, – тогда происходит отторжение. Хранение стволовых клеток пуповинной крови гарантирует полную совместимость в случае пересадки, а значит, никакого отторжения. Они также могут быть использованы для пересадки другим членам семьи, при условии совпадения иммунных систем.

Стволовые клетки потенциально могут быть использованы для восстановления сердечной ткани после инфарктов или каких-либо других сердечно-сосудистых заболеваний, при повреждениях нервов и головного мозга вследствие травмы или инсульта, различных нейродегенеративных заболеваниях, а также редких нарушениях обмена веществ и генетических и других врожденных заболеваниях. Список заболеваний, в лечении которых применяются стволовые клетки, продолжает пополняться.

Каким образом собирают стволовые клетки?

После того как пуповина перерезана, та часть пуповины, которая все еще остается прикрепленной к плаценте внутри матки, содержит кровь, циркулировавшую через пуповину и плаценту. Акушерка либо выдавливает эту кровь (которая называется «пуповинной кровью») в пробирку, либо набирает ее в шприц. Эта безболезненная процедура занимает не более пяти минут. Кровь не берут ни у матери, ни у малыша. В

случае если забор крови не производится, от нее просто избавляются.

Как хранятся стволовые клетки?

Клетки отделяют от остальной крови и замораживают в жидком азоте или при помощи другого способа глубокой заморозки.

Есть ли какие-то недостатки у этой процедуры?

Единственным недостатком этой процедуры является ее стоимость.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Никто не может сказать вам, хранить стволовые клетки пуповинной крови вашего ребенка или нет. Надеюсь, они вам никогда не пригодятся. Лейкемия и другие разновидности рака крови встречаются крайне редко.

На сегодняшний день всего несколько десятков доноров воспользовались стволовыми клетками, а сдают их на хранение десятки тысяч. С другой стороны, если стоимость хранения не имеет для вас большого значения, почему бы нет.

Возможно, в будущем список заболеваний, которые можно лечить при помощи стволовых клеток, расширится.

Я решил сохранить пуповинную кровь после рождения моего третьего ребенка, чтобы подготовиться на случай, если она вдруг понадобится.

Расширенный скрининг новорожденных

Спустя сутки после рождения новорожденному проводят анализ крови на различные наследственные нарушения, которые могут в значительной мере повлиять на здоровье ребенка в будущем.

До недавнего времени этот анализ включал в себя только фенилкетонурию (синдром Феллинга), гипотиреоз, галактоземию и определенные заболевания крови. В случае раннего обнаружения этих заболеваний и своевременного их лечения удается минимизировать, или вообще избежать их влияния на организм. Если такой тест не проводится в роддоме, вы можете сделать его на платной основе.

Подготовка гнездышка

Вы месяцами с завистью разглядывали журналы для родителей, любуясь ослепительными цветами оформленных дизайнерами детских, постельным бельем с аппликациями в виде животных и гармонирующей с ними детской одеждой. Теперь, когда от родов вас отделяет лишь несколько недель, вы тоже можете заняться оформлением своего гнездышка и одеть своего малыша так просто или так замысловато, как позволят вам ваше воображение и финансы. Одна мысль о будущем малыше пробуждает в вас давно дремавший инстинкт одевания кукол и расточительность. Оставьте в покое свои кредитные карточки. Вы удивитесь, как мало вещей вы действительно должны купить.

Советы по приобретению одежды

Покупайте только самое необходимое. Купите только то, что понадобится в первые пару недель. Как только появляется новорожденный, подарки не заставляют себя ждать. Бабушки с дедушками хвастают друг перед другом, и подарки сыплются словно с неба.

Планируй сейчас – купи потом. Составьте список вещей, которые вам необходимы, и список вещей, которые вы хотите. Сверьте эти списки с тем, что вам подарили или что вы можете взять на время, а остальное покупайте по мере возникновения нужды. Периодически обновляйте списки в соответствии с потребностями развивающегося ребенка и своей способностью противостоять соблазнам, которыми изобилуют каталоги товаров для детей.

Берите на вырост. Покупайте одежду как минимум на один размер больше. Купите несколько вещей, рассчитанных на трехмесячных детей, но большую часть гардероба новорожденного ребенка должны составлять вещи на шесть-девять месяцев. Если ваш ребенок будет в просторной одежде, ему будет удобнее и вы продлите носку вещей.

Покупайте как можно меньше. Покупайте для каждого возраста лишь несколько основных вещей, поскольку непрерывный поток подарков, скорее всего, не прекратится. Дети вырастают из своей одежды задолго до того, как изнашивают ее, оставляя шкафы переполненными рядами висящих воспоминаний о периоде, который прошел слишком быстро.

Покупайте одежду безопасную и удобную. Бусины и пуговицы на плотно облегающем трикотажном наряде в каталоге могут выглядеть

неотразимо, но будет ли это безопасно и удобно для ребенка? Пуговицы вышли из моды; пришли кнопки. Пуговицы ребенок может проглотить – да и у кого есть время на них? Смотрите также, чтобы не было висящих ниток и бахромы, в которых может запутаться палец ребенка, и избегайте шнурков и ленточек длиной более 20 см – они представляют опасность удушения.

Выбирайте легко снимаемую-надеваемую одежду. Рассматривая наряд, который вы просто никак не можете не купить, представьте, как вы будете одевать ребенка. Легко ли добраться до подгузника? Достаточно ли просторна горловина и имеются ли около горловины кнопки, облегчающие одевание?

Ищите хлопок. Самой приятной тканью является стопроцентный хлопок. У многих детей одежда из синтетики вызывает раздражение.

Оформление детской

Варианты бесконечны – так же как и удовольствие. Крепко держитесь за свои кредитные карточки, путешествуя по стране фантазий. Здесь и фамильная кроватка на четырех ножках, в которой, возможно, выросли десятки ребятишек в вашей семье. И деревенский стиль – прутья и стеганые одеяла. Для натур утонченных есть нежнейшие узоры, бесконечная элегантность белого, все мягкое и воздушное. И еще в вашем представлении об идеальной детской есть мама, безмятежно сидящая у колыбельки в своем мягком кресле-качалке и читающая «Сказки Матушки Гусыни». Пока ваша фантазия гуляет на воле по детской долине, папочка может обронить несколько простых намеков: «Я могу починить… я могу подкрасить… и не забывай о распродаже».

Бесстрашно пускаясь на поиски своего идеального гнездышка, вы упорно листаете журналы с детской мебелью, представляя, как ваша драгоценная крошка будет выглядеть в каждом гарнитуре. Вы заботитесь не только о том, чтобы было мягко – вы думаете о красоте. Затем подключается одна из ваших подруг, проповедующая важность стимуляции раннего развития (другими словами, мама, которая уже знает о детях все), и дает вашим нежным мечтаниям новый поворот. «Пастельные цвета неактуальны. Необходимо черное и белое», – информирует она. Мисс Стимулятор читает вам лекции о пользе, которую несут для интеллектуального развития контрастные полосы и точки (которые, как было установлено, удерживают внимание ребенка дольше, чем пастельные цвета). Она выписывает все правильные журналы о детях. Вы приходите в

полную растерянность, не зная теперь, должна ли обстановка детской помогать ребенку думать или же спать. Полосатые зебры и пятнистые далматинцы – это совсем не то, что представлялось вам в ваших мечтах.

Кроватка-приставка или кослипер

Чудесное изобретение добавилось в компанию к колыбели и детской кроватке. Маленькая кроватка для новорожденного надежно прирепляется к родительской кровати. Кослипер позволяет вам спать отдельно от малыша и в то же время быть настолько близко, чтобы с легкостью кормить или успокаивать по ночам.

К тому времени, как вы прошли эту мясорубку, перед вами встают видения умопомрачительных цветов и всевозможных рисунков. Когда ваша дизайнерская веревочка уже близится к концу, вы встречаете группу опытных родителей, знакомых с делом оформления детских. Тут и ваш педиатр, который проповедует прежде всего думать о безопасности. Муж натыкается на закаленного в шопингах бойца, который советует купить только самое необходимое, а остальные деньги потратить на мать. Ваша подруга-психолог пугает роковой зависимостью, которая возникает у детей, спящих вместе со своими родителями, а ваша мама напоминает вам, что сами вы были одним из тех требовательных младенцев, которые хотят спать исключительно прижавшись к мамочке с папочкой и решительно не желают порадовать своим обществом колыбельку. Вы начинаете прозревать: «Что же не так со всеми этими фотографиями детских? Моему малышу не подходит ни одна из них. Возможно, нам стоит подождать и посмотреть, какие предпочтения относительно сна будут у нашего ребенка».

К этому моменту вы все еще думаете о красоте, но уже подходите к вопросу практично. «Может быть, мы сможем взять кроватку на время и лучше купим огромную кровать для нас всех». В конце концов к вам нисходит добрая фея, чтобы завершить сказку о детской хорошим концом. Она дает мудрый совет: «Получайте удовольствие от своей детской – для этого она и существует».

Общий итог стремлений приобрести дорогую детскую мебель таков: возможно, лучше купить только самое необходимое – пеленальный столик, приставную кроватку (кослипер) и недорогую колыбельку для сна. А дальше просто посмотреть, что действительно нужно вашему малышу.

Готовимся к ребенку

Нижеследующий ориентировочный список призван помочь вам быть более организованными, когда вы будете готовиться принять в свою семью нового человечка. Пусть вас не пугает длинный список «вещей» для ребенка. Практически все, что вашему ребенку действительно нужно, у вас уже есть – теплое молоко, теплые сердца, сильные руки и бесконечное терпение – и все это ничего не стоит.

Для приданого и детской

Первый гардероб:

• Четверо махровых ползунков.
• Три пары пинеток или носочков.
• Два хлопчатобумажных одеяла.
• Три распашонки.
• Три легких верхних костюмчика.
• Салфетки для отрыжки (подойдет простая пеленка).

На вырост:

• Четыре тонких комбинезона (с кнопками в шаговых швах).
• Два тканевых нагрудника (подлежащих стирке).
• Одежда на выход, соответственно возрасту и случаю.

Сезонная одежда:

• Один теплый комбинезон с цельнокроеными рукавичками на холодную погоду.
• Две шапочки: панамка с полями из легкой ткани; более плотная, закрывающая уши шапочка на холодную погоду.
• Два свитера, толщина по сезону.
• Два одеяла, толщина по сезону.

Для смены подгузников:

• Упаковка подгузников.
• 30–36 тканевых подгузников.
• Ведро для использованных подгузников.
• Ватные шарики (диски, палочки).
• Неароматизированные влажные салфетки для гигиены.
• Крем под подгузник (с оксидом цинка).
• Мобиль с черно-белыми фигурками, который подвешивают над пеленальным столиком.

Принадлежности для кормления:

Для искусственного вскармливания:

• Четыре бутылочки по 120 мл.
• Четыре соски (о выборе пустышек читайте далее).

• Вспомогательные принадлежности: пинцет, стаканчики, ершик для бутылок, кастрюля для стерилизации.

Для грудного вскармливания:

• Три бюстгальтера для кормящей мамы (со съемными чашечками).
• Подкладки для груди, не пластик.
• Одежда для кормления.
• Слинг.
• Скамеечка для ног, чтобы ставить на нее ноги во время кормления.
• Подушка для кормления или одна дополнительная подушка.
• Мазь для сосков с ланолином.

Для сна:

• Две прорезиненные непромокаемые пеленки (клеенки).
• Три простыни для колыбели.
• Одеяла для колыбели, толщина по сезону.

Банные принадлежности:

• Две мягкие губки (мочалки).
• Два махровых полотенца с капюшонами.
• Мягкое мыло и шампунь.
• Детская ванночка.
• Детская щетка для волос и гребень.
• Детские маникюрные ножницы.

Туалетные принадлежности и медикаменты на первые два месяца:

• Мягкое мыло для стирки.
• Вазелин.
• Ректальный термометр.
• Назальный аспиратор.
• Бактерицидная мазь.
• Ватные шарики, ватные палочки.
• Ацетаминофен.
• Испаритель, или вапоризатор.
• Фонарик, шпатели для фиксации языка при осмотре ротовой полости (если появится боль в горле, изъязвления, молочница и т. д.).
• Пипетка со шкалой, шприц или ложка для отмеривания лекарств.

(Более подробный список вы найдете в разделе «Содержимое домашней аптечки».)

Мебель и принадлежности для детской:

• Плетеная люлька с верхом или колыбель.

• Детская кроватка и принадлежности или приставная кроватка (кослипер).

• Пеленальный столик или стол с мягкой подбивкой.

• Простыни для сменного столика.

• Кресло-качалка.

• Шкаф для хранения белья.

Принадлежности для прогулок:

• Слинг.

• Детское автокресло.

• Одеяло для автокресла.

• Подушечка под голову для автокресла.

• Сумка для подгузников.

Что взять с собой в роддом

Одежда для матери:

• Два старых банных халата (хорошо, если на них есть пятна).

• Две ночные рубашки.

• Резиновые тапочки или шлепанцы.

• Две пары теплых носков.

• Одежда свободного покроя для возвращения домой.

• Два бюстгальтера для кормления.

• Халат для кормления.

Чтобы облегчить роды:

• Ваша любимая подушка.

• Часы, чтобы засекать продолжительность схваток.

• Плеер с любимой музыкой.

• Массажный лосьон.

• Резиновый мяч для облегчения боли в спине.

• Любимая еда: леденцы, мед, сушеные и свежие фрукты, соки, гранола, сэндвичи для отца ребенка.

Туалетные принадлежности:

• Мыло, дезодорант, шампунь, кондиционер для волос (избегайте духов, они могут вызвать беспокойство у ребенка).

• Зубная щетка, зубная паста.

• Щетка для волос, фен, средства для укладки.

• Гигиенические салфетки (выдаются в роддоме).

• Косметика.

• Очки или контактные линзы.

Детская одежда для возвращения домой:
• Одна распашонка.
• Носочки или пинетки.
• Хлопчатобумажное одеяло.
• Одна верхняя рубашка или платье.
• Чепчик.
• Теплый конверт и толстое одеяло, если погода холодная.
• Детское автокресло.
• Подгузники для возвращения домой.
Другие принадлежности:
• Видеокамера и фотоаппарат.
• Страховой полис.
• Ваша записная книжка.
• Мобильный телефон.
• Книга или журнал.
• Подарки на день рождения малыша от старших детей.
• Эта книга.
• Написанный план родов.

4

Как правильно начать общение с новорожденным

Во время беременности было ощущение, что время тянется бесконечно долго. Эта призрачная ожидаемая дата родов, казалось, никогда не наступит. Но вот этот долгожданный момент пришел, и все происходит так быстро. Вчера вы были «еще беременной», а сегодня вы мама.

Первые минуты ребенка

При переходе из матки к самостоятельному существованию ребенок переживает множество изменений.

Первые события

Первым делом следует проверить, чтобы ребенок пришел в этот мир здоровым и чтобы ему ничто не угрожало. При рождении рот и нос ребенка заполнены водой (амниотической жидкостью). Акушерка откачивает эту жидкость, чтобы дать доступ воздуху. Ребенок делает свой первый вдох через нос спустя несколько секунд после рождения, иногда даже как только его головка показывается наружу, а все тело при этом еще остается внутри.

Откачав жидкость из дыхательных путей ребенка, ваша акушерка перерезает и пережимает пуповину, и ребенок начинает жизнь вне матки. Иногда все это выполняется, пока ребенок уютно лежит на вашем животе, на мягкой подушке, с которой ему предстоит сделать прыжок во внеутробную жизнь.

Первые прикосновения

Родов без участия рук не бывает. Во время родов многие матери инстинктивно тянутся вниз и касаются головки ребенка, когда она появляется из родового канала, словно им требуется помочь ребенку руками. (Если фаза изгнания плода затягивается, матери может очень помочь, если она коснется того маленького участка головки своего ребенка, который наконец в пределах досягаемости. Это помогает ей собраться, поскольку показывает, как следует направлять свои усилия.)

Некоторые акушерки подбадривают отца, чтобы он тоже прикоснулся к

головке ребенка или даже взял в руки всего ребенка, как только он выйдет из родового канала, что дает ему ощущение причастности к родам.

Я живо помню ощущения, которые испытал при рождении нашего шестого малыша, Мэтью. Так как наша акушерка опоздала на роды, привилегия «подхватить» ребенка досталась мне. (Когда я, распираемый гордостью, хвалюсь перед друзьями, что мы вместе родили нашего ребенка, Марта немедленно поправляет меня. Она родила Мэтью – я принял. Почему это отец должен получать всю славу, когда всю работу сделала мать? Марта права.) Я все еще помню свой экстаз, когда мои руки впервые держали головку сына. Это была совершенно особая связь, которая возникла между нами в момент рождения, и теперь, много лет спустя, у нас особые отношения – не улавливаете никакой связи? Это первое прикосновение Мэтью, вероятно, никогда не вспомнит, а вот я никогда не забуду.

С тех пор я стал настоящим ветераном подхватывания новорожденных, поскольку я также принял наших малышей номер семь и восемь (при рождении нашей приемной дочери я тоже присутствовал). Многие акушерки сейчас предоставляют отцам возможность установить со своим ребенком контакт этим особым способом. Первое прикосновение – не для всех отцов (или матерей), но если это важно для вас, просите.

Первые перемены

Как только пуповина пережата и перерезана, происходит самая важная перемена в жизни ребенка – переход от дыхания через плаценту и пупочный канат к самостоятельному дыханию воздухом. Одни дети сразу же включаются и розовеют. Другим требуется несколько глотков кислорода и/или легкая стимуляция, чтобы они начали дышать.

Первая встреча

После фразы «все системы в норме» – что на врачебном жаргоне означает «ребенок розовый и дышит хорошо» – акушерка кладет ребенка вам на живот (если это не было сделано раньше), кожей к коже, живот к животу, так что его головка уютно лежит между вашими грудями, и накрывает его теплым, хорошо впитывающим полотенцем, чтобы вытереть и не дать замерзнуть. Попробуйте положить щечку ребенка себе на грудь и дать ему полизать или пососать ваш сосок. Если он по-прежнему встревожен и продолжает плакать, вы должны понять, что он только что

прошел через очень пугающее испытание. Ваша теплая рука у него на спинке поможет ему почувствовать, что его надежно держат. Это безопасное, теплое место, а также ваше ритмичное дыхание – именно то, что ему нужно для успокоения нервов после пережитого родового стресса. Как только он возьмет грудь, он совсем успокоится.

Это первое тесное объятие – не только здоровая психика, но и хорошее лекарство. Новорожденные легко простужаются. Если вы прижмете своего ребенка к себе, живот к животу, щечка к груди, то обеспечите естественную теплопередачу от матери к новорожденному. Когда ребенок сосет вашу грудь, это стимулирует выработку гормона окситоцина, способствующего сокращениям матки и уменьшающего послеродовое кровотечение.

Эта первая встреча должна быть наедине. После того как медицинский персонал убедится, что мать и ребенок чувствуют себя хорошо, и спектакль будет окончен, требуйте, чтобы на некоторое время вас оставили втроем – мама, папа и малыш (и старшие дети, если им дано разрешение и если их присутствие вам нужно).

Золотой час

Непосредственный контакт матери и ребенка кожа к коже признан крайне важным фактором мягкого перехода ребенка из живота матери в наш мир. Специалисты рекомендуют следующее:

• Новорожденный должен быть помещен на живот или грудь матери сразу после рождения для первого кормления.[7]

• Новорожденный должен находиться в одной палате с матерью все время пребывания в роддоме.

• Эти рекомендации предполагают, что ребенок здоров и не требует никакой дополнительной медицинской помощи. Удостоверьтесь, что медицинский персонал придерживается данных рекомендаций. При соблюдении этих условий ваш ребенок придет в вашу семью с гораздо меньшими потрясениями.

Это особое время, ваше личное время семейной близости, которая не должна быть потревожена рутинными процедурами.

Первые впечатления

Сразу после рождения дети обычно кажутся огорченными и несчастными – болезненная гримаса, наморщенный лобик, припухшие глаза, крепко прижатые ножки и сжатые кулачки. Через несколько минут

после появления на свет большинство новорожденных переходит в состояние спокойной бдительности. Это первый уровень восприимчивости, когда новорожденный может лучше ознакомиться со своим новым окружением. Глаза ребенка и язык его тела указывают на это состояние. Будучи в состоянии спокойной бдительности, ребенок широко открывает глаза в поисках другой пары глаз – встретьтесь с ним взглядом. В это время первостепенной важности ребенок будет смотреть в ваши глаза, прижиматься к вашей груди, расслабит свои кулачки и ножки и будет спокойно утопать в мягкости вашего тела. В этом интимном пространстве матери и ребенку требуется одно: ребенку нужно, чтобы его успокоили, матери нужно быть вместе со своим ребенком.

Во время первого общения ребенок впитывает в себя звук вашего голоса, ваш запах, ощущение, которое дарит ваша теплая кожа, и сладкий вкус своей первой еды. Ребенок продолжает сосать, вы продолжаете успокаивать его, и оба вы чувствуете, что все в порядке.

Примерно через час после родов будьте готовы к тому, что ваш ребенок погрузится в счастливый глубокий сон.

Первые ощущения

Представьте на мгновение, что ваш ребенок чувствует во время этой первой встречи. Обеспечив своему ребенку мягкий переход из внутреннего лона во внешнее лоно вашей кожи, рук, груди, вы учите ребенка тому, что *за огорчением всегда следует радость*; что мир снаружи матки – это теплое и уютное место. Связь не прервана, и роды только изменили форму выражения этой связи.

Ребенок, которого вы теперь видите, – это ребенок, которого вы чувствовали все это время, которого вы давно знали и с которым наконец встретились. Мы замечали, что во время этой первой встречи матери и отцы смотрят на своего новорожденного как бы через широкоугольный объектив, словно хотят получить общее представление об уникальности этого нового существа. Затем, через некоторое время, они фокусируются на особых чертах своего новорожденного. Одним из первых чувств, которое, как мы отметили, выражают новоиспеченные родители, является немедленное принятие нового члена в семью. «У нее твои ушки», – может сказать мать отцу. Или родители могут воскликнуть: «У нее нос ее бабушки».

Установление контакта – что это значит, как это сделать

Установлением контакта – этот термин используется для обозначения тесной эмоциональной связи, которая устанавливается между родителями и ребенком при рождении, – в 80-е годы прожужжали все уши. Понятие установления контакта с новорожденным было исследовано доктором Маршалом Г. Клаусом и доктором Джоном Х. Кеннеллом в их классическом труде «Установление контакта между матерью и новорожденным». Эти исследователи утверждают, что у людей, как и у других видов животных, есть «сенситивный период», имеющий место сразу после рождения, когда матери и новорожденные одинаково запрограммированы на то, чтобы находиться в контакте друг с другом и делать друг другу хорошее. Путем сравнения пар мать – ребенок, которые вступили в контакт сразу после рождения, с теми парами, которые не имели такой возможности, они пришли к выводу, что в дальнейшем у пар мать – ребенок, имевших ранний контакт, развивается более тесная привязанность.

Когда эта концепция достигла родильной палаты, реакция была неоднозначной. Родители и педиатры приняли идею с энтузиазмом, по большей части потому, что она имеет смысл. Исследователи-бихевиористы были настроены скептично относительно того, что первый час, проведенный матерью и ребенком вместе, может иметь какое-либо влияние на всю оставшуюся жизнь.

Мы тщательно изучили концепцию установления раннего контакта. Основываясь на собственном мнении об этом исследовании и на собственных наблюдениях, мы представляем вам свой, как мы надеемся, здравый и гармоничный взгляд на установление контакта при рождении.

Установление контакта между матерью и ребенком

Установление контакта при рождении – в действительности продолжение взаимоотношений, начавшихся во время беременности и усиленных постоянным сознанием, что внутри тебя зародилась и растет новая жизнь. Физические и химические изменения, претерпеваемые вашим организмом, напоминали вам о присутствии этой персоны. Рождение цементирует эту связь, переносит ее в реальность. Теперь вы можете увидеть, потрогать маленького человечка, которого раньше вы знали

только как «животик», который толкался и у которого стучало сердечко, которое вы могли послушать при помощи медицинского оборудования. Установление контакта при рождении позволяет вам превратить свою дающую жизнь любовь к малышу внутри в заботливую любовь к малышу снаружи. Когда он был внутри, вы давали ему свою кровь; теперь, когда он снаружи, вы даете свое молоко, свои глаза, свои руки, свой голос – всю себя.

Установление контакта при рождении восстанавливает единство матери и ребенка. Исследования установления раннего контакта стали катализатором для ориентированной на семью политики роддомов. Благодаря им младенцы покинули детскую палату и оказались вместе со своими мамами. Исследования подтвердили, как важно, чтобы заботу о новорожденном осуществляла главным образом мать.

«Сейчас или никогда» – это не про установление контакта с новорожденным. Пока нет практически никакой научной основы для утверждений о том, что отсутствие первоначального контакта навсегда ослабляет отношения между матерью и ребенком, но мы все же считаем, что установление контакта в этот биологически сенситивный период действительно дает взаимоотношениям матери и ребенка мощный начальный толчок. Но установление контакта непосредственно после родов – это не клей «Момент», который мгновенно скрепляет отношения матери и ребенка навеки.

Как насчет ребенка, который по какой-то причине, такой как недоношенность или кесарево сечение, временно разлучен со своей матерью после рождения? Будет ли этот ребенок вечно страдать оттого, что этот период раннего установления контакта упущен? Компенсаторное установление контакта, безусловно, возможно, особенно если родители спокойно принимают то, как сложились обстоятельства. Понимание установления контакта с новорожденным как однозначно критического или представление о том, что отношения возникают сейчас или никогда, – все это неверно. От рождения через младенчество и детство множество ступеней ведут к сильной привязанности между матерью и ребенком. Как только мать и ребенок воссоединены, налаживание крепкой связи между ней и ребенком естественным образом способно компенсировать упущенную возможность раннего установления контакта. Нам доводилось видеть приемных родителей, которые во время первого общения со своим новорожденным в возрасте недели выражают чувства такие же глубокие и проявляют такую же заботу, как и биологические родители в родильной палате.

Установление контакта между отцом и новорожденным

Большинство исследований установления контакта с новорожденными сфокусировано на взаимоотношениях ребенка с матерью, отцы же в них лишь вежливо упоминаются. В последние годы отцы также стали предметом исследований, и отношения отца с новорожденным сразу после рождения даже удостоились особого термина – поглощенность. Мы привыкли говорить о включенности или причастности отцов; теперь это будет поглощенность – что означает включенность в более высокой степени. Поглощенность – это не только то, что отец делает для ребенка – берет на руки и успокаивает, – но и то, что ребенок делает для отца. Установление контакта с ребенком сразу после рождения пробуждает в отцах чувствительность.

Отцов часто представляют доброжелательными, но неуклюжими, когда они встают перед необходимостью самим заботиться о ребенке. Отцы иногда воспринимаются как няньки второго уровня, которые нянчатся с мамой, пока мама нянчится с ребенком. Это лишь половина правды. Отцы имеют свой собственный уникальный подход к общению с ребенком, и дети нуждаются в этой разнице.

В действительности исследования показали, что отцы, которым дается возможность и которых поощряют активной ролью в уходе за своим новорожденным ребенком, могут стать такими же заботливыми, как матери. Реакции отца могут быть менее автоматическими, и заботливость может раскрываться медленнее, чем у матери, но отцы способны на установление сильной привязанности к своим детям в период новорожденности.

Установление контакта после кесарева сечения

Роды через кесарево сечение – это хирургическая операция, но в первую очередь это роды, что достойно уважения. Установление раннего контакта отнюдь не невозможно, если потребовалось кесарево сечение: лишь продолжительность и роли немного меняются. Теперь отцов рады видеть при кесаревом сечении – и как прекрасно смотрится отец со своим ребенком на руках во время родов с хирургическим вмешательством! Вот несколько рекомендаций, способствующих установлению контакта с новорожденным вслед за кесаревым сечением.

Для матери. В настоящее время при кесаревом сечении делают эпидуральную анестезию, при которой вы потеряете чувствительность от

уровня пупка до пальцев ног. В отличие от общего наркоза, при котором вы будете спать на всем протяжении родов, эпидуральная анестезия позволяет вам оставаться в сознании и видеть все происходящее, поэтому вы можете насладиться радостью установления раннего контакта с новорожденным, несмотря на операцию. Будьте готовы к тому, что время на общение будет весьма ограниченным, поскольку вы можете быть физически истощены, у вас будет лишь одна свободная рука, чтобы взять ребенка (к другой будет подключена капельница), и ваш ребенок, возможно, будет в состоянии провести с вами щека к щеке, глаза в глаза лишь несколько минут. Важно лишь то, что вы сможете пообщаться со своим ребенком сразу после его рождения, неважно, сможете ли вы прикоснуться к нему или только посмотреть. Хотя после хирургического вмешательства установление контакта происходит иначе, важная связь все же устанавливается. (См. «Грудное вскармливание особого ребенка при особых обстоятельствах».)

Для отца. Вы можете во время операции сидеть у изголовья стола, держа руку своей жены. В момент извлечения ребенка вы можете заглянуть за стерильную занавеску и посмотреть, как достают ребенка. Сразу после хирургического извлечения из матки ребенка незамедлительно кладут в стоящий рядом обогреватель для новорожденных, откачивают жидкость из дыхательных путей, при необходимости подают кислород и наблюдают за ним, пока все системы не придут в норму. Как только состояние ребенка стабилизируется (на что обычно требуется чуть больше времени, чем при вагинальных родах), вы или акушерка приносите ребенка к маме для непродолжительного общения. Затем, пока операция завершается и вашу жену увозят в реанимацию, отправляйтесь со своим ребенком в детскую палату и начинайте знакомиться. В детской возьмите своего ребенка на руки, покачайте своего ребенка, поговорите с ним, спойте ему и погладьте его – у вас все условия для полноценного установления контакта. Если вашему ребенку требуется интенсивная терапия, вы все равно можете быть рядом с инкубатором и, получив разрешение медицинского персонала, вы можете погладить ребенка и дать ему услышать ваш голос. Вы обнаружите, что ваш ребенок реагирует на ваш голос, поскольку он слышал его на всем протяжении своего пребывания в матке. Я замечал, что отцы, которые сразу после родов прикоснулись к своему ребенку и принимали активное участие в уходе за ним, легче привязываются к своим детям в дальнейшем. Немаловажно также как можно скорее отдать ребенка в материнские руки.

Как бывший заведующий отделением новорожденных больницы при университете, я присутствовал при родах через кесарево сечение много раз и лично отводил многих отцов – одни шли охотно, другие упирались – из операционной в детскую палату, где давал им задание. Вот история о Тиме и о том, что сделал с ним его рожденный через кесарево сечение малыш. Я познакомился с Тимом и его женой, Мэри, еще до родов, во время пренатального наблюдения, и Мэри поделилась со мной, что ей с большим трудом удалось добиться, чтобы ее муж проявил какой-то интерес к ее беременности, а также поделилась своими опасениями, что он не менее равнодушен останется и к рождению малыша. Она была убеждена, что он, по всей вероятности, станет одним из тех отцов, которые не замечают своих детей, пока те не станут настолько взрослыми, чтобы с ними можно было гонять футбольный мяч. Тим считал, что появление на свет детей – это все только для женщин, а он подождет в приемной. Но вышло так, что Мэри пришлось делать кесарево сечение, и я убедил Тима сопровождать ее в операционную палату и быть рядом с ней во время родов. Когда ребенок родился и все его системы жизнеобеспечения стабилизировались, я завернул его в два теплых одеяла и устроил непродолжительное общение для Мэри, Тима и малышки Тиффани, пока заканчивалась операция. Затем я попросил Тима пройти вместе со мной в детскую. Меня не удивило, что его первоначальное нежелание участвовать в рождении ребенка уже растаяло. Тим все еще был под впечатлением от операционных ужасов, но охотно последовал за мной.

Когда мы пришли в детскую, я сказал Тиму: «Мне нужно быть еще на одних родах. Нужно, чтобы кто-то побыл с вашим ребенком для стимуляции, потому что новорожденные лучше дышат, когда кто-нибудь гладит их и разговаривает с ними». Я убедил Тима взять малышку на руки, петь ей, гладить ей спинку и просто позволить себе быть таким любящим и заботливым, каким он может. Он оглянулся, чтобы убедиться, что никто из его приятелей его не видит, и согласился «нянькаться». Я вернулся примерно полчаса спустя и застал великана Тима стоящим там и напевающим и гладящим малышку; они действительно знакомились друг с другом. Я заверил его в том, что его первый вклад окупится в дальнейшем хорошими дивидендами. На следующий день, когда я совершал свой обход и заглянул к Мэри, она воскликнула: «Что же, Господи, случилось с моим мужем? Я не могу отнять у него нашего ребенка. Он действительно увлекся. Он бы и грудью стал кормить сам, если бы мог. Никогда и не мечтала увидеть этого большого парня таким чувствительным».

Дополнительные советы по установлению контакта с новорожденным

Отложите процедуры. Чаще всего медсестра сразу после рождения ребенка проделывает обязательные процедуры: делает инъекцию витамина К и закладывает в глаза ребенка глазную мазь – и лишь после этого передает ребенка матери для установления контакта. Попросите медсестру отложить эти процедуры на час-другой, чтобы к тому времени ваш малыш успел получить радость первого общения. Глазная мазь временно затуманивает зрение или же заставляет ребенка держать глаза закрытыми. Ребенку нужно четкое первое представление о вас, а вам нужно увидеть эти глаза.

Не прерывайте связи. Попросите акушерку и медсестер положить ребенка вам на живот и грудь сразу после рождения или после обрезания пуповины и откачивания жидкости из дыхательных путей, если только какое-либо осложнение не требует временного раздельного пребывания.

Дайте ребенку грудь сразу после рождения. Большинство новорожденных довольны уже тем, чтобы просто полизать сосок; у других имеется сильное желание пососать грудь сразу же после рождения. Как уже было сказано выше, эта стимуляция соска способствует выделению гормона окситоцина, который усиливает сокращения вашей матки и уменьшает послеродовые кровотечения. Сосательные движения ребенка сразу после родов также способствуют выработке пролактина, гормона, который помогает как можно скорее включиться материнскому инстинкту.

Прикоснитесь к своему ребенку. В дополнение к удовольствию, которое ваш малыш получит от непосредственного контакта, лежа у вас на животе и груди, осторожно погладьте своего ребенка по всему его тельцу. Мы отмечали, что матери и отцы гладят своих детей по-разному. Новоиспеченная мама обычно гладит все тело своего ребенка осторожными движениями кончиков пальцев; а вот папа чаще всего кладет всю ладонь на головку своего ребенка, словно символизируя этим жестом свою готовность защищать жизнь, которую он дал. Кроме того, что это приятно, поглаживание кожи оказывает на новорожденного благотворное воздействие и с медицинской точки зрения. Кожа, самый объемный орган человеческого организма, чрезвычайно богата нервными окончаниями. В период, когда ребенок совершает переход к дыханию воздухом и первоначальный дыхательный ритм очень неровный, поглаживание заставляет ребенка дышать более ритмично – вот в чем заключается терапевтическая ценность родительского прикосновения.

Визуальное общение является важной частью процесса установления контакта; ваш новорожденный ребенок лучше всего видит вас на расстоянии примерно 25 см (от глаз до глаз)

Внимательно посмотрите в глаза своего ребенка. Ваш новорожденный лучше видит вас на расстоянии 20–25 см от глаз до глаз – как ни удивительно, это практически обычное расстояние во время кормления. Поверните своего ребенка к себе, лицом к лицу, так чтобы ваша голова и его были направлены одинаково и ваши глаза встретились. Наслаждайтесь этим визуальным контактом в тот недолгий период бодрствования, который следует за рождением, пока ваш малыш не погрузился в глубокий сон. Если вы будете смотреть в глаза своему ребенку, это может вызвать прилив нежных материнских чувств.

Разговаривайте со своим новорожденным. В первые часы и дни после рождения между матерью и ребенком возникает естественный диалог. Голосовой анализ показал, что голос матери обладает уникальным ритмом и успокаивающими модуляциями.

Кто ухаживает за вашим новорожденным?

Конечно же, процесс установления контакта не заканчивается в

родильной палате – это только начало! Установив визуальный, тактильный, обонятельный и слуховой контакт со своим ребенком, почувствовав, как он сосет вашу грудь, вы можете поймать себя на ощущении, что не желаете отдавать этого маленького человечка, которого после стольких мук произвели на свет, в чужие руки – вы и не обязаны. Как раньше он делил с вами ваше тело, теперь он может делить с вами палату. Мы рекомендуем здоровым матерям и здоровым детям оставаться вместе на всем протяжении пребывания в роддоме.

Одни дети легко переходят из матки во внешний мир, безо всяких осложнений; другим требуется несколько часов в детской палате для дополнительного обогрева, кислорода, откачивания жидкости и другого специального ухода, прежде чем все их системы жизнеобеспечения нормализуются. Затем они могут вернуться в мамины руки.

Чувства после родов очень индивидуальны. Многие матери демонстрируют немедленный всплеск материнской нежности и послеродовое возбуждение, как после завершения гонки, увенчавшейся победой. Это любовь с первого взгляда, и они не могут дождаться, чтобы подхватить своего ребенка на руки и начать нянчить его уже через миллисекунду после родов.

Другие испытывают огромное облегчение оттого, что изматывающие роды уже позади и что ребенок родился нормальным. Теперь они имеют бóльшую потребность в том, чтобы поспать и восстановить силы, а не в установлении контакта и уходе за новорожденным. Как сказала одна мать после затянувшихся тяжелых родов: «Дайте мне поспать несколько часов, принять душ, расчесать волосы, и тогда я готова быть мамой». Если именно так вы себя и чувствуете, наслаждайтесь отдыхом – вы заслужили его. Нет нужды уступать, когда вам навязывают общение с новорожденным силой, если вы не желаете этого или не готовы к этому ни физически, ни психологически. В этом случае папа устанавливает контакт, пока мама отдыхает.

Вызывающее привязанность поведение

Совместное пребывание в палате родильного дома (руминг-ин) особенно полезно мамам, испытывающим сложность с переходом прямо к материнским обязанностям. Однажды, делая обход, я зашел к Джен, которая недавно родила, и застал ее в печали. «Что случилось?» – спросил я.

Она не стала скрывать: «Все эти бьющие фонтаном чувства, которые

мне полагается испытывать к своему ребенку, – так вот, их нет! Я нервная, напряженная и не знаю, что делать».

Я стал подбадривать Джен: «Любовь с первого взгляда бывает не у каждой пары, как между женщиной и мужчиной, так и между матерью и ребенком. Для некоторых мам и их детей это медленный и постепенный процесс. Не волнуйся, твой малыш поможет тебе. Но ты должна обеспечить условия, которые позволят системе заботы о ребенке включиться». И я принялся объяснять.

Все дети рождаются с набором особых качеств, которые именуются вызывающим привязанность поведением, – чертами и стереотипами поведения, нацеленными на то, чтобы дать обеспечивающему уход за ребенком человеку знать о присутствии ребенка и притянуть этого человека, словно магнитом, к ребенку. К этим чертам относятся округлость глаз ребенка, его щечек и всего тела; мягкость кожи; сравнительно большие глаза ребенка; пронзительный долгий взгляд; восхитительный запах новорожденного; и, что, возможно, важнее всего, первый язык ребенка – крик и предшествующие крику звуки.

Вот как работает первоначальная система коммуникации между матерью и ребенком. Издаваемые ребенком звуки, оповещающие о приближении крика, активизируют эмоции матери. Не только на психологическом, но и на физиологическом уровне. Как уже обсуждалось в Главе 1, услышав плач своего ребенка, мать ощущает усиленный приток крови к груди, что сопровождается биологическим непреодолимым желанием взять ребенка на руки и покормить. Это один из самых наглядных примеров того, как биологические сигналы ребенка запускают биологическую реакцию матери. Нет в мире другого такого сигнала, который вызывал бы столь бурную реакцию матери, как плач ребенка. Ни в какое другое время в жизни ребенка язык не будет способен так настоятельно призывать мать к действию.

Представьте, что происходит, когда мать и ребенок живут вместе. Ребенок начинает плакать. Мать, поскольку она рядом и физиологически настроена на ребенка, сразу же берет ребенка к себе и кормит его. Ребенок перестает плакать. Когда ребенок снова просыпается, корчится, делает гримасы и затем начинает плакать, мать реагирует точно так же. В следующий раз мать замечает предшествующие крику сигналы ребенка. Когда ребенок просыпается, корчится и гримасничает, мать берет его на руки и кормит до того, как он вынужден будет заплакать. Она научилась понимать подаваемые ребенком знаки и отвечать соответственно. После многократного повторения этого диалога в течение пребывания в

родильном доме мать и ребенок уже действуют как одна команда. Ребенок учится лучше выражать свои потребности; мать учится лучше понимать ребенка и правильно реагировать. Поскольку крик ребенка вызывает в организме матери гормональный ответ, рефлекс молоковыведения (заключающийся в выводе молока из млечных пазух, в которых оно хранится внутри молочной железы, по протокам к соскам) не дает у нее сбоев, и мать с ребенком находятся в биологической гармонии.

Теперь сравните эту идиллию под названием руминг-ин со случаем, когда уход за младенцем осуществляется в детской палате. Представьте себе этого новорожденного ребенка, лежащего в пластиковом боксе. Он просыпается голодный и плачет вместе с двадцатью другими голодными младенцами в пластиковых боксах, которые к этому времени уже все друг друга перебудили. Добрая и заботливая медсестра слышит крики и отвечает на них так быстро, как позволяет ей время. Но у нее нет биологической привязанности к этому ребенку, нет внутренней программы, настроенной конкретно на этого новорожденного, и ее гормональный фон не меняется, когда этот ребенок плачет. Плачущий голодный ребенок попадает к маме в строго определенное время. Проблема в том, что детский плач имеет две фазы: первые звуки плача обладают вызывающим привязанность действием, тогда как дальнейшие звуки никем не услышанного плача более неприятны на слух и могут даже вызвать у матери реакцию отторжения.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Я представляю себя на месте моего только что родившегося ребенка и понимаю, что голод – новое для него ощущение. Он еще никогда не испытывал его раньше и не знает, что я быстро решу эту его проблему. Голодный ребенок становится беспокойным, а затем, очень быстро, начинается неистовый плач. Я хочу быть рядом прежде, чем это произойдет.

От матери, которая пропустила первую сцену этой биологической драмы, потому что отсутствовала, когда ее ребенок начал кричать, тем не менее ожидают заботливой реакции на ее ребенка несколько минут спустя. К тому времени, как ребенка из детской презентуют матери, он или уже сдался и прекратил плакать, снова уснув (уход от боли), или приветствует маму еще более громкими, душераздирающими воплями. Мать, обладающая биологической привязанностью к своему ребенку, тем не менее слышит только крики, способные вызвать скорее обеспокоенность, нежели нежность. Хотя она может предложить ребенку такое мощное успокоительное средство, как грудь, она может быть настолько напряжена,

что молоко не будет выводиться и подаваться к соску, отчего ребенок будет плакать еще сильнее. Со временем она приходит к тому, что начинает сильно сомневаться в своей способности успокоить ребенка, и ребенку приходится проводить все больше времени в детской, где, по мнению матери, «эксперты» могут дать ему лучший уход. Эта разлука ведет к еще большему количеству пропущенных сигналов и оставляет бреши в отношениях между матерью и ребенком, и они возвращаются из роддома домой, не зная друг друга.

К счастью, такое случается все реже. Сегодня малыш просыпается в комнате своей мамы, его предшествующие плачу звуки быстро вызывают реакцию матери, и его прикладывают к груди или до того, как ему придется заплакать, или по крайней мере до того, как начальный призывный плач перейдет в неприятную для слуха фазу. Таким образом, и мать, и ребенок выигрывают от совместного пребывания. Дети меньше плачут, мамы демонстрируют более зрелые навыки, когда ребенок плачет, и синдром младенческого дистресса (беспокойство, колики, нескончаемый плач) случается реже, чем у детей в детской палате. У нас в детском отделении даже есть такая поговорка: «Дети в детской кричат громче, дети с мамой кричат лучше».

Вместо руминг-ин (совместное пребывание) лучше было бы использовать термин фиттинг-ин (совместное притирание). Проводя больше времени вместе и повторяя диалог сигнал – ответ, ребенок и мать хорошо подстраиваются друг под друга – и каждый проявляет все лучшее.

Портрет новорожденного

Теперь отправляйтесь с нами, и мы проведем вас через первое визуальное и тактильное ознакомление с вашим новорожденным.

Голова. Асимметричная, напоминающая дыню форма головы объясняется смещением костей черепа ребенка, которые сдвигаются, чтобы облегчить проход по родовому каналу. (Этот процесс называется деформацией.) Если вы проведете руками по макушке головы своего ребенка, вы можете нащупать бугорки, образованные нашедшими друг на друга во время сильного сжатия при родах костями черепа. Деформация более заметна у детей с более крупной головой и после продолжительных родов – свидетельство того, что старалась не только мама, но и ребенок. Менее заметна деформация у детей, находившихся в ягодичном предлежании, и, в зависимости от того, пыталась ли мать тужиться, может вовсе отсутствовать у детей, родившихся с помощью кесарева сечения.

Деформированная голова снова принимает округлую форму через несколько дней.

Кожа головы. Продолжая ощупывать голову своего малыша, нащупайте сравнительно мягкий участок (называемый родничком) в центре головы своего ребенка. Иногда под этим мягким участком можно нащупать и увидеть пульс. Вы можете нащупать еще один мягкий участок, меньшего размера, в центре головы ближе к затылку. Нет ничего страшного, если вы будете прикасаться к этим мягким участкам и мыть их. На самом деле под ними есть жесткая мембрана. Наслаждайтесь этим ощущением, пока можете: эти мягкие участки постепенно уменьшаются по мере того, как кости черепа ребенка срастаются. Ребенок может родиться как лысым, так и с густой шевелюрой, спутанной и растрепанной. Скорее зафиксируйте эту первую прическу на снимке. Ощупывая голову ребенка, вы можете заметить шишку – мягкое вздутие на одном участке, вызванное скоплением жидкости во время родов. Причиной является разрыв в процессе прохождения через родовой канал мелких кровеносных сосудов под кожей головы. Может пройти несколько месяцев, прежде чем этот сгусток исчезнет, и он может стать очень жестким на ощупь по мере затвердевания находящейся внутри крови.

Глаза. Ваш первый взгляд глаза в глаза может быть весьма непродолжительным. Отметьте припухшие веки и глаза-щелки, ведь ребенок щурится, чтобы защитить свои чувствительные глаза от яркого света. Цените, если вам удастся за это время разглядеть цвет глаз, обычно темно-голубой или серый сразу после рождения, поскольку ваш новорожденный скорее всего будет постоянно переводить взгляд, щуриться, и, вследствие сдавливания во время родов, его глаза временно могут быть покрасневшими. Веки могут быть нависшими в первые несколько дней или недель, или даже ребенок может открывать по одному глазу за раз. Слезы редко появляются в первые несколько недель, но иногда на глазах новорожденного возникает легко снимаемая липкая пленка. Хотя глаза вашего ребенка, возможно, будут закрыты большую часть времени, будут и периоды спокойной бдительности с широко распахнутыми глазами, радостно знакомящимися с другой парой глаз – ваших.

Голова и волосы: *голова удлиненная, повернутая набок; резкие бугры; сморщенная кожа, спутанные волосы; мягкие на ощупь участки там, где в центре сходятся кости*

Ручки: *маленькие и толстые, сморщенные, синеватые, крепко сжатые в кулачки*

Кожа: *белая, покрытая творожистым веществом, особенно в складках; слегка посиневшие ручки и ножки; пушистые волоски на плечах и спине*

Лицо: *приплюснутый нос, пухлые щеки; красные пятнышки на лбу и веках; шея закрыта жировыми складками*

Гениталии: *припухшая вульва и яички*

Ножки: *согнуты, как у лягушки; выгнуты дугой*

Ступни: *сморщенная кожа; повернуты внутрь*

Тело: *ручки и ножки крепко прижаты к груди и животу; редкие или хаотичные движения конечностей; быстрое неровное дыхание, иногда с шумящими звуками в первый час жизни; пружинящие мышцы*

Глаза: *припухшие, как щелки; открываются время от времени*

Лицо. Черты лица вашего ребенка могут свидетельствовать об имевшем место сильном сжатии: вспухшие голубые веки, пухлые щеки с голубоватыми синяками и слабо различимыми полосками лопнувших кровеносных сосудов, уплощенный нос, вдавленный подбородок и некоторая асимметрия. В течение первого дня ребенок снимает эту родовую маску и приобретает менее припухший вид, лицевые кости черепа возвращаются в свое естественное положение, и черты лица становятся более четкими. Сделайте фоторафию, если можете. Больше вы никогда не увидите это лицо.

Кожа. Впервые погладив своего ребенка, вы заметите, что кожа новорожденного покрыта белым, творожистым, скользким веществом. Это первородная смазка, защищавшая кожу вашего малыша в то время, когда он пребывал внутри вас в амниотической жидкости, и служившая

любрикантом (т. е. обеспечивавшая хорошее скольжение) во время родов. Дайте смазке впитаться, не стирайте ее – она обладает защитными свойствами. Проведя рукой по спинке ребенка, мочкам ушей, щечкам и плечам, вы почувствуете нежные пушистые волосики, называемые лануго. Наслаждайтесь бархатистым ощущением, которое дарят мягкие, как шелк, волосики новорожденного – они тоже исчезнут. По внешнему виду и на ощупь кожа у разных новорожденных отличается, она также по-разному облегает тело. У некоторых крупных, рожденных в срок детей кожа гладкая, хорошо прилегающая, сравнительно более толстая, имеющая ярко-розовый, румяный цвет. У других детей, особенно переношенных и слишком маленьких для срока родов (при задержке внутриутробного развития), кожа сморщенная, отвислая. У некоторых новорожденных кожа более тонкая, и через нее просвечивают кровеносные сосуды, наиболее заметные на переносице, веках и затылке.

Словно кровь в еще незрелой системе кровообращения вашего новорожденного ребенка пока пребывает в нерешительности относительно того, в какую сторону ей течь, кожа новорожденного имеет участки разного цвета. В одних местах кожа может быть розовато-красной, в других бледно-розовой. Поскольку кисти рук и ступни ног являются конечным пунктом зрелой циркуляции крови, будьте готовы к тому, что в первые несколько часов или дней они будут прохладными и голубоватыми. Когда ребенок плачет, кровь приливает к коже и пятна из лопнувших капилляров, особенно посредине лба, становятся более яркими. В первые одну-две недели кожа ребенка может быть сухой, покрытой чешуйками, растрескавшейся, особенно на кистях рук и на ступнях. Смазывать ее какими-либо косметическим средствами не требуется.

Тело. Большинство детей после рождения кажутся очень толстенькими благодаря наличию обширных участков с жировыми отложениями, так называемых жировых складок, с задней стороны шеи, на щечках, по бокам носа и под ручками. Из-за жировых складок на плечах очень трудно увидеть короткую шею ребенка. Поскольку во время родов гормоны матери частично попали в организм ребенка, молочные железы вашего ребенка могут быть припухшими, и из них даже может вытечь несколько капель молока. Если вы положите руку на сердце ребенка, то услышите сердцебиение настолько частое, что количество ударов практически невозможно сосчитать. Культя пупочного каната с пластмассовым зажимом – словно ваза посредине шаровидного животика. Большой круглый живот вместе с поднятыми кверху ножками практически полностью закрывает пах новорожденного. Ножки все в перетяжках,

ступни повернуты внутрь; ребенок подтягивает ножки под себя, когда его кладут на животик.

Кисти рук. Ручки крепко сжаты в кулачки и подтянуты к лицу; некоторые дети начинают исследовать свое лицо ручками уже в первые часы после рождения. Малыш может даже поцарапать нежную кожу тонкими, как бумага, ногтями, которые могут быть весьма длинными. Кожа кистей рук обычно голубоватого цвета, сморщенная, прилегает неплотно, на запястьях глубокие перетяжки. Сжатые кулачки ребенка обычно разжимаются в периоды спокойной бдительности и глубокого сна.

Ступни ног. Как и кисти рук, ступни синеватые и сморщенные. Обычно они повернуты внутрь, и пальчики часто находят один на другой. Кожные складки чаще всего, нависая, частично закрывают сравнительно маленькие пятки ребенка. Крошечные ногти на пальцах ног кажутся вросшими, но это не так.

Ножки и ручки. Ножки подняты вверх, как у лягушки, и выгнуты дугой, как в том положении, которое ребенок занимал в матке. Играя с ножками и ручками ребенка, вы заметите, что они, словно пружиня, всегда возвращаются в свое исходное положение, т. е. прижимаются к туловищу, особенно когда ребенок не спит или если он обеспокоен; однако они расслабляются и выпрямляются во время глубокого сна.

Гениталии. Вульва (наружные половые органы) у девочек, а также мошонка и яички у мальчиков сразу после рождения очень припухшие из-за лишней жидкости, скопившейся во время родов, и скачка гормонов непосредственно перед родами. Припухлость вульвы обычно исчезает в течение первой недели, а вот лишняя жидкость в мошонке может остаться на недели или месяцы. Небольшое количество слизи или крови является нормой.

Обязательные процедуры, выполняемые в родильном доме

С тем чтобы оценить общее состояние здоровья вашего ребенка и предпринять определенные профилактические меры, в роддоме и даже иногда после родов вне больничных стен производят следующие процедуры.

Шкала Апгар

Сразу после рождения ваш ребенок получает «оценку», напоминание о

том, что он вступает в количественный мир, где люди сравнивают друг друга и оценивают с момента рождения на протяжении всей жизни. Шкала Апгар, разработанная доктором Вирджинией Апгар в 1952 году, – это способ быстро оценить первоначальное состояние здоровья ребенка. По этой шкале, сначала по истечении одной минуты после рождения, а затем через пять минут после рождения, делается оценка частоты сердцебиений вашего ребенка, дыхательных усилий, цвета кожи, мышечного тонуса и активности, а также реакции на стимуляцию.

Шкала Апгар			
Оцениваемые признаки	Баллы		
	0	1	2
Частота сердечных сокращений	Сердцебиение отсутствует	Ниже 100	Выше 100
Дыхательные усилия	Отсутствуют	Дышит медленно, слабо, нерегулярно	Дышит глубоко, с криком
Окраска кожных покровов	Синеватый, бледный	Тело и губы розовые, кисти и ступни посиневшие	Полностью розовый
Мышечный тонус, активность	Мышцы вялые, движения слабые	Ручки и ножки согнуты	Сильные движения
Реакция на раздражение (например, на откачивание жидкости из ротовой и носовой полостей)	Отсутствует	Гримасы	Здоровый крик, кашель, протест

Не десятка. Что же в действительности означает шкала Апгар? Ребенок, набравший 10 баллов, более здоровый, чем тот, который набрал 8? Не обязательно! Шкала Апгар изначально была разработана для медперсонала с целью определить, каким детям требуется более тщательное наблюдение. Ребенок, получивший 5 баллов, нуждается в более пристальном наблюдении, чем ребенок, получивший от 7 до 10. Ребенок, начавший жизнь с 5 баллами по Апгар и оставшийся при тех же 5 баллах через 5 минут после рождения, нуждается в более пристальном наблюдении, возможно, в промежуточной детской палате, из которой его затем переведут в палату матери, когда системы жизнеобеспечения стабилизируются.

Идеальные 10 баллов встречаются редко. Хотя бывают новорожденные целиком ярко-розового цвета, которые дышат нормально,

имеют нормальную частоту сердцебиений, демонстрируют сильные мышечные движения и кричат изо всех сил, большинство совершенно нормальных, здоровых новорожденных не получает максимального балла. Поскольку системе кровообращения новорожденного требуется хотя бы несколько минут для того, чтобы подстроиться к жизни вне матки, для новорожденного совершенно нормально иметь посиневшие кисти рук и ступни в первые несколько часов. Кроме того, некоторые дети по своей природе сразу после рождения спокойны. На самом деле, некоторые из самых здоровых новорожденных, которых мне доводилось видеть, через пять минут после рождения находятся в состоянии спокойной бдительности, но по шкале Апгар они теряют очки, поскольку нет «здорового крика».

Это не тест на IQ для младенцев. Шкала Апгар должна бы быть помечена: «Строго для медперсонала», но с течением времени эта шкала попала к родителям, которые видели в полученной цифре что-то вроде результата проверки интеллекта – отсюда лишнее беспокойство у родителей детей, набравших мало баллов. Редко можно проследить какое-либо соответствие между набранными по Апгар баллами и развитием ребенка в отдаленном будущем. Если у вашего ребенка розовые губки и он нормально дышит, есть все шансы на то, что это здоровый новорожденный.

Витамин К

У новорожденного может возникнуть временный дефицит витамина К. Сразу после рождения ребенку делается инъекция витамина К, обеспечивающего нормальное свертывание крови и снижающего риск кровоизлияний в жизненно важные органы и ткани. Вы можете попросить, чтобы медсестра отложила эту инъекцию на несколько часов, с тем чтобы ребенок сначала мог побыть с вами.

Глазная мазь

Чтобы защитить глаза ребенка от болезнетворных микроорганизмов, которые могли попасть в глаза во время прохода через родовой канал, в них закладывают мазь с антибиотиком – эритромицином. Эта мазь совершенно безвредна для глаз, но она может временно затуманить зрение. Поскольку для ребенка очень важно заглянуть вам в глаза сразу же после рождения – это один из кульминационных моментов установления

контакта, – вы можете безо всякого ущерба здоровью ребенка попросить медсестру отложить введение этой мази, пока не проведете с ребенком некоторое время вместе. Изначально эта процедура была призвана предотвратить заражение ребенка хламидиями и гонореей от матери во время родов. В общем мы рекомендуем эту процедуру, но также понимаем родителей, которые отказываются от нее, так как риск заражения на сегодняшний день очень мал.

Анализы крови

После рождения ребенка берется образец пуповинной крови для определения группы крови и резус-фактора ребенка. Спустя 12–24 часа берется несколько капель крови из пятки ребенка для анализа на следующие заболевания, приведенные начиная с наиболее часто встречающегося.

Болезнь серповидных эритроцитов. Эта болезнь наиболее часто встречается у выходцев из Африки, примерно 1 случай на 400 родов, вполне может поразить представителя любой этнической группы. Она встречается у индусов, представителей средиземноморских, ближневосточных и латиноамериканских народностей. Это заболевание, поражающее эритроциты, которые меняют свою форму и перестают нормально функционировать. В результате развиваются анемия и другие заболевания. Скрининг-тест также способен выявить другие заболевания крови.

Гипотиреоидизм (гипотиреоз). Причиной этого заболевания является аномалия щитовидной железы, встречающаяся у одного из каждых пяти тысяч новорожденных. Если заболевание не выявить и не лечить, оно может привести к умственной отсталости. Лечение гормонами щитовидной железы тем более эффективно, чем раньше начато.

Фенилкетонурия. Анализ крови новорожденных выявляет также фенилкетонурию – чрезвычайно редкое заболевание, встречающееся примерно у одного из пятнадцати тысяч новорожденных. Без лечения может привести к повреждению мозга; при раннем обнаружении и лечении специальной диетой ребенок может развиваться нормально.

Галактоземия. Среди заболеваний, выявляемых при этом анализе, галактоземия – самое редкое, встречающееся у одного из шестидесяти тысяч детей. Вызывается дефицитом определенного фермента; в результате вредные вещества скапливаются в крови ребенка и повреждают жизненно важные ткани, что без лечения приводит к смерти.

Подобно фенилкетонурии, это заболевание поддается лечению специальной диетой.

Другие генетические заболевания и нарушения обмена веществ.

Коммерческие лаборатории делают расширенные варианты скрининг-теста.

Желтуха новорожденных

Загляните в любую послеродовую палату, и вы обнаружите, что у многих детей кожа и белки глаз окрашены в желтоватый цвет. У них желтуха новорожденных, которая для большинства детей представляет опасность не больше, чем обычная потница. Определенная степень желтушности развивается у большей части новорожденных, что вызывается скоплением в крови желтого пигмента, называемого билирубин, и отложением этого лишнего билирубина в коже. Уровень билирубина определяется после забора нескольких капель крови из пятки ребенка или измерением количества пигмента в коже при помощи трансдермального детектора.

Нормальная и патологическая желтуха

У новорожденных могут возникать два типа желтухи: нормальная (физиологическая) и патологическая. При рождении дети имеют больше красных кровяных телец, чем им нужно. Эти лишние клетки, похожие на крошечные вафли с прослойками желтого пигмента, называемого билирубин, разрушаются выделительной системой ребенка. При этом желтый пигмент, билирубин, высвобождается. В наших организмах это происходит каждый день. Мы не становимся желтыми потому, что наша печень – высококлассный фильтр – выводит из организма лишний билирубин.

Незрелая печень новорожденного не может справиться с избытком билирубина, и в результате этот желтый пигмент оказывается в коже и придает ей желтый цвет на третий или четвертый день после рождения. Это *нормальная желтуха*. Как только система вывода билирубина вашего ребенка окрепнет и количество кровяных телец снизится, желтуха пройдет – обычно через неделю-две – и *не причинит никакого вреда*.

Патологическая желтуха обычно возникает в первые двадцать четыре часа после рождения. Этот тип желтухи вызывается тем, что слишком много красных кровяных телец разрушается слишком быстро. Если в

систему кровообращения поступает слишком много билирубина (на медицинском языке, «если уровень билирубина слишком высокий»), избыточный билирубин может вызвать повреждение мозга (что при современных профилактических мерах и лечении *случается очень редко*). Даже патологическая желтуха практически никогда не приносит вреда рожденному в срок здоровому ребенку. Гораздо бо́льшую опасность она представляет для недоношенных или больных детей.

Этот патологический тип желтухи обычно вызывается несовместимостью матери и ребенка по группе крови. Это значит, мать может иметь первую группу крови (0), а ребенок – вторую или третью (А или В). Мать может быть резус-положительна, а ребенок резус-отрицателен (для предупреждения проблем, связанных с несовместимостью по резус-фактору (резус-конфликтом), у следующих детей – матерям делают инъекцию Анти-Rho(D) в последний месяц беременности и сразу после родов). Если у ребенка группа крови не такая, как у матери, некоторое количество антител из крови матери циркулирует в кровотоке ребенка и разгорается нечто наподобие войны между двумя противниками: красными кровяными тельцами ребенка и чужими антителами из материнской крови другой группы. В результате этой битвы разрушается множество красных кровяных телец, высвобождается билирубин и желтуха появляется очень быстро.

Ваш врач будет следить за уровнем желтушности по анализам крови, определяющим уровень билирубина. Если уровень низкий – никакого вреда, никакого беспокойства. Если уровень слишком высок и быстро поднимается, ваш врач может начать лечение, увеличив количество жидкости, потребляемое вашим ребенком, с тем чтобы вымыть из организма лишний билирубин, и прибегнув к фототерапии (когда ребенка помещают под ультрафиолетовые лампы), которая разрушает лишний желтый пигмент в коже, обеспечивая выведение его с мочой и снижая количество билирубина в крови. Вместо фототерапии может быть использован более щадящий метод, называемый билирубиновое одеяло. Малыша заворачивают в одеяло, в которое вшиты фотоэлементы, разрушающие билирубин. В таком одеяле он может быть рядом с вами и вы можете кормить ребенка вместо того, чтоб ребенок лежал отдельно в кювезе под лампами. Такая терапия с использованием одеяла может продолжаться и дома, что позволяет раньше выписывать детей с патологической желтухой.

Если у вашего ребенка появится желтушность – а у большинства появляется, – обязательно попросите своего врача объяснить вам и

постарайтесь понять, какой тип желтухи у вашего ребенка и стоит ли беспокоиться. По своему опыту знаю, что уровень беспокойства у родителей всегда выше, чем уровень билирубина у ребенка. В наблюдении и уходе за ребенком с желтушностью важно, чтобы и уровень беспокойства у родителей, и уровень билирубина у ребенка были точно определены и было проведено должное лечение.

Грудное вскармливание ребенка с желтухой

Представьте себе следующий сценарий. У ребенка нормальная (физиологическая) желтуха. Он здоров, родился в срок, и в его крови нет никакой явной причины для желтухи. Ребенок просто желтый. Стоит врачу увидеть этот «желтый флаг», как ребенка забирают у матери и помещают под ультрафиолетовые лампы. Разлучение ребенка и матери, в дополнение к тому факту, что фототерапия делает ребенка сонным и вызывает частичное обезвоживание, делает ребенка незаинтересованным в кормлении грудью. Ребенка докармливают смесью. В результате количество молока у матери снижается в этот период наибольшей уязвимости, когда частое прикладывание ребенка к груди и постоянное присутствие ребенка необходимы для стимуляции выработки молока, и в то время, когда ребенку требуется больше жидкости и калорий для вывода билирубина. (Исследования показали, что грудное молоко лучше, чем бутылочки с водой или молочными смесями, помогает грудным детям справиться с желтухой, возможно, благодаря оказываемому им слабительному действию, вызывающему более частый стул.)

По этому сценарию события должны развиваться как можно реже. В медицинских кругах бытует общее убеждение, что дети на грудном вскармливании больше страдают от желтухи. Я ставлю это под сомнение. По своему опыту могу сказать, что новорожденные дети, получающие грудное вскармливание так, как задумано природой, не более желтые, чем их собратья, получающие бутылочки. Верно, однако, что кормления по расписанию, отказ от совместного пребывания и отлучение ребенка от матери действительно имеют результатом то, что желтуха появляется чаще у детей на грудном вскармливании. Эта ситуация правильно названа *желтухой от грудного вскармливания* (не то же самое, что желтуха от грудного молока) – ситуация, которую можно предотвратить и которая вызывается не вашим молоком, а организацией грудного вскармливания. Вот что вы можете сделать:

• Следуйте советам, как правильно начать грудное вскармливание, в

особенности обратите внимание на частое прикладывание ребенка к груди в первое время, совместное пребывание и консультации специалиста по грудному вскармливанию. Это помогает устранить большую часть причин появления желтухи. Определенное количество жидкости и калорий, предпочтительно из грудного молока, необходимо, чтобы помочь новорожденному очистить свой организм от лишнего билирубина.

• Обратитесь к врачу и обязательно отметьте для себя, какой это тип желтухи. Если ребенок здоров и это нормальная желтуха (которую я называю «желтуха без проблем»), не волнуйтесь – вырабатывайте молоко. (От волнения у вас может снизиться количество молока.)

• Не оставляйте сонного ребенка без внимания. Желтуха иногда вызывает у детей сонливость, а сонные дети сосут грудь менее интенсивно, тем самым усугубляя ситуацию, так как замыкают круг.

• Если у вашего ребенка патологическая желтуха, требующая фототерапии и иногда внутривенного вливания, чтобы вымыть из организма лишний билирубин, продолжайте кормить своего ребенка грудью, если только для этого не будет противопоказаний из-за состояния здоровья ребенка.

Редкий тип желтухи, известный как *желтуха от грудного молока* (это не то же, что желтуха от грудного вскармливания), является причиной менее чем 1 процента значительной желтушности у получающих грудное вскармливание детей. В этом случае, который еще недостаточно исследован, грудное молоко может или повышать уровень билирубина в крови, или замедлять его нормальное выведение – по биохимическим причинам, все еще не ясным. Этот тип желтухи проявляется позже, на 7–14-й день жизни ребенка. Если у вашего врача имеются подозрения на желтуху от грудного молока, вас попросят прекратить грудное вскармливание на период от двенадцати до двадцати четырех часов. Если уровень билирубина в крови ребенка быстро упадет на 20 процентов, вероятно, был поставлен правильный диагноз. Тогда в большинстве случаев мать может возобновить грудное вскармливание спустя несколько дней без дальнейшего усиления желтушности. Если врач рекомендует вам прервать кормление грудью, будьте готовы сцеживаться каждые 3 часа до момента, когда вы сможете возобновить кормление малыша.

Подытожив все вышеописанное, можно сказать, что редко возникает необходимость в том, чтобы прекратить грудное вскармливание детей с желтухой.

Первый медосмотр ребенка

В течение двадцати четырех часов после рождения новорожденные проходят первый медосмотр. Попросите разрешения присутствовать при нем. Вы много узнаете о теле своего новорожденного и разберетесь в том, что проверяет врач. Давайте пройдем через первый осмотр вашего ребенка с головы до пят.

Ваш врач составляет свое первое впечатление об общем состоянии здоровья вашего ребенка, уже просто взглянув на него. Родился ли он недоношенным, переношенным или как раз вовремя? Лежит ли он в положении лягушки, что указывает на хороший мышечный тонус? Внимательный ли он, активный ли, розовый, здоровый и нормально ли дышит?

Затем ваш врач осматривает голову ребенка, чтобы убедиться, что нет никаких аномалий, и может указать вам все совершенно нормальные бугры и уплотнения на голове новорожденного. Мягкие ли роднички, и плоские ли они? Измеряется охват головы и сравнивается с нормой, чтобы проверить, пропорциональна ли голова ребенка длине его тела и весу.

Посветив фонариком в глаза ребенку, ваш врач проверяет, нет ли катаракты (помутнения хрусталика) или внутренних заболеваний глаз. Нормального ли размера глаза? Ваш врач успокоит вас, что несколько лопнувших капилляров на белках глаз ребенка исчезнут через несколько недель. (Иногда вспухшие веки новорожденного ребенка мешают тщательному осмотру глаз, и ваш врач может подождать с этим осмотром несколько дней.)

Проверив, достаточно ли широки носовые ходы для обеспечения доступа воздуха, врач переходит к осмотру ротовой полости ребенка. Не слишком ли плотно корень языка прикреплен к дну ротовой полости, что может мешать хорошему захвату груди во время кормления? Полностью ли сформировано небо (купол ротовой полости)?

Посветив в слуховые проходы, ваш врач может сказать, правильно ли они сформированы. Внешний вид наружного уха (ушной раковины) очень разнится у детей. У одних уши плотно прижаты к голове; у других отгибаются; у третьих торчат в стороны. Когда хрящ в ушных раковинах вашего ребенка отвердеет, они обретут более красивую форму. Ссадины на мочках ушей – нормальное явление.

Понаблюдайте, как ваш врач ощупывает пальцами шею ребенка, проверяя, нет ли аномальных шишек, и ключицы, которые очень часто ломаются во время трудных родов. Затем врач прослушивает сердце

ребенка, чтобы выяснить, нет ли патологических шумов и отклонений сердцебиения, которые могут указывать на дефекты строения, а также водит стетоскопом по груди ребенка, чтобы убедиться в том, что воздух входит в легкие и выходит из них как положено.

Затем пальцы переходят на животик. Врач пальпирует (ощупывает) жизненно важные органы (печень, селезенку, почки) под тонкими мышцами живота ребенка, определяет их размер и выясняет, правильное ли местоположение они занимают; врач проверяет также, нет ли патологических уплотнений в брюшной полости.

Затем проводится осмотр гениталий. Нормально ли вагинальное отверстие? Вагинальные выделения, напоминающие яичный белок, часто окрашенные кровью, совершенно нормальны. Опустились ли оба яичка? Нет ли грыж (вышедших к поверхности участков кишок) под кожей паха?

Проверяется анальное отверстие, чтобы выяснить, не заращено ли оно и правильно ли расположено. Врач может также поинтересоваться у вас или медсестер, был ли уже у ребенка стул.

Осматривая паховую область, врач возьмет ребенка за бедра и будет вращать их вокруг тазобедренных суставов. Он проверяет, нет ли врожденного вывиха бедра, – который легко диагностируется и лечится в период новорожденности, но позже диагностируется и лечится сложнее. Пока руки врача на бедрах ребенка, отметьте, что врач кладет палец посередине паха ребенка, проверяя пульс на бедренной артерии. Сила пульса в этих крупных артериях дает представление о том, что отходящий от сердца кровеносный сосуд достаточно широк.

Теперь перейдем к ножкам, которые изогнуты дугой, что совершенно нормально, и далее к ступням, которые совершенно естественно загнуты внутрь, – но если передняя половина ступни загнута внутрь слишком сильно по сравнению с задней половиной (это называется косолапостью), может потребоваться выпрямление стопы путем наложения гипса даже в период новорожденности. Пальцы ног всегда представляют любопытное зрелище. Перепончатые, слишком длинные и находящие друг на друга – часто встречающееся наследие. Могут быть также проверены рефлексы вашего новорожденного, но к моменту завершения этого осмотра с головы до пят ваш врач уже будет иметь общее представление о развитии нервной системы вашего ребенка.

Тем временем ваш врач перечитывает родовые записи, чтобы убедиться, что не было никаких осложнений, которые могут требовать особого внимания. Просматривается карточка матери и записи медицинских сестер. Врач также смотрит, какая у ребенка группа крови,

чтобы определить, нет ли вероятности наличия несовместимости между кровью матери и ребенка, которая может привести к патологической желтухе.

На этом завершается обычный осмотр новорожденного. В зависимости от особых обстоятельств при родах или обнаруженных патологий ваш врач может провести дополнительный осмотр или назначить анализы. Пока вы находитесь в роддоме, ваш детский врач и ухаживающий за вами медперсонал поможет вам освоиться с уходом за ребенком, особенно это касается кормления. В дополнение к осмотру новорожденного важной частью обязательного ухода за новорожденным в роддоме является беседа, которую я именую «разговором при выписке». Составьте список всех своих вопросов и опасений, которыми вы хотели бы поделиться с врачом до того, как покинете роддом. В день вашей выписки ваш врач ответит на эти вопросы, обсудит с вами все ваши страхи и ознакомит с тем, чего следует ожидать по возвращении домой. Кроме того, обязательно выясните, как связаться со своим врачом и на какой день назначен ваш первый прием в поликлинике.

Первый медосмотр новорожденного имеет также особое значение и для вашего врача. Он только что познакомился с новым человеком; началась ваша долгая дружба. Это первый осмотр в длинной череде встреч, во время которых родители, врач и ребенок постепенно превратятся в одну команду.

5

Как организовать жизнь в семье в послеродовой период

Окрыленной рождением маме самое время спуститься на землю, где ее ожидает жизнь с новорожденным ребенком. На пренатальных консультациях мы пытаемся подготовить ожидающие ребенка пары к тому, насколько физически и эмоционально изматывающими могут быть первые недели с ребенком. Но перед их мысленным взором стоят картины прекрасного детства, и все наши предостережения относительно того, что представляет собой жизнь с новорожденным, по всей видимости, в одно ухо влетают и в другое тут же вылетают.

Угнездитесь поудобнее

Первые недели дома – время, которое мы называем период гнездования. Хотя жизнь с новорожденным может быть не такой уж и безмятежной, вот несколько советов, как почувствовать себя со своим новорожденным ребенком максимально комфортно дома.

Возьмите отпуск по уходу за ребенком (это относится и к папам). Большинство матерей оказывается без сил не только из-за нескончаемых требований новорожденного, но и потому, что пытается делать слишком много других вещей слишком рано. Постарайтесь понять, что в действительности значит отпуск по уходу за ребенком – оставить все остальное кому-нибудь другому и сконцентрироваться на своем новорожденном. Ваш малыш будет новорожденным всего один месяц. Практически все что угодно может подождать четыре недели.

Одевайтесь соответственно. Не снимайте свой халат две недели кряду; не вылезайте из своего кресла-качалки, и пусть за вами ухаживают. Занятая мать восьмерых детей, Марта научилась одеваться соответственно случаю. Если она в халате, остальные члены семьи получают сигнал, что к маме приставать нельзя. Выработайте установку – «Пойди попроси папу», которая направит поток старших детей в другом направлении, подальше от и без того усталой мамы. Фраза, которой успешно пользуется Марта, выглядит так: «Это нарушает мой покой». Учите старших детей уважать покой и тишину семейного гнездышка.

Заведите домработницу. Никогда еще в истории не было прецедента, когда бы от новоявленной матери ждали, чтобы она делала столь многое для столь многих, имея столь мало помощи. Культуры всего мира всегда

признавали важность покоя для матери и новорожденного. Во многих странах только что родившей матери помогает доула (от греческого слова, означающего «та, которая помогает, прислуживает»), служанка, в обязанности которой входит обихаживать мать (*не* ребенка), освобождая ее от забот по хозяйству и вмешательств, которые вытягивают ее энергию, не оставляя ничего младенцу. Утомленные мамы, хватайтесь за эту соломинку! Агентства послеродовых услуг растут как на дрожжах по всему континенту. Поищите такую организацию в своем районе. Эти сокровища стоят потраченных денег. Если вы не в состоянии нанять домработницу, муж, родственники и друзья – все они могут стать «помощниками на день». Если подруга спросит: «Тебе что-нибудь нужно?», отвечайте: «Пропылесосить и постирать» или «Принеси ужин».

Перераспределение ролей

Появление в семье новорожденного несет перемены каждому – не только матери, но и отцу, и старшим детям. Ниже – несколько слов о том, к чему вам следует готовится, и несколько советов, как справиться с трудностями.

Только для отцов

У отцов может быть даже больше сложностей с привыканием к жизни с новорожденным, чем у матерей. Как у защитников очага, у них теперь три обязанности дома: взять на себя часть забот по уходу за ребенком, общаться с новорожденным и заботиться о матери.

Многие отцы чувствуют себя очень неуверенно, когда требуется взять на руки крошечного младенца, и не более уверенно, когда нужно ухаживать за только что родившей матерью, чьи естественные гормональные изменения могут на какое-то время сделать ее не самым милым для совместного проживания существом.

Только понимая, что происходит во взаимоотношениях матери и ребенка в первые недели, вы поймете всю важность роли отца.

В течение первых нескольких недель материнское чувство привязанности колеблется от ощущения полного единения до отчужденности (мать испытывает или уверенность и эйфорию, или сомнения и депрессию). Иногда она чувствует, что отлично ладит со своим ребенком, иногда – что они не понимают друг друга. По мере того как мать и ребенок репетируют свою сцену ответа на сигнал десятки раз в день, их отношения перерастают в единство, взаимную чуткость, когда мать знает ребенка, а ребенок знает мать. Вы увидите, что это единство возникло. Когда ваша жена начнет восклицать: «Наконец-то я знаю, что ей нужно» или «Я могу понимать ее». Это чрезвычайно важное время для матери и ребенка.

Отец создает обстановку, позволяющую единству матери и ребенка созреть. Для отца важно понять это единство матери и ребенка в первые недели совместной жизни (а не пугаться его) и оказывать ему поддержку. Вот несколько практических советов по охране гнезда.

Держите дом в чистоте. Если дома все вверх тормашками, вы получите нервную маму – и нервного ребенка. В послеродовой период Марта взрывается от одной увиденной грязной тарелки, тогда как в

обычное время ее и полной раковиной не выведешь из себя. Занимайтесь хозяйством сами или наймите кого-нибудь. Обходите свой дом дозором каждый день и смотрите, что требуется сделать – и делайте это. «Чистота» – вот ваш девиз на сегодняшний день. Следите за своим домом каждый день – сами.

Работайте над своей подачей. Стэн, профессиональный теннисист, как-то спросил меня, чем он может помочь в уходе за новорожденным. Я ответил на его профессиональном языке: «Работай над своей подачей». Как можно чаще в течение дня приносите жене перекусить. Кормящие матери нуждаются в усиленном питании и дополнительной жидкости. Подавайте завтрак в постель. Сон вашей жены, без сомнения, был нарушен, тогда как вам, вероятно, удалось ни разу не проснуться. Отправьтесь со своим ребенком на прогулку, пока ваша жена, по вашему настоянию, будет баловать себя теплой ванной. Чувствуете себя слугой и официантом? Так и есть.

Будьте чуткими. Многие матери очень неохотно просят о помощи, вероятно, из страха развеять миф о суперженщине. Отцы, будьте в курсе нужд своей жены. Как призналась одна мама: «Мне пришлось бы дать своему мужу по голове, прежде чем он понял бы, что мои силы на исходе».

Ограждайте дом от интервентов. Хотя вовсе не обязательно и необоснованно с медицинской точки зрения оставаться после рождения ребенка заключенными в четырех стенах, общайтесь, только когда вам хочется. Временами у вас и у вашей жены будет желание общаться с друзьями и делиться своей радостью, получая поздравления. В другое время толпы доброжелателей будут досаждать вам. Когда вам требуется побыть одним, отключите телефон и повесьте на дверь табличку: «Не беспокоить».

Позаботьтесь о старших детях. Ваши старшие дети привыкли, что мама принадлежит им одним, и могут не испытывать особого желания делить ее с новым ребенком. Если вы можете взять отпуск по уходу за ребенком на одну-две недели (или больше), возьмите на себя большую часть забот о старших детях. Если вы отправитесь на игровую площадку или предложите детям другие занятия вне дома, вы сохраните тем самым покой в доме. Приучайте старших детей убирать за собой и объясните им, почему чистота в доме так важна для мамы. Они тоже будущие мамы и папы. Послеродовой период – это то самое время, когда привыкшие получать от мамы все ее внимание без остатка (как маленькие, так и большие) должны уделить ей свое.

Сдерживайте напор вредных советов. Любовь к своему

новорожденному ребенку и переполняющее желание быть хорошей матерью делают вашу жену особенно уязвимой для любого совета, который может содержать намек, что она делает для своего ребенка не все. Оберегайте свою любимую от доброжелательных, но назойливых посетителей, которые могут нарушить гармонию в вашем доме. Отваживайте тех, кто дает вредные советы: «У тебя, наверное, недостаточно молока» или «Вы портите ребенка». Противоречивые советы способны посеять сомнения даже в душе самой самоуверенной матери. Если вы чувствуете, что чужие советы приводят вашу жену в смятение, защищайте ее подход к уходу за ребенком. Скажите советам решительное «нет», даже если они исходят от вашей собственной матери.

Войдите в долю. У матерей нет эксклюзивного патента на уход за младенцами. В послеродовой период отцы играют очень важную роль. Они формируют собственную привязанность отец – ребенок и вносят свой вклад в рост и развитие своего ребенка. Он не больше, чем вклад матери, но и не меньше – он другой. И благодаря этой разности дети просто расцветают.

Покажите себя в деле. Отцы, позвольте мне поделиться с вами некоторыми семейными секретами и поведать то, что я узнал о только что родивших матерях. По мере того как у матери развивается сильная и здоровая привязанность к ребенку, она испытывает естественное нежелание делить уход за своим малышом с кем бы то ни было. Услышав, как заплакал ваш ребенок, вы несетесь к нему, только чтобы вас не обогнала ваша жена, словно спринтер устремившаяся к своей беспомощной крохе. Матери так устроены. В том редком случае, когда вам удается выиграть гонку, будьте готовы к тому, что ваша жена будет переминаться рядом в ожидании случая вызволить свою малышку. Поскольку ребенок, похоже, затихает гораздо быстрее на руках у вашей жены, вы сдаетесь, отказываясь от шанса стать искусной нянькой, – а ваша жена списывает вас со счетов. Эта ситуация рождает две опасные проблемы: отцу никогда не выпадает возможность развить свои навыки обращения с ребенком, а мать попадает в ловушку под названием «Мой ребенок так нуждается во мне, что я не могу делать больше ничего». Отцы, прежде всего вам нужно доказать, что вы прекрасно управляетесь с ребенком, и только тогда ваша жена сможет спокойно оставлять ребенка на вас, позволяя себе столь необходимый отдых от ребенка.

Не упускайте возможности побыть с вашим ребенком. У матери есть масса времени, чтоб наладить контакт со своим ребенком, например во время кормления или совместного сна. С отцами все не так просто.

Новоиспеченные папочки, хотите так же понимать своего малыша, как ваша жена? Тогда побольше носите его на руках и в слинге, особенно во время дневного сна. Это время с малышом поможет вам наладить связь не хуже, чем удалось вашей жене. Не зацикливайтесь на домашних обязанностях и старших детях, иначе вы рискуете упустить драгоценные минуты с новорожденным.

Только для матерей

Если отец никогда не участвует в уходе за малышом, как он может научиться обращаться с ним? Проявляет ли ваш муж желание помочь, когда ребенок раскапризничается или никак не хочет спать ночью? Вот как сделать, чтобы это случилось.

Показывайте и объясняйте. Определите, в каких заботах о ребенке вам больше всего требуется помощь, и точно скажите мужу, что вам нужно. Иначе ваш муж может предположить, что вы хотите все делать сама. Вместо того чтобы брать наставительный тон, пройдите вместе основы ухода за ребенком, такие как купание, убаюкивание и смена подгузников. Мягко (а иногда не очень мягко) укажите ему способы, лучше всего срабатывающие с вашим ребенком.

Подготовьте отца. Начав с коротких прогулок по кварталу в одиночестве, периодически устраивайте так, чтобы папа и малыш бывали дома наедине. Когда отец останется с ребенком один на один, вы будете удивлены, как он сразу подтянется. Будьте осмотрительны и оставляйте ребенка, который находится на грудном вскармливании, с полным животиком, иначе папочка может совершенно зайти в тупик.

Тяните со спасением. Ваша малышка плачет, и папа взял ее на руки. Она продолжает плакать. Папа качает ее и поет ей колыбельную. Она продолжает плакать. Теперь вы уже не в силах терпеть. Ваше молоко течет, и вас переполняет желание отобрать плачущего ребенка у этого неумехи. Вместо того чтобы тут же подбежать и выпалить: «Я возьму ее», потяните немного. Дайте отцу и ребенку время, чтобы разобраться самим. Если происходящее явно действует вам на нервы, придите на помощь, но не кидайте тень сомнения на способность мужа успокоить ребенка. Голодному ребенку, в конце концов, требуется, чтобы его покормили. Часть его растущего мастерства по определению потребностей ребенка – это знать, когда сказать: «Обед подан» и передать ребенка в ваши руки. Возможно, в другой раз ребенок успокоится быстрее. И, чтобы быть до конца честными, бывают случаи, когда вам или вашей груди тоже не

удается утешить ребенка мгновенно.

Будьте терпеливы. Умение обращаться с новорожденным к некоторым отцам приходит не так уж легко, особенно если они из семьи, где нянчиться с младенцами полностью предоставлялось женщинам. Шаг за шагом поощряя участие отца в заботе о ребенке и признавая его успехи, вы со временем добьетесь того, что он пристрастится к уходу за малышом и будет способен выручить вас в случае крайней необходимости, если не станет равноправным пайщиком.

Как представить нового ребенка старшим детям

Дети старше трех лет обычно испытывают огромную радость от рождения еще одного ребенка. Они представляют, как забавно будет играть с малышом. Дети до трех лет могут и не принять новорожденного с распростертыми объятиями, но вот как можно поспособствовать ранней дружбе.

Подружите их еще до рождения. Познакомьте своего старшего ребенка с младшим еще до рождения. «Джонни, положи свою руку мне на живот – чувствуешь, как малыш пинается?» Это дает ему почувствовать, что внутри настоящий ребенок. Говорите со своим еще не родившимся ребенком, и пусть ваш старший ребенок присоединится к вашей беседе. Вскоре он втянется и начнет тоже разговаривать со своим маленьким братишкой или сестренкой. Берите его с собой на медосмотры и давайте ему слушать сердцебиение. «Слышишь малыша?.. Скоро он будет разговаривать с тобой». Не заводите разговор о скором появлении малыша с ребенком более младшего возраста (скажем, которому еще нет двух с половиной лет) до последнего триместра, или пока он не заметит, что что-то в вас изменилось. Если вы скажете слишком рано, то только приведете его в замешательство – он ведь не имеет представления о бегущих месяцах.

Картинки, картинки, картинки. Покажите картинки, на которых изображено, как развивается внутри ребенок, и используйте правильные термины. Дети растут в маминой матке, а не в мамином животике. Вашему старшему ребенку будет легче настроиться на появление в доме новорожденного, если вы совершите с ним, страница за страницей, путешествие по его собственному младенческому альбому, объясняя, что все, что вы будете делать с вашим новорожденным, вы делали и с ним. Есть много хороших книжек с картинками, которые называются книжками для старших братьев и сестер, чтобы подготовить маленького ребенка к появлению младенца.

Подготовьте ребенка к своему пребыванию в роддоме. Ваш двухгодовалый ребенок скорее будет интересоваться тем, что станет с ним, когда вы уедете, нежели тем, что будет происходить в роддоме. Представьте ему разлуку не как печальное событие, а как нечто особое (рекламный ход, которым вы частенько будете пользоваться): «Бабушка приедет к нам домой и будет готовить печенье и покупать тебе новые игрушки…». Лучше, если ваш двухлетний ребенок останется у себя дома с тем, кого хорошо знает и любит.

Не теряйте связи. Во время пребывания в роддоме как можно чаще звоните своему старшему ребенку и пусть он почаще вас посещает. Лучше, если вы принесете домой не незнакомца.

Играйте в «маминого маленького помощника». Встаньте на место своего старшего ребенка. Его первая мысль – как новый ребенок повлияет на его жизнь. Чем скорее он поймет, что делить маму с другим ребенком не так уж и плохо в конце концов, тем более дружелюбно он примет новорожденного. Играйте в «маминого и папиного маленького помощника»: меняйте вместе подгузники, любите, переодевайте и купайте малыша. Роль помощника постепенно перерастает в роль учителя: «Покажи малышке, как держать погремушку».

Позволяйте многое. Многие родители переживают, что их старший двух-трехлетний ребенок может поранить малыша или навредить ему, когда будет играть с ним. И все же, не говорите «Нет», или «Не делай этого!», или «ОСТОРОЖНО! Не порань его!» Такие ремарки могут стать причиной того, что вы неумышленно проведете черту между вашими детьми, что может закончиться отдалением их друг от друга. На самом деле, трехлетний малыш едва ли может причинить вред новорожденному. Разве что ущипнуть или стукнуть нечаянно, что абсолютно безопасно. Мы советуем вам самой познакомить вашего старшего ребенка с новорожденным на случай, если вам нужно будет вмешаться. Благоразумие вашего старшего ребенка и ваша поддержка и личный пример создадут все условия для того, чтоб старший научился играть с новорожденным и ухаживать за ним. Если старший зайдет слишком далеко, просто возьмите малыша на руки и займитесь чем-нибудь другим, не заостряя его внимание на негативе. Немного погодя расскажите малышу снова, как нужно вести себя с новорожденным. Не говорите отрицательными предложениями и избегайте упоминания о том, что «этот малыш» может стать причиной проблем. Покажите старшему его младенческие фотографии и расскажите, что он тоже был маленьким.

Помогите своему старшему ребенку чувствовать и собственную

важность. Старшим братьям и сестрам могут перепадать от новорожденного подарки. Чтобы старший ребенок не чувствовал себя обделенным, когда осыпают подарками новоиспеченную мать и младенца, сделайте так, чтобы ваш старший ребенок извлек выгоду из этого урожая. Умные друзья, принося подарки новорожденному, обязательно захватят еще один подарок, для старшего. Если нет, держите про запас несколько игрушек, купленных вами. И обязательно давайте ему почувствовать, что он по-прежнему важен для вас, даже несмотря на то, что вам приходится проводить столько времени наедине с новорожденным.

Дайте своему ребенку больше папы. В первые недели, когда вы естественным образом под завязку заняты новорожденным, пустоту может заполнить папа, делая со старшим что-нибудь особенное. В те моменты, когда ребенок будет чувствовать, что ему достается мало мамы, у него будет больше папы.

СОВЕТ ДОКТОРА БОБА: Папы, время, которое вы уделяете своим старшим детям, не должно выкраиваться в ущерб времени, проводимому с новорожденным. Не упустите эти скоротечные моменты, когда вы можете установить контакт с малышом.

Используйте свое время с двойной пользой. Когда вы носите младенца в слинге, у вас остаются свободными две руки, чтобы делать что-нибудь интересное со старшим ребенком, одновременно занимаясь младшим. В то же самое время, когда вы сидите и кормите новорожденного, который лежит в слинге, вы можете читать книжку старшему ребенку или играть с ним. Ношение ребенка в слинге также позволяет старшим детям проникнуться атмосферой присутствия в доме маленького ребенка. Если вашим старшим детям не нравится, что малыш все время у мамы на руках, пользуйтесь слингом и предложите им «носить» куклу или даже домашнее животное в их собственных слингах домашнего изготовления.

Привлекая двухгодовалого ребенка к уходу за малышом, вы словно прокручиваете запись ухода за ним самим. Когда вы кормите грудью, переодеваете новорожденного и ухаживаете за ним, рассказывайте о том, что вы делаете, и о том, что точно так же вы нянчили своего старшего. Оживив для старшего частичку его собственного раннего детства, вы помогаете ему лучше понять жизнь в семье после появления нового ребенка.

Лучше не пытаться убедить старшего ребенка, что он уже большой мальчик или большая девочка, думая, что насмешками можно помочь ему

«вырасти». Одного взгляда на то, как новорожденного любят, обнимают, носят на руках и уделяют ему столько времени, достаточно, чтобы убедить любого ребенка в том, что быть маленьким лучше. Для старших братьев и сестер нормально, если они забрасывают гигиену, у них нарушается аппетит, сон и т. д. Вот где «много папы» восполнит недостаток мамы. Не лишним будет указать на то, что младенцы миленькие, но они многого не могут, например, пойти поиграть в парк, съесть леденец или покататься на велосипеде.

Как предотвратить и преодолеть послеродовую депрессию

Вы готовитесь к великому событию девять месяцев. Вы приходите к финишу и завоевываете приз. Ваши родственники угождают малейшему вашему желанию по первому нажатию кнопки. Вы звезда. Вы заслужили внимание и сильные чувства, прилагаемые к нему. После невероятного взлета, оттого что вы дали жизнь, вы, как и большинство матерей, испытываете грусть, временный спад, примерно через три дня после родов. Отчасти виной всему гормональные изменения, а также совершенно нормальный спад, через который проходят ваши эмоции после любого экстаза. Этим и объясняется то, что, сидя с ребенком на руках, вы внезапно обнаруживаете себя в слезах.

Через несколько недель забот дело принимает иной оборот. Ребенок не различает день и ночь, и вам приходится подстраиваться; у вас может быть недостаточно молока (или кто-то может помочь этой мысли зародиться в вашей голове). Как только вы падаете на кровать, чтобы наконец-то вздремнуть, раздается призывный крик ребенка. Ваша энергия уходит быстрее, чем восполняется. Прибавьте к этому физическую усталость, залечивание родовых ран (после эпизиотомии или кесарева сечения) и, возможно, воспоминания о родах, давших меньше удовлетворения, чем вы ожидали, а также ребенка, который ведет себя не так, как написано в книжках, и мужа, который ведет себя так, словно сошел с их страниц. Сложите все эти ежедневные сцены вместе, и по истечении двух недель у вас может случиться что-нибудь похуже хандры.

В первый месяц после родов в жизни женщины происходит больше перемен, чем в любое другое время. Неудивительно, что 50–75 процентов всех матерей испытывает ту или иную степень депрессии после рождения ребенка (эта цифра достигла бы 100 процентов, если бы рожали и кормили грудью мужчины). Кроме просто подавленного настроения, примерно 10–20 процентов матерей страдают послеродовой депрессией, проявляющейся приводящей к неработоспособности тревожностью, бессонницей, страхами, приступами плача, преувеличением опасностей и несчастий, путаницей в мыслях, инертностью, отсутствием интереса к уходу за собой и к физической привлекательности, а также негативным отношением к мужу – и иногда к ребенку.

Когда депрессия становится опасной

Врач и члены семьи должны следить за тем, чтобы депрессия не переросла в психоз, чтобы было начато своевременное лечение и приняты меры предосторожности. Вот симптомы психоза:

- бред
- галлюцинации
- серьезное замедление мышления
- затруднение в ежедневной деятельности
- суицидальные мысли
- мысли о причинении вреда ребенку

Чувства, возникающие во время послеродовой депрессии, – это подаваемые вашим организмом сигналы, что вы перерасходовали свои физические, психические и эмоциональные ресурсы, чтобы приспособиться ко всем недавним переменам и энергозатратам, которые обрушились на вас. Это означает не слабость с вашей стороны, а только то, что вы исчерпали возможности своего организма, подстраиваясь под эти изменения. Кроме таких истощающих запас энергии событий, как роды и уход за новорожденным, к послеродовой депрессии могут приводить и гормональные скачки. Несмотря на то, что послеродовая хандра и депрессия – явления обычные, есть способы избежать или по крайней мере свести к минимуму эти тяжелые чувства.

Уважайте период покоя и уюта. Не пытайтесь быть всем для всех. Рождение ребенка – это ваша лицензия на получение заботы со стороны окружающих. Вам нужно время, чтобы научиться управляться со своим ребенком. Вы не можете готовить ошеломительные ресторанные блюда (или даже просто закуски), устраивать роскошные приемы, одновременно убирать дом и при этом нянчиться с ребенком. У вас не хватит энергии на все, да никто и не ждет этого от вас.

Держитесь за самое ценное. Будут дни, когда вы будете чувствовать: «Мне ничего не удается сделать». *Вы делаете самое важное дело в мире* – заботитесь о новом человеческом существе. Особенно если у вас очень требовательный ребенок (мы встретимся с этим ребенком в Главе 16 «Как быть с беспокойным или мучимым коликами ребенком»), временно отложите на полку все свои обязанности, вытягивающие энергию из вас и вашего ребенка. Этап непрестанной заботы о ребенке не длится вечно.

Выберитесь из дома – не сидите на месте. В «контракте» матери с новорожденным нет строчки, обязывающей оставаться дома. «Дом» для вашей крохи везде, где есть вы. Носите ребенка в сумке (см. Главу 14 «Ношение ребенка в слинге») и отправляйтесь на многочасовые прогулки в

парки, время от времени останавливаясь, чтобы послушать умиротворяющий голос природы. Поскольку инертность – часть депрессии, отведите часть дня на жизнь вне стен вашего дома и держитесь за этот распорядок.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Вскоре после появления нашего восьмого малыша я почувствовала, что у меня голова идет кругом от детей. Я была не слишком приятным существом для тех, кто рядом. И – поверите ли? – я усомнилась в своей способности быть матерью. Я почувствовала себя еще более виноватой, когда наша четырнадцатилетняя дочь заявила: «Я никогда не заведу детей!» Когда я поняла, что мое настроение давит на всю семью, я переполнилась решимостью искать помощи и стать лучше. Я не хочу, чтобы мои дочери росли с мыслью о том, что быть матерью не так уж замечательно.

Попробуйте групповую терапию. Вы не одни в своей депрессии. Практически у всех новоиспеченных матерей бывают дни упаднического настроения, у некоторых больше, чем у других. Традиционная модель матери и ребенка никогда не была такой: мать одна дома с ребенком. Всегда было так: матери с детьми, делящиеся своими радостями и печалями. Ваши знакомые по школе подготовки к родам, друзья и родственники или местная группа поддержки, например группа Лиги в поддержку грудного вскармливания, помогут вам пройти через этот период. Возможно, вам также нужна консультация специалиста по послеродовой депрессии. Все больше матерей сейчас понимают ценность консультирования в этот переходный период в своей жизни. Во многих регионах предлагается групповое консультирование, когда женщины собираются вместе, чтобы получить поддержку.

Хорошо питайтесь. Депрессия вызывает снижение аппетита, а недостаточное питание ведет к усугублению депрессии. В вашем ежедневном меню должно быть хотя бы немного сбалансированной пищи. Ешьте через силу. Доказано, что рыбий жир помогает победить депрессию.

Начинайте ухаживать за собой. «У меня сил не хватает, даже чтобы провести расческой по волосам», – обычное для депрессии явление. Как и недостаточное питание, недостаточный уход за собой замыкает круг депрессии. Если вы хорошо выглядите, у вас больше шансов на хорошее настроение. Выберите простую, легкую в уходе стрижку, чтобы протянуть с ней первые месяцы.

Балуйте себя. Сегодня вы заслужили отдых – и каждый день. Визиты к парикмахеру, посещение косметолога, массаж, часок гидромассажа в сочетании с ежедневным душем и отдыхом или принятием ванны –

хорошая терапия, и именно это прописал бы вам врач.

«Но у меня нет времени: я нужна ребенку», – можете возразить вы. У вас есть время, а *вашему ребенку нужна здоровая мама*.

Как исправить плохое начало

Сьюзен, впервые ставшая матерью и очень хотевшая этого ребенка, планировала, что роды пройдут идеально и она сразу же прижмет к себе своего ребенка. Но, без вины с чьей-либо стороны, осложнение потребовало хирургического вмешательства и изоляции ребенка от матери, поскольку новорожденный был на неделю помещен в отделение интенсивной терапии в другом роддоме. Когда я увидел Сьюзен с ее ребенком в своем кабинете во время осмотра спустя две недели после родов, ее глаза больше не были такими искрящимися, какими я видел их до родов. Она обращалась с ребенком отстраненно, возможно, была зла, но сама не знала, на кого ей злиться, и была больше поглощена залечиванием своих ран, физических и эмоциональных, нежели полностью погружена в материнство, как она представляла раньше. И на самом деле она призналась: «У меня такое ощущение, словно я держу чужого ребенка». Начало, которого она хотела, не стало тем началом, которое она получила.

Тяжелые роды – одна из основных причин послеродовой депрессии. Если из-за этого вы никак не можете прийти в себя, вот как помочь себе исправить плохое начало.

Сделайте первые шаги. Прежде всего, самый важный шаг на пути к тому, чтобы компенсировать плохое начало, – это понять, что именно такое начало имело место у вас и что горевать по поводу этого несчастья – только создавать дистанцию между вами и вашим ребенком. Затем позовите мужа на семейный совет и поделитесь с ним своими чувствами. Скажите ему конкретно о той помощи, в которой вы нуждаетесь – к примеру, выполнение домашней работы, подержать время от времени ребенка на руках и так далее. Дайте мужу знать, что вам требуется некоторое время на установление контакта с ребенком. Временно отложите все дела по дому и вне дома, которые отнимают у вас энергию, не оставляя времени побыть со своим ребенком. Четко скажите мужу, что вам требуется время на то, чтобы сформировать привязанность к своему ребенку, и объясните, почему. Вам требуется вернуться назад, к дню номер один. Вспомните, какой у вас был настрой в день родов, и заново переживите эти дни теперь, когда вы в состоянии сконцентрироваться на

ребенке. Вам нужно установить контакт, а на это требуется время и энергия. Вы должны сделать это сейчас, поскольку позже сделать это будет сложнее.

Позвольте ребенку быть вашим терапевтом. Новорожденные умеют делать мать лучше, если только она создаст атмосферу, где ребенок занимает центральное место, позволяющую этому случиться. Минимум на две недели – или дольше, если потребуется, – оставайтесь «приклеенной» к своему ребенку. Если у вас проблемы с кормлением грудью, ищите помощи у профессионального консультанта по грудному вскармливанию. Дело не только в том, что ребенку нужно ваше молоко, но и в том, что вам нужна гормональная стимуляция, которую обеспечивает грудное вскармливание. Кормление грудью вызывает приток материнских чувств. Если вы кормите из бутылочки, прикасайтесь к ребенку и гладьте его во время кормления, как если бы давали грудь.

Попробуйте ежедневные прикосновения. Чтобы испытывать большую близость со своим ребенком, делайте своему новорожденному ежедневный массаж. Пусть ребенок засыпает на вашей груди, кожа к коже. В дополнение, *носите ребенка* в слинге много часов в день. Отправляйтесь на длинные совместные прогулки – словно влюбленная парочка.

Думайте о ребенке. Помимо физического контакта, будьте постоянно рядом с ребенком мыслями. Пока ребенок спит – лучше, если вы будете спать с ребенком вместе, тесно прижавшись друг к другу, – позвольте себе роскошь дать волю материнским мыслям. Все перебивающие их тревоги и заботы, связанные с работой, можно отложить в пользу этой важной работы, которая может быть сделана только вами.

Ведите дневник. Запишите, как родился ребенок, сделав упор на том, какие чувства из-за этого пришлось испытать вам и что вы чувствуете сейчас. Пишите и о своих чувствах, и о ежедневных изменениях, которые вы отмечаете у своего развивающегося ребенка. Легко увлечься собственными невеселыми мыслями и забыть драгоценные моменты, которые лишь однажды выпадают вам с вашим ребенком. Если вы зафиксируете эти дорогие мгновения на бумаге, вы не будете чувствовать себя обкраденной. Ведение записей оказывает терапевтический эффект и может помочь вам сфокусироваться на приятных минутах общения с ребенком.

Большие дозы прикосновений к ребенку, принимаемые, как предписано выше, являются лучшим лекарством. Если этот препарат не оказывает действия, ищите профессиональной помощи психотерапевта, специализирующегося на расстройствах взаимоотношений между матерью

и ребенком.

Советы для отцов

Все эти способы побороть депрессию кажутся простыми, но на самом деле ваша жена не будет прибегать к ним без постороннего толчка. Вот рецепт лекарства, гораздо более быстрого и простого, чем часовой визит к врачу: «Я заказал для тебя спа и подвезу тебя туда. Заберу тебя в шесть вечера, и на обратном пути заглянем в пиццерию. Кроме того, мне и самому хочется погулять часок в парке с малышом».

Чтобы определить, когда все же желательно посетить врача, чутко реагируйте на симптомы серьезной депрессии, которая требует внимания профессионала. Если указанные выше симптомы не исчезли после того, как вы с женой выполнили все рекомендованное здесь, обратитесь за советом к своему врачу. Сегодня для лечения послеродовой депрессии имеются новые подходы, включая гормональную терапию. Лишь одно предостережение: если врачи рекомендуют лечение, для которого требуется разлучить мать с ребенком, лучше подумайте дважды. Разлука, как показывает наш опыт, лишь усугубляет проблему.

Послеродовая депрессия у отцов

Хотя отцы, в отличие от матерей, не претерпевают гормональных и физиологических изменений, некоторая степень эмоционального спада – обычное дело и для новоявленных отцов. Послеродовые заботы отцов по большей части связаны с увеличением ответственности (нужно кормить еще один рот), резкой переменой стиля жизни и взаимоотношений с женой, чего они никак не ожидали. Эмоциональные, финансовые и сексуальные перемены, имеющие место в послеродовой период, открывают в браке новый сезон – сезон, когда за короткий период времени нужно приспособиться к большему количеству трудностей, чем в любой другой период совместной жизни. Точно так же, как проходят со временем выбивающие из колеи этапы в росте и развитии ребенка, проходит и послеродовая хандра у матерей и отцов.

Теперь нас трое

Неважно, как долго они ждали и как хотели ребенка, пары обычно оказываются застигнутыми врасплох тем, как этот требовательный маленький человечек бросает вызов отношениям между женой и мужем. Это включено в комплект вместе с малышом! Но если вы будете осведомлены о том, чего следует ожидать, возможно, это поможет вам пережить этот новый сезон в вашем браке.

Только для отцов

Вот несколько совершенно обычных ощущений, которые выражают новоявленные отцы: «Я чувствую себя брошенным», «Она только и делает, что нянчится», «Она слишком любит нашего ребенка», «Мы не занимались любовью несколько недель», «Нам нужно куда-нибудь выбраться».

Новый сезон в вашем браке

И ваши чувства, и привязанность вашей жены к ребенку одинаково нормальны. Вполне естественно заключить, что ваша жена проявляет к вам меньше интереса. Если вы сначала разберетесь в том, какие совершенно нормальные изменения происходят с женщиной в послеродовой период, вам легче будет понять, почему вы испытываете такие чувства и почему ваша жена так ведет себя.

У женщины два набора гормонов: сексуальные гормоны и материнские гормоны.

До родов уровень сексуальных гормонов выше, чем материнских, и ее желание быть вам любовницей, возможно, было выше, чем желание быть матерью.

После родов происходит гормональный переворот. Ее гормоны, вызывающие материнские чувства, одерживают верх над гормонами, вызывающими сексуальные желания. Этот переход от любви, направленной на мужа, к любви, направленной на ребенка, – нечто вроде выданного природой страхового полиса, обеспечивающего потомству данного вида уход и заботу.

Помимо этих биологических изменений другой причиной кажущегося отсутствия сексуального интереса у вашей жены является то, что она попросту слишком устает. Это новое маленькое существо предъявляет большие требования, и энергии у женщины хватает ровно настолько,

чтобы только поспевать удовлетворять их. К концу дня большинство матерей чувствуют себя настолько выжатыми нескончаемыми запросами новорожденного ребенка, что хотят только одного – спать. Матери описывают свои ощущения по завершении рабочего дня так: «Я уже не чувствую в себе никаких желаний или эмоций», «Я чувствую себя выжатой, как лимон».

В первые недели матери также осознают, что у их энергии есть пределы, и стараются экономно расходовать ее, делая только то, что необходимо, а не то, что хочется. Одна утомленная мать призналась нам: «Мой ребенок нуждается в том, чтобы его нянчили; мой муж хочет секса. У меня не хватает энергии на обоих». В течение нескольких первых месяцев после родов у большинства женщин не хватает сил на высокий уровень близости, будь то в качестве матери или жены. Это нормально – чувствовать себя исключенным из тесного круга взаимоотношений матери и ребенка и прийти к выводу, что ваша жена потеряла интерес к вам.

Отцы, проявляйте понимание того, что мать биологически запрограммирована на то, чтобы нянчить своего ребенка. Ребенок не вытеснил вас, просто часть энергии вашей жены, прежде направленная на вас, временно перенаправлена на ребенка. Это время, когда в первую очередь нужно заботиться о ребенке и лишь во вторую думать о сексе, а в идеале – находить возможность и силы и для того, и для другого.

Секс после рождения ребенка

Оказывайте поддержку и будьте чутким мужем и отцом в этот начальный период установления привязанности между матерью и ребенком, и время быть сексуальными придет – и вы получите больше. Вот как разжечь сексуальный огонь после родов.

Действуйте нежно. Не давите. Беременность, роды и восстановление после родов оставляют женщину без сил физически и эмоционально. Дайте организму вашей жены подзарядиться, прежде чем приступать к любовным играм. Для многих мужчин секс равнозначен общению. Для женщин в сексе большее значение имеет психологическая сторона. Женская психика может быть не готова к сексу, даже когда готово ее тело; а ее тело не готово к близости, пока не пройдет по меньшей мере шесть недель после родов. Если вы будете требовать от своей жены слишком много слишком рано, вы не получите полноценного секса. Близость, мотивированная желанием, лучше, чем близость, мотивируемая обязанностью.

Двигайтесь медленно. «Мне наплевать, что врач сказал «можно» – не

он вынашивал и рожал ребенка», – бросила одна измотанная мать своему нетерпеливому мужу. Если доктор дал зеленый свет, это не значит, что ваши сексуальные отношения тут же стартуют, этой же ночью, с того места, где они остановились перед беременностью и родами.

Ухаживайте за женой заново. Только что родившие женщины на самом деле хотят сексуального воссоединения со своими партнерами, но таким образом, чтоб это напоминало ухаживание. Им хочется, чтобы их обнимали, гладили, заботились о них, любили, и, что важнее всего, им хочется чувствовать, что партнеру не наплевать на их проблемы. Только тогда близость может произойти по обоюдному согласию.

Спустя месяц после рождения ребенка у Джоан снова появилось сексуальное желание. Все это время ее муж, Ларри, обхаживал ее, словно сексуально озабоченный маньяк, готовый вот-вот наброситься. Когда предписанный врачом период воздержания закончился, Ларри стал действовать слишком быстро. Джоан остановила его и сказала: «Пожалуйста, подержи меня хоть немного в объятиях, вместо того чтобы приступать к занятию любовью прямо с разбегу». Этой паре требовался более постепенный процесс, чтобы сексуальное воссоединение принесло обоюдное удовлетворение. Если бы Ларри весь этот месяц действовал правильно (обнимал, ухаживал, услуживал и т. д.), вместо красного света он мог бы увидеть зеленый или хотя бы желтый.

Первое воссоединение

Чуткость и нежность – вот ключики к сексу после родов. Отцы, проявляйте уважение к физическим изменениям, которые происходят по мере того, как организм вашей жены возвращается к своему состоянию до беременности. Отцы часто описывают свое сексуальное воссоединение с женой как «знакомство с ее телом заново». Вот несколько советов, которые помогут вам и вашей жене заново провести сексуальное знакомство.

Первая ночь. Живота теперь нет, и вы сможете снова тесно прижаться друг к другу. Сделайте первую ночь близости после родов особой, полной ухаживаний и романтики, с ужином при свечах и цветами.

Удобные позиции. После родов женщины часто испытывают во время близости неприятные ощущения во влагалище. Вагинальная сухость – обычное явление в течение нескольких месяцев после родов, поскольку уровень гормонов, готовящих влагалище к близости, обеспечивая защитную смазку, во время лактации падает. Кроме того, боль в вагинальной области может вызывать не до конца зажившая рана от

эпизиотомии. Чтобы справиться с сухостью, используйте водорастворимый любрикант (например, KY Jelly). Поэкспериментируйте с позициями, уменьшающими давление на шов после эпизиотомии, – к примеру, лежа на боку и женщина сверху. Попросите ее направлять ваше проникновение в самой комфортной позиции и двигайтесь медленно, чтобы избежать боли.

Подтекающее молоко. Подтекающее из груди молоко – неотъемлемая часть секса после родов и признак того, что организм вашей жены отзывается на ваши ласки. Будьте очень осторожны, чтобы ни в коем случае не дать жене понять, что это нормальное функционирование ее тела вам неприятно. Кроме того, избегайте позиций, при которых вы давите на налитые груди, поскольку это болезненно для матери. Если вы опорожните груди, покормив ребенка перед тем, как заняться любовью, то тем самым практически избавитесь от подтекающего молока и дискомфорта – а также у вас будет больше шансов, что вас не прервут в неподходящее время.

Дополнительные советы, как лучше устроить брачную жизнь

Помните, что ребенок на первом месте. Уважайте крепкую связь между матерью и ребенком. Папы, не пытайтесь соперничать с новорожденным – вы наверняка проиграете. Помните, что связь матери с ребенком, которая формируется после родов, сильнее любого сексуального позыва. Один отец однажды признался нам: «Я чувствую себя так, словно занимаюсь любовью с раздвоенной личностью». Это нормально, если вы чувствуете, что, когда тело вашей жены в ваших руках, душа ее с ребенком. Если малыш и папа захотят маму одновременно, отгадайте, кто выиграет. Когда в вашем доме появится ребенок, будьте готовы к такой сцене: ребенок спит (вы надеетесь), но, как только вы начинаете заниматься любовью, он просыпается, и буквально через миллисекунду радар матери отворачивается от вас в сторону ребенка. Как бы вы поступили в подобной ситуации? Неправильно: вы можете отпустить жену с обиженным видом «опять сорвалось», давая жене понять, что ребенок и так получил от нее достаточно и что теперь ваша очередь. Такой эгоизм гарантированно обеспечит вам от ворот поворот, и вы получите не слишком хороший секс, если вообще его получите.

Есть способ получше. С момента рождения ребенка, а возможно, на протяжении всей беременности вы давали своей жене понять, что ребенок будет для вас главной ценностью. Сейчас, в разгар секса, у вас есть шанс доказать это. Или сдайтесь и отправляйтесь успокаивать ребенка сами, а

потом вернитесь к жене, или скажите ей: «Иди сначала успокой малыша, а любовью мы займемся потом». Ничем вы не заработаете больше очков (и лучшего секса!), как искренне дав своей жене знать, что вы понимаете, почему она ставит потребности ребенка выше ваших. Успокоив ребенка, она наверняка вернется к вам под бочок, еще более любящая и чуткая, потому что вы поддержали ее в ее желании сначала удовлетворить потребности ребенка.

Делите заботы по уходу за ребенком. Папы, хотя вы не можете (и не должны) бороться с природой, вы можете бороться с усталостью. Ваша жена может быть слишком усталой, чтобы заниматься любовью. Кроме помощи в уходе за ребенком, возьмите на себя заботы по хозяйству, которые вытягивают из вашей жены энергию, не оставляя сил на вас и ребенка, или наймите кого-нибудь.

Часть процесса взросления личности – это способность отдать себя другому человеку и отложить свое удовольствие, потому что кто-то другой стоит на первом месте. Именно в этом заключается процесс становления отца. Ребенок берет; вы отдаете; вы ждете. Такова реальность жизни новоявленного отца. Каждый раз, когда вы чувствуете, что страдаете от острой нехватки секса, напоминайте себе, что делить жену с ребенком и оттягивать свое удовольствие вам придется лишь временно. Секс после рождения ребенка существует! Именно отсутствие эгоизма в сексуальных отношениях делает мужчину взрослым, превращая его в мужа и отца.

Только для матерей

Хотя вы можете чувствовать, что ваш муж не понимает, какие изменения происходят в вашем организме и что творится с вашими гормонами после беременности и родов, понимаете ли вы, что желания вашего мужа не изменились? Его гормоны одинаковы до родов и после.

Обсудите это. Поговорите о сексе – или о его отсутствии – после родов. Объясните мужу, какие гормональные изменения, описанные выше, происходят в вашем организме, почему они происходят и что это нормальный период брачной жизни. Обязательно дайте мужу понять, что это *не его вина*, что ваши сексуальные чувства не такие, какими они были до рождения ребенка.

Скажите ему, что он по-прежнему нужен вам. Если ваш муж чувствует себя так, словно ребенок вытеснил его, повторяйте ему без устали, что вы все еще нуждаетесь в нем, но нуждаетесь на некоторое

время иначе, пока новорожденный еще новорожденный. Скажите ему точно, что вам нужно, когда и как много. «Я хочу, чтоб ты обнял меня», – хорошее начало.

Удерживайте мысли на том, чем вы занимаетесь. Ваш муж может почувствовать, когда вы физически с ним, что мыслями вы со своим ребенком. Он не ждет от вас, что вы думаете главным образом о нем, когда кормите грудью; так должны ли вы думать о ребенке, занимаясь любовью? Если вы испытываете сложности с тем, чтобы физически и психически оторваться от ребенка и получить удовольствие от общения со своим мужем, это совершенно нормальные чувства для молодой матери, над которыми вам нужно работать.

Предупредите синдром «Но мой ребенок нуждается во мне». Вам не нужно делать выбор или – или между материнскими и супружескими обязанностями. Они могут дополнять друг друга. Как и многие проблемы родителей, эти обязанности – вопрос равновесия, которое обретается по мере того, как вы учитесь жонглировать своими новыми ролями и новыми взаимоотношениями так, чтобы они находились в гармонии.

Вот ситуация, с которой мы часто сталкиваемся в своей практике. Стив и Марша, оба отличные профессионалы, поженились, когда обоим было далеко за двадцать, и несколькими годами позже у них появился первый ребенок. У Марши была очень удачная карьера; она хотела сохранить этот высокий уровень успеха и в роли матери. Она хотела делать все на «отлично». Она установила крепкую связь со своим ребенком, была с ним день и ночь, и это, казалось, сработало.

Стив испытывал некоторый дискомфорт в обращении с младенцем. Он больше чувствовал себя как дома на скоростной магистрали своей карьеры. Чувствуя неуверенность и затруднения Стива в обращении с ребенком, Марша опасалась оставлять его дома наедине с малышом и редко предоставляла Стиву успокаивать его. Стресса добавляло то, что им посчастливилось иметь ребенка, которому требовалось, чтобы его большую часть времени держали на руках. Даже когда Стив брал своего сына на руки, Марша крутилась рядом, готовая прийти на помощь при первом хныканье, поэтому у Стива никогда не было возможности развить свои способности успокаивать новорожденного. Будучи неуклюжим отцом, Стив с головой погрузился в свою работу. Он чувствовал себя вычеркнутым из тесного круга взаимоотношений матери и ребенка. Постепенно они с Маршей разошлись по разным дорожкам: Марша – увлекшись материнством, Стив – карьерой. Марша стала более привязанной к своему ребенку, Стив стал более привязанным к своей

работе, и они оказались менее привязанными друг к другу.

Однажды Марша пришла в наш кабинет за консультацией по семейной жизни и начала так: «Я старалась быть хорошей матерью, и мой ребенок нуждался во мне. Я думала, Стив уже большой мальчик и может сам о себе позаботиться». Мы сказали Марше: «В чем нуждается ваш ребенок, так это в двух родителях». Мы объяснили Марше, что ей нужен Стив, если она не хочет перегореть. Ни одна мать не в состоянии бесконечно отдавать всю себя ребенку с высокими потребностями в одиночку, без того чтобы кто-то отдавал ей и брал на себя часть родительских забот. Стив нуждался в ее внимании и в ее помощи, чтобы обрести уверенность в обращении с ребенком. Они могли заботиться помимо потребностей ребенка и о потребностях друг друга. К счастью, Марша и Стив повзрослели как родители и как супруги.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БИЛЛА. В те дни, когда Лорен особо нуждалась в матери, а у Марты было настроение «ребенок прежде всего», моя жена сказала: «Я так нужна ребенку, что у меня даже нет времени на душ». На что я заметил: «Все, что нужно ребенку, это счастливая, отдохнувшая мама», и взял на себя заботы о ребенке на несколько часов.

Только для пар

За три года подготовки и написания первого издания этой книги мы родили своего седьмого ребенка, Стефана, отметили двадцать пятую годовщину свадьбы и удочерили своего восьмого ребенка, Лорен. Друзья всегда спрашивают нас, как у нас остается время друг на друга. Ответ – мы создаем это время. После вступления в брак мы довольно рано осознали опасность, которая грозит двум напряженно работающим людям, настолько погруженным в свою карьеру и в заботу о детях: что очень просто утратить единство как пара и разойтись в разных направлениях. Мы поклялись никогда не допустить этого. Мы понимали, что дети ненасытны в том, что касается вытягивания энергии из родителей. Нам пришлось научиться сберегать энергию для самих себя, поскольку опосредованно это оборачивается благом для всей семьи. *Нет ничего плохого в том, чтобы сказать «нет» своим детям.*

Один обычай, за который мы держимся – и который наши дети научились уважать, – это наш еженедельный ужин вдвоем, иногда дома, иногда вне его, когда мы отправляемся на свидание. Наши старшие дети привыкли к нашему еженедельному свиданию и даже напоминают нам о нем, если мы забудем. Иногда, когда мы ужинаем дома, они превращают

это в игру, изображая из себя наших официантов или развлекая нас после ужина розыгрышем. Мы не отказывались от этого обычая, даже когда в доме появлялся новорожденный, иногда превращая это свидание в ужин на троих.

Мамы и папы, напряженно работать для того, чтобы стать парой, так же важно, как напряженно работать, чтобы стать родителем. Самое трудное время – первые несколько месяцев, но не забывайте, что ваш малыш останется малышом лишь на очень короткий период. Этот период высокой зависимости быстро проходит. Да, романтика после рождения ребенка существует!

Возвращение в форму после родов

Долгие месяцы после родов ваше тело демонстрирует множество предательских признаков и ощущений, свидетельствующих о том, что вы выносили и родили ребенка. Накопившийся во время беременности лишний жир – совершенно нормальный резервный запас энергии для вас и вашего ребенка – может оставить вас после родов с огорчительными складками. Растянутые мышцы живота не поддерживают спину должным образом, что приводит к болям в спине.

Сбросить вес и укрепить мышцы – важная забота большинства новоиспеченных мам. Главное здесь – терпение и настойчивость.

Как похудеть во время грудного вскармливания

Вы набирали лишний вес девять месяцев, так будьте готовы к тому, что для того, чтобы безопасно сбросить его, потребуются те же девять месяцев. Кормящим грудью матерям требуется, теоретически, в среднем 500–600 дополнительных калорий в день для обеспечения полноценного питания им самим и их новорожденным. Эти цифры лишь приблизительные. Если у вас был недостаточный вес перед беременностью или во время нее, вам может потребоваться больше калорий, чтобы не произошло истощение вашего организма. Если у вас был излишек веса, может потребоваться меньше калорий, поскольку постепенно расходуются запасы лишнего жира в вашем организме. Несколько проведенных в конце 1980-х годов исследований показали, что метаболические процессы (обмен веществ) во время лактации (выработки молока) ускоряются, потому рекомендуемая суточная норма для кормящих матерей может оказаться завышенной по сравнению с тем, что действительно необходимо. Ключ к потере веса во время грудного вскармливания – найти уровень потребления калорий, подходящий лично вам.

Вот наша безопасная программа похудения при грудном вскармливании, разработанная с учетом здоровья матери и ребенка.

Ориентируйтесь по своим ощущениям – так легче всего определить оптимальное количество калорий, необходимое для вашего здоровья и хорошего самочувствия.

Мы рекомендуем кормящим грудью матерям потреблять в день не менее 2000 *имеющих питательную ценность* калорий, балансируя между основными пищевыми группами. Меньшее количество калорий

большинству кормящих матерей не может обеспечить нормальное здоровье и хорошее самочувствие.

Поставьте себе безопасную и реальную цель. Вашей целью должна быть постепенная потеря веса: в среднем примерно килограмм в месяц; чуть больше, если до беременности у вас был избыточный вес; чуть меньше, если недостаточный.

Выполняйте упражнения в течение одного часа каждый день. Выбрав вид спорта, который вы любите – лучше такой, которым вы могли бы заниматься вместе с ребенком, – вы скорее будете придерживаться обязательных занятий. Очень удобное упражнение для матери и ребенка – это положить ребенка в слинг и отправиться на прогулку как минимум на один час каждый день. Быстрая ходьба в течение часа с дополнительным весом ребенка сжигает примерно 400 калорий. Это упражнение плюс одним шоколадным печеньем меньше (или его эквивалентом в балластной, не имеющей питательной ценности пище) сжигает примерно 450 г вашего жира в неделю (недостача в 500 калорий в день, или 3500 калорий в неделю, приводит к еженедельной потере веса в размере 450 г). Заниматься упражнениями после кормления более удобно, поскольку ваши груди не такие налитые и тяжелые. Для энергичных упражнений надевайте хорошо поддерживающий бюстгальтер и используйте мягкие подкладки для груди, чтобы уменьшить трение сосков.

По нашему опыту можем сказать, что идеальным спортом является плавание. Кормящие грудью мамы, находящиеся под нашим наблюдением, поражаются результатами напряженных упражнений, таких как бег и аэробика.

Некоторые женщины отмечают резкое снижение количества молока, если они энергично занимаются более двух дней в неделю. Было установлено, что упражнения, при которых задействуются плечи, такие как прыжки через скакалку, ведут к воспалениям молочных желез, и имеется информация о том, что грудное молоко приобретает после слишком напряженных упражнений неприятный вкус. (Поэтому, помимо того, что после кормления маме удобнее, кормить ребенка перед занятиями также представляется более желательным для ребенка.) Мы советуем каждой кормящей и занимающейся спортом матери держаться за те упражнения, которые наиболее подходят для нее лично.

Фиксируйте свой прогресс. Если вы сбрасываете вес в соответствии с поставленной вами целью, чувствуете себя хорошо, ваш ребенок развивается нормально и молока у вас предостаточно, значит, вы нашли

свой оптимальный уровень калорий. Кормящая мать, имеющая «идеальный вес», обычно может потреблять дополнительно 500 калорий в день, не набирая лишнего веса. Эта цифра зависит от типа вашего телосложения и от того, был ли ваш вес до лактации избыточным, нормальным или недостаточным. Если вы теряете больше чем полкило в неделю, вероятно, вы едите слишком мало, и мы посоветовали бы обратиться к вашему врачу или диетологу. Если вы по-прежнему набираете вес, придерживаясь этой программы, вероятно, вы едите слишком много. Подытожим: потребление 2000 несущих питательную ценность калорий в день плюс один час в день комфортных для вас упражнений обычно приводят к снижению веса между одним и двумя килограммами в месяц, что является безопасным для большинства матерей и их находящихся на грудном вскармливании детей.

Упражнения для возвращения в форму

Возможно, заниматься после родов нужно в первую очередь затем, чтобы хорошо чувствовать себя. Счастливая женщина скорее будет счастливой матерью. Кроме часа любимого вида спорта каждый день, рекомендованного выше, есть множество программ упражнений, которые вы можете выполнять, чтобы помочь мышцам, напрямую пострадавшим от беременности и родов.

Не торопитесь вогнать свое тело обратно в ту форму, которую оно имело до беременности.

Некоторые инструкторы по послеродовому фитнесу рекомендуют не делать никаких специальных упражнений в первые две недели после родов, за исключением упражнений на мышцы таза. Они считают, что мышцы живота сокращаются в первые две недели естественным образом, поэтому большая часть «мышечной работы» выполняется даже при том, что вы думаете, будто ничего не делаете. Просто ходить по дому, занимаясь обычными делами, – достаточное упражнение поначалу.

Когда вы будете готовы приступить к программе упражнений, вот несколько из них, которые может без риска выполнять большинство женщин. Начинайте постепенно, доводя количество повторов до десяти раз, дважды в день.

Специальное примечание. Прежде чем приступить к любой программе упражнений, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом относительно того, когда можно начинать и с какой нагрузкой. У вас могут быть особые обстоятельства (такие как кесарево сечение), которые требуют добавить или опустить некоторые упражнения.

Упражнение для осанки после родов

Зачем: *чтобы избавиться от сутулой осанки и выпяченного живота, которые появились вследствие веса ребенка и околоплодных вод матки.*

Как: *прислонитесь спиной к стене, поставив пятки на расстоянии примерно 10 см от стены. Прислоните к стене поясницу, втянув мышцы живота и ягодичные мышцы. Поднимите грудную клетку так, чтобы верхняя часть спины также была прижата к стене. Теперь идите от стены и старайтесь сохранять эту осанку на протяжении всего дня.*

Упражнения для мышц таза (упражнения по Кегелю)

Зачем: *чтобы восстановить тонус вагинальных мышц, играющих важную роль при половом акте, и чтобы предотвратить подтекание мочи во время кашля. (Мышцы и ткани, окружающие вагину и уретру, – так называемые мышцы тазового дна, – были растянуты вследствие гормональных изменений, вызванных беременностью, и давления во время родов.)*

Как: *вы можете выполнять упражнения по Кегелю в любой позиции. Сначала лягте на спину или на живот, как вам удобнее (лицом вниз удобнее всего, если вам была сделана эпизиотомия). Выполняйте также эти упражнения для мышц таза стоя, на корточках и сидя со скрещенными ногами у стены. Мышцы, над которыми вы работаете, те же, что задействуются, чтобы задержать мочеиспускание и во время полового акта. Напрягите свои мышцы и держите в таком положении примерно пять секунд. Сокращайте и расслабляйте эти мышцы пятьдесят раз в день или так часто, как будете вспоминать о них.*

Упражнения для мышц таза (упражнения по Кегелю): положение со скрещенными ногами

Наклоны таза

Зачем: *чтобы укрепить мышцы живота и мышцы нижней части спины, а также улучшить осанку. (Наклоны таза уменьшают изгиб в нижней части позвоночника и укрепляют мышцы нижней части спины, которые были подвержены большой нагрузке и растяжению вследствие наклоненного вперед положения вашего тяжелого живота.)*

Как: *лягте на спину в основное исходное положение, согните колени плотно сжатых ног и поставьте ступни горизонтально на пол. (Вы можете подложить под голову тонкую подушечку, но это не имеет значения.) Медленно сделайте глубокий вдох, дайте своему животу подняться, затем, на выдохе, сильно втяните живот и прижмите поясницу к полу. Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Расслабьтесь и повторите 10–15 раз.*

Наклоны таза: основное исходное положение

Подъем коленей к груди

Зачем: *чтобы укрепить мышцы нижней части спины и мышцы бедра.*

Как: *начав с наклона таза в положении лежа на спине, медленно поднимайте одно колено к груди, возьмите колено руками и осторожно тяните к груди. Задержите на пять секунд, затем отпустите и расслабьте ногу. Проделайте это десять раз с каждой ногой. Снова поднимите одно колено к груди и на этот раз, удерживая его руками у груди, вытяните вторую ногу, чтобы она легла на пол. Задержите на пять секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите десять раз с каждой ногой. Постепенно перейдите к приведению к груди обоих колен: медленно поднимите одно колено к груди, затем второе. Притяните оба колена к груди руками. Задержите на пять секунд, затем отпустите колени и опустите каждую ногу по отдельности, медленно. Повторите десять раз.*

Поднимание головы

Зачем: *чтобы укрепить мышцы живота и улучшить осанку путем выпрямления спины.*

Как: *лягте на спину с согнутыми коленями (основное исходное*

положение). Вы можете выполнять поднимание головы одновременно с наклонами таза. Положите одну или обе руки себе на живот, чтобы не забывать держать позвоночник плотно прижатым к полу и избежать перегрузки мышц живота. (Если во время беременности и родов ваши мышцы живота сильно разошлись, в первые недели, выполняя упражнения на укрепление мышц живота, поддерживайте свои мышцы живота обеими руками.) Глубоко вдохните и на выдохе медленно поднимайте голову. Затем медленно опускайте голову, делая вдох. С каждым днем поднимайте голову все выше. Смотрите на потолок – тогда вы не будете прижимать подбородок к груди и не перенапряжете мышцы вследствие излишнего изгиба. По мере того как тонус ваших мышц живота будет повышаться в течение следующих одного-двух месяцев, снимите руки с живота и поднимайте их к потолку. Перейдите от поднимания головы к подниманию плеч и, наконец, к полностью вертикальному положению.

Поднимание головы: поддержка мышц живота

Сокращения мышц живота

Зачем: *чтобы укрепить мышцы живота.*

Как: *это упражнение можно выполнять стоя, в положении сидя со скрещенными ногами или на четвереньках. Сделайте глубокий вдох, затем медленно выдыхайте, одновременно с силой втягивая мышцы живота, и задержите эти мышцы в напряженном положении на несколько секунд, прежде чем закончить выдох. (Обязательно держите спину прямо, не сутультесь.) Проделывайте это упражнение несколько раз каждый день.*

Поднимание ног

Зачем: *чтобы укрепить мышцы живота, нижней части спины и мышцы бедра.*

Как: *лягте на спину, согнув ноги в коленях. В согнутом положении поднимите одну ногу вверх, к груди, как в упражнении «Подъем коленей к груди», затем выпрямите ее, как можно ближе подведя ее к голове, держа при этом вторую ногу согнутой. Вы также можете попробовать поднимать и опускать по одной ноге в выпрямленном положении.*

6

Уход за телом новорожденного

Период высокой зависимости, длящийся первые два года, зачастую утомителен, иногда забавен, но это, помимо прочего, еще и возможность узнать своего ребенка. В этой главе вы найдете практические советы по уходу за малышом. Наслаждайтесь!

Подгузники для вашего ребенка

В первые годы жизни ваш ребенок будет проводить большую часть времени в подгузниках, а вы будете проводить большую часть времени за их сменой. Вот как сделать все самое лучшее для попки своего ребенка и провести время с пользой.

Как переодевать с пользой

Будьте готовы к тому, что за период жизни до приучения к горшку вам придется поменять около пяти тысяч подгузников; эту совместную деятельность по частоте превосходит разве что кормление ребенка. Вместо того чтобы быть тягостной работой, выполняемой с неохотой и отвращением, смена подгузника может быть полноценным общением для вас и вашего ребенка.

Во время смены подгузника происходит больше, чем просто переход ребенка из мокрой одежды в сухую. Ребенок чувствует ваше прикосновение, слышит ваш голос, смотрит на ваше лицо и реагирует на вашу улыбку (а вы на его).

Еще до того, как приступить к задаче, установите с ребенком контакт. Фокусируйте внимание на ребенке, а не на работе. Пусть у вас будет в запасе несколько особых выражений лица, звуков или массажных движений специально для времени переодевания, чтобы ребенок мог ожидать больше, чем просто чистый подгузник, и обязательно передавайте эту практику переодевания каждому, кто будет заменять вас.

Предвкушайте смену подгузника как время для того, чтобы дать своему ребенку понять, что он особо дорог вам. Избегайте выражений отвращения при виде содержимого подгузника или относительно запаха (вот где дети, получающие грудное молоко, имеют преимущество – запах не такой неприятный!). Ваше лицо – зеркало для ребенка. Ребенок смотрится в вас и

оценивает себя исходя из того, что он видит на вашем лице. Мы восклицаем, что нашли «сокровища», и придерживаемся восхищенных и любящих интонаций. Естественно, не каждая смена подгузника будет временем для волшебной игры. Иногда просто нужно быстренько переодеть ребенка.

Как выбрать подгузник и фиксирующий чехол

Выберете ли вы тканевые или одноразовые подгузники – вопрос удобства, цены и вашей экологической позиции. И, конечно же, важным фактором должна быть кожа вашего ребенка. На какой тип подгузника кожа вашего ребенка реагирует лучше всего? Многие родители используют оба типа: тканевые подгузники из стопроцентного хлопка дома и одноразовые подгузники на улице.

Однажды меня спросили, что я считаю самым большим прорывом в уходе за детьми в последние пять лет. Я ответил: «Отказ от булавок для подгузников». Как нередко коловший себе руки отец восьмерых детей, я не люблю булавки, а они не любят меня. Фиксирующие тканевые чехлы для подгузников с застежками-липучками снизили количество исколотых детей и родителей. Они великолепны! Поскольку они дышат, тканевые чехлы не вредят попке ребенка, в отличие от пластиковых штанишек, удерживающих влагу и вызывающих сыпь и опрелости.

Смена подгузников

Вот основной способ поменять ребенку подгузник. В зависимости от типа подгузников ваши действия могут меняться.

Подготовка ребенка

Переодевайте ребенка в теплом помещении, на надежной и мягкой поверхности.

Прежде чем начать, проверьте, все ли необходимое имеется под рукой. Вам понадобятся:

• чистые подгузники. Нет ничего более разочаровывающего, чем пустая упаковка от подгузников в то время, когда малыш уже раздет. Если вы пользуетесь тканевыми многоразовыми подгузниками, готовьте их заранее;

• фиксирующие водонепроницаемые чехлы, если вы используете тканевые подгузники;

• влажные салфетки. Для гигиены новорожденных девочек в первые

недели используйте теплые влажные тканевые салфетки или смачивайте влажные салфетки теплой водой. В первое время пропитка влажных салфеток может вызывать раздражение вагины;

• крем под подгузник против сыпи и опрелостей. У многих детей сыпь возникает как реакция на подгузник. Для чувствительной кожи в первое время мы советуем использовать мазь против опрелостей. Затем можно использовать крем с оксидом цинка. Немного спустя вы сможете обходиться без крема большую часть времени, за исключением периодов обострений;

• пеленальная доска или полотенце, чтобы положить ребенка;

• чистое белье. Подгузники будут так или иначе подтекать. И случаться это будет чаще всего в тот момент, когда под рукой нет чистого комплекта одежды. Держите пару комплектов на пеленальном столике.

Лучше всего иметь столик для переодевания или специально отведенный для этой цели стол, на котором удобно расположено все необходимое.

Если ребенок склонен к сыпи или опрелостям, нанесите барьерный крем (см. «Раздражения от подгузников, или опрелости: как их предотвратить и лечить».).

Секреты, как сделать смену подгузника безопасной и забавной

• Всегда оставляйте на ребенке хотя бы одну руку: во время смены подгузника дети могут упасть со стола, особенно в возрасте 4–5 месяцев, когда они начинают переворачиваться. Пока вы отвернулись или пока ищете чистый подгузник, ребенку хватит и секунды, чтобы скатиться на пол. Пользуйтесь ремнем безопасности, но не надейтесь на него.

• Обращайтесь с булавками осторожно. Не оставляйте открытые булавки в пределах досягаемости ребенка. Не держите булавки во рту, поскольку ребенок может попытаться сымитировать эту опасную привычку. Чтобы булавки было легко хранить, втыкайте их в кусок мыла – тогда они и втыкаться в ткань будут лучше.

• Если вы не привыкли пеленать детей на столике, делайте это на полу – так безопасней всего.

• Меняйте подгузники чаще, особенно если у вашего ребенка имеется склонность к кожным раздражениям от подгузников.

• Будьте бдительны! Малыши любят пописать, когда их раздевают. Держите наготове дополнительный тканевый подгузник или полотенце на

случай фонтана. Поверьте, это обязательно случится!

• Когда ребенок пройдет период «поел – покакал» (обычно по истечении первого месяца), меняйте ребенку подгузник (если он грязный или мокрый) непосредственно перед кормлением. Тогда после кормления ребенок сможет погрузиться в дремоту, и вам не придется тревожить его переодеванием.

• Будьте особенно аккуратны, если у ребенка болезненная сыпь или опрелость – это очень чувствительная зона. Или отмачивайте попку ребенка в тазике теплой воды, пока она не будет чистой, или прибегните к успокоительному теплу, прикладывая теплые компрессы из влажного полотенца, а затем насухо вытирайте кожу, сводя к минимуму трение, и щедро наносите защитный крем, осторожно размазывая его и не травмируя при этом кожу.

Как переодеть извивающегося ребенка

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Переодевание маленького непоседы часто заканчивается затяжным состязанием по армрестлингу и полуголым ребенком. Родители часто спрашивают меня: «Почему мой двухгодовалый малыш больше не дает менять ему подгузники? Он пинается, кричит, и все это напоминает настоящую битву». Что ж, подрастая, дети именно так себя и ведут. Они естественно сопротивляются всему, что их ограничивает.

Тканевые подгузники

Если вы решили пользоваться тканевыми подгузниками, вот из чего вы можете выбрать:

Подгузник и защитный чехол. Самый недорогой вид тканевых подгузников. Предлагаются в форме треугольников, из которых складывается подгузник, или уже сложенными. Отдельно прилагается тканевый или пластиковый чехол, который, как и подгузник, можно стирать.

Все в одном. Комбинация тканевого подгузника и защитного чехла. Удобнее в использовании, но гораздо дороже.

Гибрид. Состоит из моющегося чехла и тканевой сменной вкладки. Преимущество этих подгузников в том, что они значительно меньше по размеру, чем одноразовые, следовательно, не занимают столько места в одежде. Кроме того, они моющиеся.

• Держите в запасе особое развлечение только для смены подгузника. Пойте песенку, которую вы приберегли специально для этого мероприятия.

Когда ваш ребенок услышит эту песенку, он скорее всего успокоится и будет слушать.

• Попробуйте успокоить ребенка, взяв в рот (вашу третью руку) качающуюся игрушку; дайте ему схватить ее и поиграть с ней. Держите эту игрушку исключительно для времени переодевания и периодически меняйте ее.

• Привлеките его внимание к карусели, подвешенной над обычным местом переодевания.

• Ходите пальцами вверх-вниз по ножкам и животику ребенка, пока переодеваете его, напевая песенку. (Наши дети были от этого в восторге.)

• Пусть он «найдет» свой пупок, глаза, нос и т. д.

• Приберегите несколько особых, забавных выражений лица и неестественных голосов, чтобы поддерживать интерес ребенка во время переодевания, привлекая его внимание к вашему лицу и отвлекая от подмывания попки.

• Если ребенок извивается так, что на него не найти никакой управы, переодевайте его на полу – это самое безопасное место.

Проявляйте творчество в своем подходе к смене подгузника, особенно с ребенком постарше. Кусочек липкой ленты способен развлекать годовалого ребенка достаточно долго для того, чтобы успеть управиться с работой, пока вы оба обсуждаете этот липкий предмет. (Лента появляется только во время смены подгузника.) Некоторым годовалым детям нравится держать для вас наготове салфетку или подгузник. Поддерживайте диалог, чтобы малыш чувствовал: для вас главное, чтобы он и вы получили от этого особого времени удовольствие. Если вы настроены по отношению к смене подгузников негативно, ребенок будет настроен так же.

Уход за культей пуповины

Медсестра обычно снимает с пуповины ребенка пластмассовый зажим по истечении двадцати четырех часов после рождения. В первые несколько дней культя пуповины может быть вспухшей и напоминать желе. В течение следующих нескольких дней она начинает засыхать и сморщиваться и обычно отпадает через неделю или две. Десятилетиями врачи рекомендовали для предотвращения воспаления и ускорения процесса заживления обрабатывать область вокруг культи, заходя в углубление, ватной палочкой, обмакнув ее в спирт или тот антисептический раствор, который порекомендовал ваш врач, три раза в

день.

Если из пупочной культи вашего ребенка выделяется гной и/или исходит все более неприятный запах, обратитесь к врачу, который, возможно, закапает раствор с нитратом серебра, чтобы культя лучше подсыхала. Легкий запах, исходящий от подсыхающей культи, – явление нормальное, но особенно резкий запах может быть указанием на то, что имеется воспаление и что самое время использовать антисептический раствор чаще. Если кожа вокруг подсыхающей культи выглядит нормально и не воспалена, обычно нет причин для беспокойства. Признаком инфекции, когда вы должны позвать врача, является красный, горячий, вздутый и болезненный участок размером с крупную монету вокруг основания пуповины.

Чтобы не раздражать пуповину, не закрывайте ее подгузником или пластиковыми штанишками и, если пользуетесь одноразовыми подгузниками, будьте особенно осторожны и отгибайте пластик подальше от области пуповины. Опасно или нет погружать ребенка в воду, пока не отпадет пуповина, спорный вопрос. Некоторые педиатры убеждены, что, если намочить пуповину, риск возникновения инфекции увеличивается; другие считают иначе. Если из основания пуповины течет гной, погружать ребенка в ванночку с водой опасно, поскольку бактерии попадут в воду и инфекция будет разнесена. В этом случае мойте ребенка губкой, пока пуповина не отпадет и пупочная ранка полностью не заживет.

Уход за ногтями

Некоторые новорожденные вступают в мир с такими длинными ногтями, что их приходится сразу же обрезать, чтобы они не поцарапали себе лицо. Готовьтесь к тому, что ногти вашего новорожденного будут расти очень быстро, и не бойтесь стричь их. Если вам страшно притронуться ножницами к ногтям своего ребенка, как и многим родителям, вот как облегчить процедуру:

• Стригите ногти на руках ребенка, пока он находится в состоянии глубокого сна, распознаваемом по следующему признаку: ручки и ножки ребенка безвольно падают в сторону, а ладони широко раскрываются.

• Используйте маленькие щипчики для ногтей, специально выпускаемые для новорожденных. Пользоваться ими гораздо проще и безопаснее, чем ножницами или щипчиками для взрослых, а тонкие, как бумага, ногти ребенка обрезаются без труда. Если вы не привыкли пользоваться щипчиками, используйте безопасные ножницы с тупыми

кончиками, на случай если ребенок испугается, пока вы стрижете ему ногти, и дернется.

• Чтобы не срезать кожу на кончике пальца, пока стрижете ноготь, нажмите на подушечку пальца, чтобы убрать ее от ногтя, когда будете стричь. Будучи новичком, попросите своего супруга или супругу подержать ручку ребенка, пока вы манипулируете с пальцем и щипчиками. Через непродолжительное время вы будете в состоянии стричь ребенку ногти в одиночку.

• Уронить несколько капель крови – обычная часть практики по обрезанию ногтей. Слегка надавите на поврежденное место и нанесите немного мази с антибиотиками.

• Если необходимость стричь крошечные ноготки приводит вас в ужас, закройте их, надев на ручки ребенка тонкие хлопчатобумажные рукавички.

На ногах ногти у новорожденного, по всей видимости, растут не так быстро, как на руках, и очень часто ногти окружены приподнятой кожей, что осложняет процесс подстригания ногтей. Не беспокойтесь, что ногти на ногах могут врасти в кожу. Младенцев с вросшими ногтями приносят на прием к врачу очень редко.

Купание ребенка

Большинство детей купают чрезмерно часто. На самом деле новорожденные не бывают очень грязными. До игр в грязной луже еще далеко.

Когда купать ребенка в первый раз – вопрос спорный. По-прежнему общей практикой является рекомендовать родителям обходиться обтиранием губкой, пока пуповина не отпадет и не заживет рана после обрезания. Некоторые педиатры подвергают сомнению целесообразность этого совета, считая, что купание в ванночке не увеличивает риск возникновения воспаления. Решайте вместе со своим врачом. Наша собственная личная рекомендация: мойте ребенка губкой, пока культя пуповины не отпадет и рана после обрезания полностью не заживет.

Обтирание губкой

Давайте шаг за шагом пройдем первое мытье ребенка.

Выберите место для мытья. Попробуйте на столе на кухне или в ванной рядом с раковиной. Можно также положить ребенка на мягкое полотенце прямо в большую ванну. Помещение должно быть теплым, без сквозняков. Отключите телефон, чтобы у вас не было соблазна оставить ребенка без присмотра «всего на минуточку».

Соберите все необходимые банные принадлежности, прежде чем начнете. Вам потребуются:

• два маленьких полотенца из махровой ткани для мытья ребенка или детская мочалка;
• мягкое мыло и детский шампунь;
• ватные шарики;
• полотенце с капюшоном;
• подгузники;
• чистая одежда.

Хотя некоторым детям нравится быть голенькими, большинство этого не любит, поэтому снимите все, кроме подгузника, и заверните ребенка в полотенце. Держите ребенка на коленях, устроившись на стуле рядом со столом, на котором лежат банные принадлежности, или встаньте рядом со столом, положив ребенка на толстое полотенце. Можно также положить ребенка в пустую детскую ванночку на мягкую подстилку.

Перчатки для малютки

Вот секрет мытья, которым мы всегда пользуемся, чтобы было легче и безопаснее купать наших собственных детей: наденьте старые белые перчатки и разотрите на них немного мягкого детского мыла. Вот у вас и готова мочалка, которая сама по себе приноравливается к изгибам тела ребенка и оберегает от скольжения голых рук по мыльной коже.

Освободите своему укутанному ребенку голову и лицо. Сначала умойте ему теплой водой лицо, промойте особенно тщательно за ушами и в складочках на шее. Если только кожа ребенка не сальная или грязная, простой воды достаточно; для тела и головы используйте мягкое мыло и шампунь.

Выжмите немного теплой воды на макушку ребенка, капните чуть-чуть шампуня и осторожно помассируйте всю голову. Не обязательно проявлять особую осторожность, моя родничок (мягкий участок). На самом деле внутри он очень твердый. (Если кожа головы у ребенка покрыта чешуйками, см. «Корочки на голове».) Промойте над раковиной проточной водой. Насухо промокните капюшоном от полотенца. Ребенок по-прежнему завернут в полотенце, за исключением лишь головы и лица, и поэтому не мерзнет. Затем приступайте к мытью тела.

Разверните ребенка, снимите с него подгузник и помойте оставшиеся части тела. Отодвиньте от туловища ручки и ножки, чтобы промыть пах, под коленями и в локтевых впадинках, где скапливаются сальные выделения.

Переверните ребенка на животик и промойте углубление прямо над его ягодицами, а также вокруг ануса. Или же вы можете поднять вверх обе ножки и помыть ребенку нижнюю часть спины и ягодицы, когда ребенок лежит на спинке. Чтобы ребенок не замерз и не проявлял недовольства, закройте его, пока занимаетесь попкой.

Промойте гениталии. Разведите ребенку ножки, как у лягушонка. Подмывая девочку, раздвиньте половые губы и, взяв смоченный ватный шарик, осторожно протрите между ними. Промывая область вокруг вагины, всегда делайте движения спереди назад. Вы можете заметить, что выделения и остатки крема скапливаются и спекаются между малыми и большими губами. Этот участок требует наиболее тщательной чистки. Нормальные вагинальные выделения, напоминающие яичный белок, – обычное явление между малыми губами и вагиной. Нет необходимости вычищать эти совершенно естественные выделения. У мальчиков промойте углубления под мошонкой, кожу в паху и на ягодицах, а также вокруг

основания пениса. Пока место обрезания окончательно не заживет, избегайте трения. Сполосните его чистой водой. Как только ранка заживет, можно обрабатывать его так же, как остальную кожу, находящуюся под подгузником. Не сдвигайте крайнюю плоть у необрезанных малышей. (Более подробно уход за кожей, находящейся под подгузником, рассмотрен далее.)

Быстро заверните ребенка в подгузник и оденьте в чистое белье раньше, чем он успеет простудиться и еще больше разволноваться.

Дополнительные советы по купанию

• Переходя от одного участка тела к другому, меняйте части мочалки, чтобы с более чистым участком тела соприкасалась более чистая часть мочалки.

• Лишь слегка похлопывайте кожу ребенка мочалкой и насухо промокайте полотенцем, вместо того чтобы энергично тереть, что может вызвать раздражение чувствительной кожи малыша.

• Обтирание отдельных участков лучше подходит детям, которые не любят или полное обтирание губкой, или купание в ванночке. Протирайте участки, которые загрязняются больше всего.

• Промывайте глаза по мере необходимости, а не во время каждого мытья. Промывание глаз зачастую вызывает у детей протест, который может перейти в протест против мытья вообще. Взяв ватные тампоны и теплую воду из-под крана (всегда выжимайте несколько капель воды из тампона себе на внутреннюю сторону запястья, чтобы проверить, не слишком ли вода горячая), убирайте скопившиеся выделения из уголков глаз ребенка.

• Не пытайтесь прочистить внутри ушного канала, поскольку вы можете повредить канал или барабанную перепонку.

В ванночке

После периода обтираний губкой начинается настоящее веселье. Прежде всего, правильно выберите ванночку, чтобы она была безопасной и удобной в использовании. В магазинах имеется множество типов детских ванночек, или же вы можете попросту пользоваться кухонной раковиной, в которой получаются замечательные фотографии для альбома вашего малыша. Кухонной раковиной удобно пользоваться потому, что она находится на нужной высоте. Если вы планируете пользоваться кухонной

раковиной, соблюдайте следующие меры предосторожности: купите пластмассовый или резиновый тазик такого размера, чтобы он вставлялся в раковину, или застелите дно раковины сложенным полотенцем или поролоновым ковриком, чтобы ребенок не скользил. Имеются даже надувные детские ванночки. Проверьте, чтоб смеситель раковины был отвернут от ребенка.

Прежде чем начнется плескание, проверьте, чтобы вода была уютно теплой, но не слишком горячей. Повяжите себе вокруг шеи полотенце наподобие нагрудника, чтобы не вымокнуть во время купания самим и на случай, если ребенка понадобится быстро извлечь из воды, прижать к себе и успокоить. Не думайте, что новорожденные с нетерпением ждут бани. Несколько песенок, контакт глаза в глаза и легкий массаж во время мытья обычно способны расслабить недовольного купальщика.

Вопросы относительно купания

Вот несколько вопросов, которые обычно задают нам родители касательно купания.

Как часто нужно купать ребенка?

Купание – в первую очередь развлечение. Новорожденные не так уж сильно пачкаются, чтобы их нужно было каждый день мыть. Для занятых родителей это хорошая новость. Дважды в неделю (особенно в зимнее время) достаточно, при условии, что вы хорошо очищаете ягодичную область ребенка всякий раз, как снимаете грязный подгузник. Необходима ежедневная чистка отдельных участков, особенно сильно засаливающихся или загрязняющихся, например за ушами, в складочках шеи, в паховых углублениях и вокруг ануса.

Какое мыло и какой шампунь использовать при мытье ребенка?

Кожа у ребенка, особенно у новорожденного, чувствительная, а всякое мыло является мягким раздражителем. Назначение мыла – образовать суспензию с частицами грязи и маслами, имеющимися на кожной поверхности (т. е. привести их во взвешенное состояние), с тем чтобы их можно было легко удалить с кожи водой. Без мыла некоторые жиры, грязь и находящиеся на поверхности кожи секреты попросту прилипли бы к коже, и потребовалось бы сильно тереть кожу мочалкой и водой, чтобы смыть их, что уже само по себе привело бы к кожному раздражению. Кожа каждого ребенка имеет индивидуальную переносимость различных сортов мыла. Сколько мыла, как часто и какой тип, можно определить лишь методом проб и ошибок, но вот основные правила:

• Используйте мыло только на тех участках, которые очень сильно загрязняются выделениями, такими как сало или пот, которые нелегко удалить простой водой без энергичного трения. Не мойте мылом лицо.

• Впервые пользуясь тем или иным мылом, проводите тест на небольшом участке тела. Если в течение следующих нескольких часов кожа здесь покраснеет, или станет чрезмерно сухой, или заметно изменится любым иным образом по сравнению с остальными участками, выбросите это мыло и попробуйте другое.

• Используйте мягкое мыло. Детское мыло – это обычное мыло, имеющее меньше добавок, таких как антибактериальные компоненты, ароматические композиции или абразивные вещества.

• Ограничьте время пребывания мыла на коже ребенка максимум пятью минутами во избежание шелушения или раздражения кожи. Смывайте его как можно скорее и тщательно промывайте кожу водой.

• Помимо всего прочего, избегайте интенсивного трения с мылом любого участка кожи.

Если ваш ребенок склонен к экземе или у него аллергический дерматит, используйте увлажняющее мыло.

Шампуни по своему составу близки к мылу и при чрезмерном использовании могут раздражать кожу головы и лишать волосы естественной жировой смазки. Мытье головы с шампунем один раз в неделю – этого достаточно для большинства детей. Используйте мягкий детский шампунь; как и детское мыло, детские шампуни содержат меньше добавок по сравнению с другими видами шампуней. Редко имеется необходимость втирать шампунь глубоко в кожу головы. Если голова вашего ребенка покрыта чешуйчатой, маслянистой субстанцией, называемой себорейным дерматитом, после мытья головы с шампунем вмассируйте в корочки растительное масло, чтобы размягчить их, и осторожно счесывайте их самой мягкой зубной щеткой.

Вот заключительная мысль насчет мыла и шампуней, которой уже долгие годы делятся со мной многие матери. Чуткие мамы считают, что злоупотребление мылом и шампунем (а также маслом и тальком с отдушками) перебивает естественный запах новорожденного ребенка, который матери находят очень приятным. Лучше также не перебивать и естественный запах матери, который нужен ребенку, тогда как духи некоторых детей раздражают.

Нужно ли использовать для ухода за кожей ребенка присыпки?

Прошли те дни, когда ребенка после каждого купания посыпали ароматизированным тальком. Присыпки излишни, поскольку

использование дополнительных средств может привести к раздражению и даже нанести вред. Увлажняющие средства можно использовать только на отдельных участках сухой кожи; в других случаях они не нужны. Присыпки быстро скатываются и скапливаются в кожных углублениях и на самом деле могут способствовать кожному раздражению и сыпи. Кукурузный крахмал, который часто рекомендуют как замену тальку, может служить питательной средой болезнетворным грибкам. При вдыхании присыпки могут вызвать раздражение носовых проходов и дыхательных путей ребенка.

Мой ребенок громко кричит каждый раз, как я пытаюсь помыть его. Как мы оба можем получить от купания больше удовольствия?

Если ваш ребенок кричит всякий раз, как вы пытаетесь погрузить его в воду, это значит или что он голодный, или что вода слишком горячая или холодная, или у вас ребенок, который не любит находиться в воде в одиночку. Ведь его безопасность может оказаться под угрозой. Вот как мы получали удовольствие от купания своих детей. Возьмите своего ребенка в большую ванну вместе с собой. Приготовьте воду, чуть прохладнее, чем когда вы моетесь, затем разденьтесь и разденьте своего ребенка. Прижимайте его к себе, пока заходите в воду, затем сядьте, откиньтесь и наслаждайтесь этим теплым контактом кожа к коже. Если ваш ребенок по-прежнему протестует, сначала садитесь в ванну сами, всем своим видом показывая, как вам нравится купаться. Затем попросите кого-нибудь передать вам ребенка, пока вы продолжаете сидеть в ванне. Мамы, не удивляйтесь, если в это время ваш ребенок захочет взять грудь. Это естественная реакция на близость вашей груди. Если ваш ребенок все еще не желает войти в воду у вас на руках, успокойте его, сначала приложив к груди, медленно войдите в ванну, затем постепенно опускайте свои руки, погружая ребенка, все еще сосущего вашу грудь, в воду. Так вы получите особое удовольствие от кормления и купания ребенка. Когда ваш ребенок станет постарше, его могут завлечь в воду игрушки для купания, такие как традиционная резиновая уточка. Принимая ванну совместно, будьте предельно осторожны, чтобы не поскользнуться. Пока вы привыкаете мыться с ребенком, безопаснее передавать ребенка другому человеку или класть его на полотенце, вместо того чтобы выходить из ванны с ним на руках.

Вот еще одна хитрость нашего семейства, чтобы уговорить ребенка помыться. Она заключается в том, чтобы закрепить у ребенка в памяти, что что-то приятное всегда следует за тем событием, которое вызывает у него смешанные чувства. После купания вы можете отвести время на то, чтобы

подержать ребенка на руках и нежно покачать его. Или завершайте баню расслабляющим массажем. У ребенка выработается ассоциация между удовольствием и мытьем как мокрым этапом, с которым следует смириться, перед массажем. (См. раздел, посвященный детскому массажу, в конце этой главы.)

За долгие годы мы перемыли много детей. Нет правильного или неправильного способа мыть ребенка – есть только тот, что срабатывает в вашем случае с минимумом слез. Мы научились относиться к купанию более как к ритуалу проявления родительского внимания, нежели как к строгому гигиеническому предписанию; в этом случае меньше напряжения, как бы не пропустить ни одной складочки. Наслаждайтесь купанием своего ребенка и купанием вместе с ним просто как еще одним способом стать ближе к своему ребенку.

Чтобы ребенку было комфортно

Молодые родители также часто задают нам вопросы, касающиеся общего комфорта ребенка. Вот несколько распространенных вопросов.

Как следует одевать месячного ребенка на ночь?

Основное правило: одевайте и накрывайте своего ребенка так, как вы одели бы себя, плюс еще один слой, например покрывало соответствующей толщины. Привыкайте проверять температуру своего ребенка на ощупь. Холодные ручки и ножки указывают на необходимость укрыть потеплее; горячая потная кожа говорит о необходимости снять немного одежды и/или несколько снизить температуру в помещении. Если ваш ребенок родился преждевременно или с весом менее трех с половиной килограммов и имеет под кожей мало сохраняющего тепло жира, одевайте его еще теплее. Одежда из хлопка лучше всего, поскольку она впитывает влагу тела и позволяет свободно циркулировать воздуху. Одежда вашего ребенка должна быть достаточно просторной, чтобы обеспечивать свободу движений, но не быть слишком большого размера. Если у ваших ползунков нет ступней, наденьте на эти холодные пяточки уютные пинетки. На одежде вашего ребенка не должно быть болтающихся шнурков (да и на вашей тоже), поскольку они представляют опасность удушения. Для детей, спящих в отдельной кроватке, подойдут теплые пижамки, но если малыш спит с родителями, он получает также и тепло их тел и легко может перегреться, отчего всю ночь будет вести себя беспокойно. В этом случае даже тонкие ползунки из полиэстера могут стать проблемой, поэтому хлопок лучше. (См. «Раздражающее ночное белье».)

Насколько тепло должно быть в детской?

Что касается температуры воздуха у вас в детской, важнее постоянство температуры, нежели насколько она высокая или низкая. Недоношенные дети или дети с маленьким весом, менее двух с половиной килограммов, имеют к моменту рождения не полностью развитую систему терморегуляции и во избежание переохлаждения нуждаются в достаточно постоянной температуре окружающей среды. Здоровые дети, родившиеся в срок с весом более трех с половиной килограммов, обычно имеют под кожей достаточно жира, и их система терморегуляции достаточно зрелая, чтобы организм чувствовал себя нормально в среде, в которой комфортно обычному взрослому человеку. Поскольку в первые несколько недель новорожденные не способны приспосабливаться к резким перепадам температуры в комнате, предпочтительна стабильная температура в пределах 20–21 °С.

Помимо температуры для ребенка важна влажность окружающей среды. Идеальна относительная влажность 50 %. Сухой воздух может привести к тому, что нос у ребенка окажется забит, что нередко способствует ночным пробуждениям. Увлажнитель воздуха в детской помогает поддерживать требуемую и стабильную относительную влажность, особенно в зимние месяцы, когда работает центральное отопление. А постоянный приглушенный шум еще и убаюкивает.

Основное правило: по мере повышения температуры должна повышаться и влажность. Отправляясь с ребенком в дорогу зимой, захватите с собой увлажнитель, особенно если вам придется останавливаться в мотелях или жить в каютах с электрическим обогревом. Отопительные системы, особенно гоняющие сухой воздух кондиционеры или электрические радиаторы (калориферы), высушивают воздух и не способствуют сну. Если только не слишком холодно, выключайте на ночь центральное отопление. Вот более безопасная альтернатива: недорогой увлажнитель (продающийся в аптеках и универмагах), который равномерно обогревает и увлажняет помещение площадью пять на пять метров с обычной высотой потолка.

Как лучше укладывать ребенка: на животике или на спинке?

Если ваш врач не рекомендовал вам иначе, кладите ребенка спать *на спину*. Действительно, кажется, что большинству новорожденных лучше спится на животе, чем на спине, почему традиционно и рекомендуется класть детей спать на живот. Но исследования показали, что «спится лучше» не равнозначно «спится безопаснее».

Избегайте сплющивания головы и искривления шеи

Многие дети находят свою любимую позу для сна и спят с повернутой на одну и ту же сторону головой (как правило, в сторону матери). Из-за того, что кости черепа еще достаточно мягкие, одна сторона затылка может стать более плоской. Если ребенок спит лицом вверх, более плоским может стать затылок. Это называется позиционной *плагиоцефалией*. Это можно предотвратить, меняя стороны, в которые повернуто лицо малыша в то время, когда он спит. Если вы замечаете, что голова ребенка постоянно повернута в одну и ту же сторону, время менять стороны.

Похожее может произойти и с шеей. Если ребенка все время держат в одной позе (например, качают на левой руке, носят на одном и том же плече, в одной и той же позе в слинге), голова все время наклонена в одну сторону. Если ребенок проводит в этой позе большую часть времени, мышцы с одной стороны шеи будут более слабыми (*кривошея*). Позднее вы заметите, что, когда вы держите или сажаете ребенка прямо, его голова будет всегда повернута в сторону, где мышцы шеи более напряженные. Предотвратить это можно, просто меняя положение ребенка, что позволит мышцам шеи равномерно растягиваться с обеих сторон.

Новые открытия в изучении циклов сна грудных детей перевернули традиционные представления о том, что дети должны спать на животе, и перевернули детей на спину, поскольку в этом случае снижается риск возникновения синдрома внезапной детской смерти (апноэ). Развернувшиеся кампании под девизом «Сон на спине» снизили количество апноэ во многих странах на 50 процентов и на 30 процентов в Соединенных Штатах. Дети, которые спят на спине, легче пробуждаются ото сна и спят не так глубоко, как на животе, а более легкое пробуждение ото сна представляется защитным механизмом против синдрома внезапной детской смерти. Обязательно посоветуйтесь со своим врачом, чтобы выяснить, нет ли у вашего ребенка каких-либо заболеваний, требующих сна в положении на животе, таких как слишком маленькие челюстные кости или другие аномалии, которые могут привести к сдавлению дыхательных путей во время сна на спине; сопровождающиеся отделением мокроты респираторные заболевания или желудочно-пищеводный рефлюкс. Читайте далее о правилах безопасного сна, о связи позы, в которой спит малыш, и синдрома внезапной детской смерти, безопасном сне в кроватке и с родителями.

С какого возраста можно выносить ребенка на улицу?

Следуйте правилам, приведенным выше, когда обсуждалась детская одежда и температура в комнате. В первый месяц жизни очень важна стабильность температуры окружающей среды. Незрелая система терморегуляции новорожденного может не выдержать испытания резким перепадом температуры. При переходе из теплого дома в натопленную машину эта стабильность сохраняется. Если ваш ребенок родился в срок, здоровым, имеет достаточно подкожного жира (обычно если он родился с весом не менее трех с половиной килограммов), то ребенок достаточно зрелый для того, чтобы вынести кратковременный перепад температур (такой как от дома до машины и назад). Если ваш ребенок родился раньше срока или с маленьким весом и еще не накопил достаточно жира, избегайте чрезмерных температурных перепадов как минимум в течение одного месяца. В климатических поясах, где температура внутри дома и вне его примерно одинакова, вы с ребенком можете позволить себе прогулку уже через несколько дней после рождения. Прохожие обожают останавливаться и любоваться на крошечного ребеночка. Чтобы уберечь своего ребенка от ненужных микробов, избегайте больших скоплений людей, магазинной толчеи и не позволяйте брать ребенка на руки – и даже подходить близко, на расстояние чиха – людям с простудой.

Пустышки: полезны или вредны?

На каждом этапе развития ребенка родители прибегают к различным вспомогательным средствам, но ни одно из них не вызывает таких противоречивых мнений, как эта маленькая затычка. Некоторые дети любят их, бабушки отмахиваются, родители паникуют, а психологи разводят руками. У новорожденных детей имеется сильная потребность в сосании; у одних эта потребность больше, чем у других. Даже в утробе матери ребенок сосет свой пальчик. Вслед за укачиванием на руках и кормлением, сосание является самым эффективным проверенным временем успокаивающим средством. Даже недоношенные дети лучше растут, если им позволяют сосать пустышку. Эти силиконовые «миротворцы» имеют свое место, но ими иногда и злоупотребляют.

Когда пустышки вредны?

В первые недели грудного вскармливания. Пока ребенок учится сосать грудь, ничто, кроме соска матери, не должно находиться у него во

рту. Практически единственная вещь, которой нужно «научиться» новорожденному, – это как правильно сосать материнский сосок, чтобы получать больше молока. Пустышки ребенок сосет иначе, нежели материнские соски. Некоторые новорожденные, но не все, путаются, когда им дают пустышку или бутылочку с соской в тот же период, когда они учатся сосать материнскую грудь. У пустышек узкое основание, поэтому ребенку не нужно широко раздвигать губы. Это чаще всего приводит к неправильному захвату груди, трещинам сосков у матери и трудному началу грудного вскармливания. Многие чувствительные дети отвергают любые пустышки, какие бы вы ни предлагали. Текстура, вкус и запах отвергаются ими моментально. Другие дети переходят от резиновых сосок к материнским соскам без путаницы или недовольства. Наш совет: не пользуйтесь пустышками, пока ваш новорожденный не научится правильно захватывать грудь и пока у вас не будет предостаточно молока. Если ваши собственные соски устали или устала мама, к которой они приделаны, воспользуйтесь пальцем (или, еще лучше, пусть папа или еще кто-нибудь даст вам передышку). Элемент «кожа к коже» по-прежнему присутствует, а ваш указательный палец (или мизинец папы) может быть вложен в ротик ребенка более правильно, чтобы симулировать сосание груди. Многие наши дети утешались сосанием моего тщательно вымытого мизинца.

Когда они становятся привычными заменителями родительской ласки. В идеале пустышки созданы для удовольствия ребенка, а не для удобства родителей. Втыкать затычку и оставлять ребенка в пластиковом детском сиденье всякий раз, как он заплачет, – это нездоровое упование на искусственный предмет. Этому ребенку требуется, чтобы его взяли на руки и покачали. Если вы всегда будете полагаться на альтернативу вашему вниманию и заботе, это не будет способствовать возникновению у ребенка доверия к родителям и не оставит вам ни малейшего шанса развить в себе способность успокаивать ребенка. *Пустышки существуют для удовлетворения настоятельной потребности в сосании, а не для того, чтобы заменять родительскую заботу и внимание.*

На другом конце всякого предмета, призванного успокоить ребенка, должен быть человек. Грудь (или палец) имеет встроенное преимущество: у вас никогда не возникнет привычка просто заткнуть источник крика механическим движением. Когда ребенок заплачет, если вы застанете себя за тем, что рефлекторно потянулись к пустышке, вместо того чтобы потянуться к ребенку, возьмите затычку – и потеряйте ее.

Пустышки против сосания пальца – что лучше?

Мы стали бы голосовать за палец. Его легко найти посредине ночи, он не падает на пол, он лучше на вкус, и ребенок может поворачивать палец в соответствии с собственными сосательными потребностями. Пустышки теряются, пачкаются и все время падают на пол. Те, кто ратует за пустышки, заявляют, однако, что пустышку легче «потерять» (чтобы отучить от нее ребенка), нежели палец; интенсивное сосание пальца, если оно затянулось до трех-четырехлетнего возраста, может вести к ортодонтическим проблемам. Родители маленьких любителей пососать палец, не кидайтесь искать своему малышу ортодонта. Все дети временами сосут пальцы. Большинство вырастает из этого, и, если их потребность в сосании получила удовлетворение в грудном возрасте, они редко захватывают эту привычку с собой в детство.

Когда пустышки полезны

Если ими пользуются с умом и пользуются родители ребенка, имеющего настоятельную потребность в сосании – в дополнение к человеческой ласке, а не в качестве ее суррогата, – пустышки являются приемлемым средством. Если вам попался один из таких детей и бывают времена, когда живая игрушка в вашем лице совсем утомилась, используйте резиновую, в виде пустышки, но не злоупотребляйте ею. Будут времена, когда быть, ребенком – социально неприемлемо, к примеру, на церковной проповеди или в театре. Если ребенок управился с молоком и не соглашается на палец, тишину может сохранить пустышка. Пустышка способствует слюноотделению, а слюна, как известно, способствует пищеварению. Таким образом, сосание пустышки может помочь малышам, у которых есть проблемы с пищеварением, к примеру желудочно-пищеводный рефлюкс.

Пустышки больше беспокоят взрослых, чем на самом деле вредят детям. Признаюсь, во время осмотра ребенка, когда мне нужно, чтобы ничто не загораживало от меня его лицо, мне хочется, чтобы *эта штука* тут не торчала. Кроме того, с ней ребенок не может дарить свои очаровательные улыбки. Но в защиту зловредной пустышки скажу, что вскоре мне приходится забрать свое несправедливое осуждение назад, ведь ребенок сосет и лежит довольный на протяжении всего осмотра.

Как правильно выбрать пустышку и без риска

пользоваться ею

• Выберите крепкую цельную модель, которая не развалится на две части и не позволит ребенку поперхнуться. Кроме того, узнайте, можно ли ее мыть в посудомоечной машине, и убедитесь, что ее легко будет чистить.

• Проверьте, имеются ли в основании пустышки вентиляционные отверстия. Не берите пустышки с большими круглыми щитками, которые могут закрыть ноздри ребенка, когда он втягивает пустышку в себя при интенсивном сосании.

• Один размер не подходит всем. На первые месяцы после рождения выберите пустышку поменьше, покороче, разработанную специально для новорожденных.

• Пустышки выпускаются с различной формой соски. Одни симметрично круглые, как соски для бутылочек. Другим придана определенная форма, призванная копировать удлиненный и расплющенный во время кормления грудной сосок. Однако формованные соски не всегда могут хорошо лежать во рту ребенка, особенно если пустышка перевернется во время сосания или если ее вставили вверх ногами. Некоторые производители пустышек кричат о пользе своих особых ортодонтических пустышек, но она сомнительна. Попробуйте разную форму и позвольте выбирать привередливому ротику своего малыша.

• Никогда не привязывайте пустышку к шнурку или ленточке и не надевайте на шею ребенку, а также не прикалывайте шнурок от пустышки к одежде ребенка. Это самые подходящие условия для удушения. «Но она все время падает на пол», – пожалуетесь вы. Ответ: держите одну руку на ребенке, а другую на пустышке. *Возможно, детей не стоит оставлять без внимания, пока у них что-то во рту. Безопасность и хорошая забота идут рука об руку.*

• Никогда не делайте пустышку сами из набитой ватой соски для бутылочки. Ребенок может втянуть в себя вату через отверстие соски.

• Противьтесь соблазну подсластить пустышку, обмакнув ее в мед или сироп. Если у ребенка еще нет зубов, он слишком мал для меда или сиропа. Если у него есть зубы, он слишком взрослый для вызывающих кариес сладостей – и, возможно, для пустышки тоже. Если его приходится заставлять сосать пустышку, прибегая к подслащиванию, вероятно, ему пошли бы на пользу другие развлечения – сменить обстановку, выбраться на свежий воздух, поиграть с вами, побыть у вас на руках; возможно, его нужно укачать или немного поносить и так далее.

Наш совет относительно пустышек: в первые недели жизни только настоящему соску место во рту ребенка. Если у вас ребенок, которому действительно требуется пустышка, тогда употребляйте, не злоупотребляйте и как можно скорее потеряйте.

Правильное прикосновение: Искусство детского массажа

Это одно из простых удовольствий жизни (взрослые уже давно наслаждаются массажем), и исследования показывают, что дети лучше растут и лучше ведут себя от правильных прикосновений.

Детский массаж – это контакт кожа к коже, который помогает родителям и ребенку научиться лучше читать язык тела друг друга – не произнося ни единого слова.

Почему массаж?

Помимо того факта, что это попросту одно удовольствие – касаться своего ребенка, детский массаж помогает малышам лучше расти и развиваться. В других культурах прикосновение высоко ценится как стимулятор роста детей. В некоторых восточных странах мать обязана делать своему ребенку ежедневный массаж. Одна из наиболее удивительных областей исследований – взаимосвязь между прикосновением и ростом. Дети, к которым прикасаются, растут как на дрожжах, и вот почему.

Прикосновение стимулирует выработку веществ, вызывающих рост. Медики давно знают, что дети, к которым часто прикасаются, растут лучше, и теперь это наблюдение получило научное подтверждение. По всей видимости, имеется биологическая взаимосвязь между поглаживанием, массажем, уходом за детьми и их ростом. Прикосновение стимулирует выработку гормонов роста и повышает уровень энзимов, делающих клетки жизненно важных органов более чувствительными к вызывающему рост действию этих гормонов. К примеру, недоношенные дети в «палате доращивания», где они набирают требуемый вес, показали на 47 процентов больше прибавки в весе, если к ним прикасались чаще.

Исследователи, проводившие испытания на животных, установили взаимосвязь между вылизыванием матерью своего потомства и скоростью роста ее малышей. Когда новорожденные щенки были лишены частого вылизывания (эквивалентного массажу ребенка), уровень гормона роста

падал, и рост щенков останавливался. Даже инъекции гормона роста щенкам, не получавшим материнских прикосновений, не вызывали их роста. Лишь когда прикосновения матери и лизание возобновились, щенки стали снова расти.

Исследователи обнаружили, что у человеческих детенышей также, когда их лишили прикосновений, упал уровень гормона роста и развилось заболевание, названное психосоциальной карликовостью; что еще более удивительно, они не росли даже тогда, когда им делали инъекции гормона роста. Лишь под воздействием прикосновений рук эти дети стали расти. Это открытие означает, что благодаря прикосновению на клеточном уровне происходит что-то благоприятное, заставляющее клетки реагировать на гормон роста. Да, есть какая-то магия в родительской ласке.

Прикосновение стимулирует рост мозга. Прикосновение полезно не только для тела – оно полезно и для мозга. Исследования показывают, что новорожденные, которые чаще чувствуют ласку рук, демонстрируют более высокое неврологическое развитие. Откуда такая четкая взаимосвязь? Исследователи считают, что прикосновение стимулирует рост миелина, изолирующего материала, окружающего нервы, благодаря чему нервные импульсы проходят быстрее.

Прикосновение улучшает пищеварение. У детей, к которым чаще прикасаются родители, вырабатывается больше пищеварительных гормонов. Исследователи считают, что это еще одна причина того, что такие дети растут лучше. По всей видимости, прикосновения заставляют пищеварительную систему ребенка работать более эффективно. У детей, мучимых коликами, вызванными синдромом раздраженной толстой кишки, может быть меньше болей в животе, если часто делать им массаж.

Сократите пеленание

Когда-то родителям советовали туго пеленать детей, чтоб они быстрее успокаивались. Новые исследования, однако, показали, что слишком частое пеленание на продолжительное время негативно сказывается на развитии тазобедренных суставов. Для того, чтобы сустав правильно развивался, ребенок должен иметь возможность свободно двигать ножками и проводить как можно больше времени с разведенными в позу лягушонка ножками. Это особенно важно в первые месяцы, когда сустав активно развивается. Если вы пеленаете ребенка лишь на несколько часов в день, никакого вреда это не принесет. Не давайте малышу проспать всю ночь туго спеленатым. Когда он просыпается, распеленывайте его, чтоб он мог вытянуть ножки и

свободно подвигать ими.

Прикосновение улучшает поведение. Исследования показывают, что дети, к которым чаще прикасаются, становятся более организованными. Они лучше спят ночью, меньше капризничают днем и лучше включаются во взаимодействие с окружающими. Прикосновение успокаивает малышей. Прикосновение может быть чудесным инструментом, помогающим ребенку уснуть ночью.

Прикосновение повышает самооценку ребенка. Когда ребенок ощущает нежность любящих рук, это помогает ему почувствовать части своего тела, поскольку ребенок узнает, какие участки тела наиболее чувствительны и какие требуют расслабления. Когда до человека дотрагиваются, он чувствует свою важность, точно так же как взрослый чувствует себя «тронутым» словами друга.

Прикосновение помогает родителям. Ежедневный массаж помогает вам стать ближе со своим ребенком, научиться понимать язык его тела и распознавать его сигналы. Каждое прикосновение в нужное время и в нужном месте сближает вас с ребенком.

Массаж особенно ценен для родителя и ребенка, у которых был плохой старт – к примеру, когда они были разлучены вследствие осложнения. Массаж помогает родителю и ребенку снова стать близкими друг другу.

Для матери, которая не испытывает к своему новорожденному естественных материнских чувств, массаж служит еще одной искрой, чтобы разжечь пламя. Точно так же и для тяжелого на подъем ребенка: массаж помогает разрушить барьер, чтобы неласковый ребенок полюбил, когда его берут на руки или гладят, – и чтобы родители привыкли прикасаться к своему ребенку.

Несколько работающих матерей в моей практике используют вечерний массаж как инструмент, помогающий им восстановить контакт с ребенком после дневного отсутствия. Это особое прикосновение дает им возможность настроиться на ребенка и отключиться от работы, когда они переступают порог дома.

Для отцов, впервые столкнувшихся с уходом за новорожденным ребенком, массаж является практическим курсом по общению с ребенком. Кроме того, ребенку важно привыкнуть к отцовскому прикосновению в дополнение к материнскому. Дети лишь выигрывают от разнообразной ласки.

Особые прикосновения для особых детей. Дети-инвалиды – и их родители – получают особую пользу от массажа. Исследования

показывают, что массаж помогает детям с нарушениями двигательной, или моторной, функции лучше сообщать о своих потребностях родителям – этот процесс называется подачей коммуникативных сигналов. Массаж позволяет вам научиться лучше воспринимать сигналы тела своего ребенка.

Как научиться правильному прикосновению

Массаж вы делаете с ребенком, а не ребенку. Это взаимодействие, а не задача, которую нужно выполнить любой ценой. Вы узнаете, какие прикосновения вашему ребенку нравятся, и, как в танце, подчиняетесь языку тела своего ребенка. Хотя практически невозможно гладить своего ребенка неправильно, вот как освоить правильное прикосновение к своему ребенку.

На старт

Выберите теплое, тихое место без сквозняков. Наше любимое место – напротив огромного, от пола до потолка, окна, где ребенка греют солнечные лучи. Совершайте этот ритуал где угодно, лишь бы вам и ребенку было удобно: на полу, на столе с мягкой подложкой, на траве, на пляже или на кровати. Включите успокаивающую музыку. Инструкторы по детскому массажу будут хорошим источником информации о подходящей для массажа музыке.

Выберите время, когда вам не придется спешить, когда меньше вероятность, что вас прервут, и когда у ребенка наиболее велика потребность в расслаблении. Одни родители любят начинать день с утреннего массажа. Другие предпочитают делать массаж перед дневным сном. Детей с вечерними коликами лучше всего массировать ранним вечером, прежде чем придет «счастливый час» колик. Иногда выполненный ранним вечером массаж позволяет мучимому коликами ребенку забыть о своей ежевечерней проблеме.

Правильно выберите массажное масло. Детские массажисты и их разборчивая младенческая клиентура предпочитают фруктовые или растительные масла («съедобные масла»), обогащенные витамином Е, не дезодорированные. Ищите на этикетке надпись «холодный отжим» («холодное прессование»), которая означает, что масло было выделено из сырья исключительно за счет давления, без использования высокой температуры или химических растворителей, которые меняют

характеристики масла. Избегайте масел, изготовленных на основе нефти. К массажным маслам, выдержавшим испытание временем, относятся кокосовое, миндальное, абрикосовое, сафлоровое и масло авокадо. Посмотрите, не появится ли в течение часа аллергическая реакция в виде высыпаний, особенно при использовании ореховых масел.

Внимание

Устройте себя и ребенка так, чтобы вам обоим было удобно. Сядьте на пол, прислонившись спиной к дивану или к стене, или встаньте на колени около кровати. В первые месяцы жизни дети любят лежать в естественной колыбели, образованной вашими ногами, когда вы сидите скрестив ноги; или просто вытяните ноги перед собой. Положите ребенка на застланную подгузником овечью шкурку или на подогретое полотенце, положенное поверх ваших ног и образовавшее подобие подушки.

Регулярные сеансы массажа способны помочь вам и вашему ребенку сохранить контакт

Когда ребенок вырастет из колыбели ваших ног, вытягивайте ноги вдоль ребенка. Обязательно держите под рукой лишний подгузник на случай непредвиденного фонтана.

Опытные инструкторы по детскому массажу придают особую важность

необходимости уважать желания ребенка. Они советуют, прежде чем прикоснуться к ребенку руками, спросить у него разрешения: «Как насчет массажа?» Дети становятся внимательными к подготовке, т. е. группе событий, сигнализирующих о приближении знакомого события. Когда ребенок видит, как вы втираете в свои ладони масло, и слышит, как вы произносите ключевое слово «массаж», посмотрите, как озаряется его полное одобрения лицо. Если ребенок плачет, лучше отложить массаж и просто подержать его некоторое время на руках или использовать одну из техник успокоения, описанных в Главе 16 «Уход за беспокойным или страдающим коликами ребенком». Помните, что массаж вы делаете с ребенком; если он «не с вами», подождите до лучшего времени. Если он раскапризничается на любом этапе массажа, остановитесь и просто возьмите его на руки. Массаж – это не лейкопластырь, который вы прилепляете ребенку, когда у него болит, а в большей степени процесс, который готовит ребенка (и вас тоже) к тому, чтобы быть в состоянии лучше противостоять жизненным стрессам.

Если ребенок сучит ручками и ножками или он напряжен, начинайте ритуал с техники, которая называется релаксацией посредством прикосновения: перед началом установите с ребенком зрительный контакт. Возьмите извивающиеся или напряженные ножки ребенка и делайте «велосипедик», при этом мягко приговаривая: «Спокойно, спокойно…» Благодаря такому началу ребенок ассоциирует ваши расслабляющие движения с приятным действом, которое последует за ними. Это сигнал, означающий, что сейчас начнется игра. И расслабьтесь сами. Напряженный ребенок не расслабится от прикосновения напряженных рук. Вслушивайтесь в реакцию вашего ребенка, вместо того чтобы превращать массаж в механическую процедуру.

Марш!

Начинайте с ножек, с которыми работать легче всего и которые ребенок легко позволяет массажировать. Держите ступню одной рукой и «доите» ножку, обхватив ее пальцами: плавно продвигайтесь вверх от лодыжки до бедра другой рукой. Затем возьмите бедро обеими руками, как бейсбольную биту, и легкими поворачивающими и выжимающими движениями (словно выкручиваете белье, но нежно) ведите свои руки от бедра к стопе. Наконец, покатайте ножку между своими ладонями от колена до лодыжки. Продвигаясь вниз по ноге к стопе, выполните серию нажатий большим пальцем руки, обхватившей лодыжку и стопу. В

качестве завершающего штриха слегка погладьте ножки от бедра до стопы, прежде чем перейти к туловищу.

Чтобы выполнить массаж живота, скользите открытой ладонью и пальцами, круговыми движениями, держа ладонь на ладони, от грудной клетки вниз. Затем ведите обе ладони вокруг живота по часовой стрелке. Чтобы расслабить напряженный, вздутый животик, попробуйте движение «I Love You» (технику смотрите далее). Наконец, нажимая кончиками пальцев, попробуйте «походить» по всему животику.

Перейдя к груди, ведите обе ладони вдоль грудной клетки от центра к бокам, словно расправляя страницы книги.

Ручки и кисти массируются точно так же, как ножки и ступни, но начинают с «остановки в ямке» (массажа лимфатических узлов в подмышечной впадине).

Для лица имеются совершенно особые приемы: поглаживание раскрытыми ладонями, легкие нажатия и круги большими пальцами и, наконец, легкие похлопывания кончиками пальцев ото лба через щеки.

В конце перейдите к спинке, всеобщей любимице. Подушечками пальцев слегка потрите всю поверхность спины, рисуя маленькие кружки. Затем слегка прочешите кончиками пальцев от спины через ягодицы и ножки до лодыжек.

Есть много других прикосновений, которые вы с вашим ребенком

разработаете совместно, учась делать ребенку массаж.

Делать своему ребенку массаж – все равно что читать длинное стихотворение. Если оба вы в настроении послушать все стихотворение целиком, вы начинаете с самого начала и идете строчка за строчкой по порядку (ребенок знает, чего ожидать). Если время поджимает или обстановка не располагает к поэтическим виршам, вы можете зачитать лишь кусок из нескольких любимых строк, которые знаете наизусть. К примеру, если вы уже делали полный массаж ранее в этот день, тогда перед сном можно сохранить красоту целого, сделав массаж одних только рук или спины, с тем чтобы отправить свою кроху в страну грез. Поскольку массаж ассоциируется с расслаблением, у вас в распоряжении чудесный завершающий штрих ритуала подготовки ко сну, который к тому же может быть выполнен отцом.

7

Главные страхи первых недель

События стремительно сменяют друг друга, когда ваш ребенок привыкает к жизни вне матки, а вы привыкаете к жизни с этим маленьким человечком. Если вы знаете, чего ожидать, и понимаете, почему новорожденные делают то, что они делают, вам будет в родительской роли более комфортно.

Первые изменения новорожденного

С вашим новорожденным происходят огромные изменения.

Часть знакомства со своим ребенком – наслаждение этими быстролетными изменениями.

Дыхательный ритм и звуки

Посмотрите, как дышит ваш новорожденный. Отметьте нерегулярность ритма. Ребенок делает множество коротких вдохов разной продолжительности, иногда глубоко вдыхает и даже временами от десяти до пятнадцати секунд, кажется, совсем не дышит; затем ребенок делает глубокий вдох (и вы тоже), и цикл продолжается. Это нерегулярное дыхание, именуемое периодичным, нормально для нескольких первых недель. К концу первого месяца дыхание становится более регулярным. Чем меньше ребенок или чем больше его недоношенность, тем более нерегулярно его дыхание.

Первая простуда. Поскольку носовые ходы у новорожденного очень малы, даже если они лишь слегка забиты, это может приводить к шумному, затрудненному дыханию. Вы можете подумать, что это первый насморк вашего малыша. Но, хотя оно очень громкое и шумное, это первое сопение обычно вызвано не инфекцией. Носовые ходы новорожденного ребенка быстро забиваются пухом и очесами от пеленок или одежды, пылью, остатками молока или имеющимися в окружающем воздухе раздражителями, такими как сигаретный дым, дезодоранты, лаки для волос и аэрозоли. Забитый нос может вызывать у ребенка множество трудностей с дыханием, поскольку новорожденные вынуждены дышать носом, а не ртом. Новорожденный, у которого не дышит нос, не переходит с легкостью на дыхание ртом, а вместо этого борется изо всех сил, чтобы получить

больше воздуха через нос. Одна из причин того, что новорожденные часто чихают – потребность прочистить свои носовые ходы. Вряд ли это первый насморк вашего ребенка. Он просто пытается почистить себе нос.

Как прочистить маленький носик

Вот как вы можете облегчить дыхание своего новорожденного:

• Положите своего ребенка на животик, слегка повернув его головку в сторону. В этом положении дети дышат лучше, поскольку оно позволяет языку и слюне, если она имеется в глотке, переместиться вперед, освободив место для прохода воздуха.

• Держите помещение, в котором ваш ребенок спит, как можно более чистым от пуха и пыли. Вынесите из комнаты собиратели пыли, такие как перьевые подушки и десятки подаренных мягких игрушек, которыми завалено большинство новорожденных. (Нет необходимости уносить из детской все пушистое, если носик у ребенка чистый.)

• Держите ребенка подальше от раздражителей носовых проходов: сигаретного дыма, паров краски и выхлопных газов, аэрозолей, духов и лаков для волос. Не разрешайте курить в доме, где находится ваш ребенок. Это один из самых распространенных раздражителей чувствительных носовых проходов новорожденного.

• Используйте солевой спрей для носа или капли, чтобы выделения слизистой носа отстали от стенок и ребенок начал чихать, с тем чтобы эти выделения переместились из задней части носа к передней, где вы легко можете аккуратно извлечь их шприцом с закругленным кончиком, который называется назальным аспиратором и продается в аптеке.

Ребенок давится и задыхается. Во время пребывания в матке легкие вашего ребенка были заполнены жидкостью. Большая часть этой жидкости была выжата из легких во время прохода по родовому каналу или была откачана врачом или медсестрой после рождения. Если немного слизи осталось, ваш ребенок может откашливать ее, и она моментально прилипает к задней стенке глотки. Ребенок давится, затем проглатывает лишнюю слизь, и с ним снова все в порядке. Если вы положите ребенка на бок или на животик, повернув его голову в сторону, тем самым вы не дадите слизи скапливаться в задней части горла.

Шумное дыхание. В дополнение к тому, что дышат новорожденные неровно, они дышат еще и шумно. К концу первого месяца вы можете услышать в горле ребенка булькающий звук, а у него в груди – что-то вроде трещотки. Ваш ребенок кажется в общем здоровым и радостным – он

просто издает шумные звуки. Это не простуда, поскольку редко вызывается инфекцией. Ближе к концу первого месяца или в течение второго месяца дети начинают вырабатывать очень много слюны, зачастую больше, чем могут проглотить. Часть слюны скапливается в задней части глотки. Проходящий через нее воздух производит булькающий звук. Когда вы кладете руку на спинку или на грудку ребенку, дребезжание, которое вы слышите и ощущаете ладонью, исходит в действительности не из груди, а от вибраций, создаваемых воздухом, проходящим через слюну в задней части глотки. Эти совершенно нормальные звуки исчезнут, когда ребенок научится проглатывать слюну с той же скоростью, с какой вырабатывает ее.

Вы можете заметить, что звуки затихают, когда ребенок спит. Это объясняется тем, что выработка слюны снижается, когда ребенок засыпает. Ваш ребенок не подавится этими секретами и со временем научится глотать лишнюю слюну. Никаких лекарств не требуется.

Нормальные шумы. Новорожденных никак не назовешь тихими, даже когда они спят. Большинство звуков вызывается тем, что слишком много воздуха проходит слишком быстро через узкие пути. Вот наши любимые, драгоценные звуки: бульканье, вызываемое воздухом, проходящим через лужицу слюны в задней части ротовой полости; если добавляется заложенный нос, раздается сочетание храпа и бульканья, которое мы называем «хрулькание». Через слизь во рту или в носу может пройти звук, как при отрыжке. Нормальное дыхание может приобрести мурлыкающее звучание (как при произнесении горлового звука «р»), когда воздух и слюна встречаются. Во время сна и без того узкие дыхательные пути расслабляются и становятся еще уже, это приводит к тому, что каждый вдох и выдох приобретает или музыкальное, или хрюкающее, или вздыхающее звучание. И не забудьте про это чудесное, как у птиц, чириканье и посвистывание. Наслаждайтесь этими звуками, ведь они не останутся с вами надолго.

Икота. Все дети икают, в матке и вне ее. Мы не знаем причину этого явления, но оно не доставляет беспокойства ребенку. Если во время икоты покормить ребенка, она обычно проходит.

Работа выделительной системы ребенка

Изменения в стуле вашего ребенка. Будьте готовы к тому, что стул вашего ребенка постепенно поменяет свой цвет с черного через зеленый и коричневый на желтый. Первые несколько дней стул ребенка содержит черное, напоминающее смолу, липкое вещество, известное как меконий, которое состоит из остатков амниотической жидкости, оказавшейся в кишечном тракте ребенка. У вашего новорожденного ребенка должен быть мекониевый стул в первые же двадцать четыре часа. Если его нет, дайте знать врачу. Ближе к концу первой недели стул вашего ребенка станет менее липким и изменит свой цвет на зеленовато-коричневый. Через две недели он приобретет желтовато-коричневый цвет и более обычную консистенцию.

Преимущества кормления грудью. Стул детей, находящихся на грудном вскармливании, отличается от стула детей на искусственном вскармливании. Если вы кормите грудью, через неделю или две, когда ваш ребенок станет получать больше жирного молока, поступающего в конце кормления, вы можете ожидать, что его стул станет желтым, зернистым, напоминающим горчицу. Поскольку грудное молоко оказывает естественное слабительное действие, стул у детей, находящихся на грудном вскармливании, более частый, более мягкий, более желтый и имеет совсем не неприятный запах, как у простокваши. У ребенка, получающего бутылочку, стул, как правило, менее частый, более твердый, более темный, зеленоватый и имеет неприятный запах. Хотя стул новорожденного ребенка обычно горчично-желтый, не страшно, если вдруг будет один зеленый стул, при условии, что общее самочувствие вашего ребенка нормальное.

Рецепт от неутешного плача

Иногда ребенок, обычно не страдающий коликой и до этого чувствовавший себя хорошо, внезапно разражается необъяснимым, неутешным плачем. Прежде чем кинуться к телефону, чтобы вызвать врача, проверьте следующее.

1. Не случилось ли с ребенком что-то, требующее неотложной медицинской помощи? Двумя тревожными симптомами являются (1) непрекращающаяся рвота и (2) бледность всего тела. Если нет ни одного из этих симптомов и ребенок не выглядит нездоровым, нет необходимости срочно вызывать врача, пока вы не пройдете следующие

пункты.

2. Не болит ли у ребенка что-нибудь? Разденьте ребенка и обратите внимание на следующее:

• Не нарушено ли нормальное движение ручек и ножек ребенка? Не замечаете ли вы каких-либо необычных припухлостей или вздутий? Эти наблюдения очень важны для выявления возможной травмы от недавнего падения; обратитесь к врачу, если заметили проблему.

• Нет ли вздутия в паху? Это может указывать на кишечную непроходимость, вызванную грыжей, и в этом случае требуется медицинская помощь.

• Не напряжен ли и не вздут ли у ребенка живот, с бóльшим вздутием с одной стороны, чем с другой; или он напряженный и болезненный, когда вы пытаетесь помассировать его? Эти симптомы плюс внезапный приступ плача и поведение, как при колике, могут указывать на кишечную непроходимость, но это нарушение обычно сопровождается неукротимой рвотой и бледностью, и ребенок выглядит нездорово. Щупать живот ребенка следует исключительно в перерывах между приступами плача, поскольку плачущие дети обычно заглатывают воздух, отчего живот кажется напряженным на ощупь.

• Нет ли у ребенка контактного дерматита (выглядит как ошпаренные пятна) в местах прилегания подгузников? Это может быть очень больно. (См. «Лечение раздражений от подгузников».)

• Нет ли густых желтых выделений из носа? Чаще всего это является признаком воспаления уха.

• Не тужился ли ребенок в попытках опорожнить кишечник? Это указывает на запор; попробуйте глицериновую свечу.

• Не отмечаются ли у ребенка вспухшие десны и обильное слюнотечение? Возможно, он испытывает боль от прорезывания зубов.

• Не обмотался ли вокруг пальца руки или ноги ребенка волос? Осторожно удалите его.

Если ваш родительский осмотр не подтвердил наличия ни одной из вышеперечисленных проблем и не указал на необходимость безотлагательно вызывать скорую помощь, переходите к следующему пункту.

1. Не вводили ли вы в рацион ребенка какой-либо новый продукт, который может вызвать расстройство? Если вы кормите грудью, не ели ли вы в последние несколько часов какую-либо пищу, вызывающую метеоризм? Если вы кормите ребенка смесью, не перешли ли вы только что на другую смесь? Не ввели ли вы ребенку какую-либо новую

твердую пищу?

2. Возможно, ваш ребенок просто расстроен? Если ваше родительское расследование не выявило никаких заболеваний, а также физических или аллергических причин плача, попробуйте следующие техники успокоения ребенка:

• Положите ребенка в слинг и отправьтесь на прогулку.

• Носите ребенка на руках и кормите его.

• Прибегните к детскому массажу, особенно в области животика.

Если ни одна из этих рекомендаций не помогла выявить причину плача или успокоить ребенка, обратитесь к своему педиатру.

Как часто. Количество дефекаций в день существенно варьируется у разных новорожденных детей. Как было отмечено ранее, у детей, находящихся на грудном вскармливании, обычно стул чаще, чем у детей, получающих смеси. У некоторых детей наблюдается жидкий стул после или во время каждого кормления грудью. И матери зачастую слышат булькающие звуки жидкого стула, едва начав кормить. Водянистое извержение время от времени (так называемый взрывной стул) – дело обычное, и не нужно путать его с диареей. (Если у вас возникли опасения, прочитайте о диарее и признаках обезвоживания.) У новорожденного, получающего достаточное количество грудного молока, обычно от двух до пяти испражнений в день, но может быть всего один раз в день, что также нормально. Иногда у ребенка может не быть стула в течение двух-трех дней, что является нормальным, но обычно этого не случается до достижения возраста одного или двух месяцев. Недостаточно частый стул у грудного ребенка в возрасте до двух месяцев обычно указывает на то, что ребенок получает недостаточно молока.

Кровь в стуле. Иногда у ребенка бывает твердый стул или внезапный взрывной (фонтанирующий) стул, приводящий к небольшим трещинам прямой кишки. Если вы обнаружите на подгузнике ребенка несколько точек ярко-красной крови или полоски крови в стуле, причиной, по всей вероятности, является трещина. Она легко залечивается путем смазки прямой кишки ребенка отпускаемыми без рецепта детскими глицериновыми суппозиториями (свечами), которые предварительно разрезают вдоль пополам.

Перемены, происходящие с мокрыми подгузниками. В первую неделю моча ребенка совершенно неконцентрированная, как вода. Через несколько недель моча может приобрести более концентрированный, янтарно-желтый цвет. В первую неделю ваш новорожденный в норме

может иметь два-три мокрых подгузника в день. После готовьтесь к тому, что ваш ребенок будет мочить как минимум шесть—восемь тканевых подгузников в день (четыре-пять одноразовых).

Почему моча красноватая. В первую неделю нередко приходится сталкиваться с несколькими оранжевыми или красноватыми пятнами на подгузнике, которые могут встревожить вас, поскольку они похожи на кровь. Эти красные пятна вызываются уратами (остатками мочевой кислоты), нормальными для мочи новорожденного веществами, которые дают оранжево-красные пятна на подгузнике.

Тело новорожденного

Изменение веса. В первую неделю новорожденные обычно теряют примерно 170–280 г, или примерно 5–8 процентов своего веса при рождении. Дети рождаются с запасом жидкости и жира, который помогает им выжить, пока материнское молоко не сможет обеспечить их достаточным количеством жидкости и питательных веществ. Как много веса потеряет новорожденный, зависит от следующих факторов.

Крупные дети с большим запасом дополнительной жидкости обычно теряют больше всего веса; дети, которых прикладывают к груди по первому сигналу и которые пребывают вместе с матерью, теряют меньше всего веса. Потеря веса вашим ребенком также зависит от того, как скоро у вас появится молоко. Если вы пребываете в одной палате с новорожденным (руминг-ин) и кормите его по первому требованию, высококалорийное «заднее» молоко появится у вас быстрее, и ребенок потеряет меньше веса. Дети, в течение первой недели большую часть времени разлученные со своей матерью или получающие кормление по расписанию каждые 3–4 часа, обычно теряют больше всего веса. Не забудьте зафиксировать вес своего ребенка при выписке из роддома – это важная информация для вычисления прибавки веса во время первого медосмотра вашего ребенка. К 10–14-му дню новорожденные обычно восстанавливают свой вес.

Нормальные шишки. Если вы проведете рукой по голове своего ребенка, вы можете нащупать множество шишек и бугров, особенно на макушке, на затылке и за ушами. У ребенка кости черепа состоят из множества мелких костей, пока не соединенных между собой, что позволяет расти мозгу, а также обеспечивает более легкое прохождение по родовому каналу, поскольку кости черепа могут складываться. На втором году жизни голова ребенка будет ровнее.

Еще одна нормальная шишка – это твердый выступ в центре груди ребенка, чуть выше животика. Это конец грудины, и у некоторых детей он в течение нескольких месяцев выступает наружу. Примерно на втором или третьем месяце вы обнаружите несколько уплотнений размером с горошины под кожей на затылке и на шее. Это совершенно нормальные лимфатические узлы.

Вздутая мошонка. Яички формируются внутри брюшной полости и, обычно перед рождением, опускаются через паховую ткань, образовавшую мошонку. (Иногда одно или оба яичка не опускаются в мошонку к моменту рождения, но они могут опуститься позднее. Если яички не опустились к году, их можно опустить гормональным лечением или хирургическим путем.) Отверстие в брюшной стенке, через которое вышли яички, обычно закрывается. Иногда этот проход остается открытым, позволяя жидкости скапливаться вокруг яичек. Это вздутие, называемое гидроцеле, редко беспокоит ребенка и обычно исчезает к первому дню рождения. Во время осмотра вашего сына врач может направить на мошонку фонарик, чтобы разглядеть жидкость, скопившуюся вокруг яичка, для подтверждения диагноза.

Иногда через это отверстие в мошонку может попасть загнутая петлей кишка. Это называется *паховой грыжей*. В отличие от гидроцеле, на ощупь круглого и мягкого, грыжа более твердая и продолговатая, размером примерно с большой палец руки. Вздутие, вызванное грыжей, то появляется, то исчезает: обычно кишка возвращается назад в брюшную полость, когда ребенок спит или находится в спокойном состоянии, и снова выпячивается наружу во время плача. Укажите врачу на это вздутие во время следующего осмотра. Грыжу требуется вправить, что является небольшой хирургической процедурой, после которой обычно не требуется оставаться в больнице даже на ночь.

В редких случаях петля из кишки застревает в мошонке, и тогда требуется немедленно освободить ее хирургическим путем, чтобы не допустить повреждения кишечника. Незамедлительно позвоните врачу, если вздутие внезапно станет больше, тверже, темнее, болезненнее или у ребенка откроется рвота и появится боль в животе.

Припухлость груди у ребенка. Из-за выброса гормонов, вызывающих увеличение груди во время беременности, молочные железы у вашего ребенка могут набухнуть и затвердеть на первой неделе после рождения. И эта детская грудь может даже выработать несколько капель молока. Это совершенно нормальные физиологические изменения, наблюдающиеся как у девочек, так и у мальчиков. Через несколько месяцев припухлость

должна пройти.

Зарастающая вагина. На первом или втором году жизни вы можете заметить, что похожее на щель отверстие вагины вашей дочери начинает закрываться, что случается нередко. Обратите на это внимание вашего врача во время регулярного осмотра ребенка. Называемое лабиальным сращением, это явление имеет место потому, что стенки вагинального отверстия находятся так близко друг к другу, что начинают срастаться. Это не вызывает у ребенка никакого дискомфорта и не приносит ему вреда. Чаще всего это отверстие открывается само по себе. Но если сращение становится все толще или закрывает все отверстие, так что прекращается отток мочи, ваш врач может осторожно восстановить отверстие. Ежедневно раскрывайте половые губы, чтоб предотвратить сращение. Если стенки снова срастаются, врач может прописать мазь с эстрогеном, которую следует наносить на края для предупреждения дальнейшего срастания. В возрасте примерно двух лет, когда эта ткань у вашей дочери начнет сама вырабатывать эстроген, проблем со сращением больше не будет.

Уплотнение в половых губах. Половые губы являются эквивалентом мошонки у представителей мужского пола. Иногда яичник опускается в губы и прощупывается под кожей как подвижный, достаточно крупный шарик. Скажите об этом своему врачу, который назначит небольшую хирургическую операцию, во время которой яичник будет возвращен на прежнее место.

Выпяченный пупок. Дети рождаются с отверстием в брюшной стенке, через которое сосуды пупочного канатика соединяются с плацентой. Когда пуповина перерезана, культя отсыхает. Иногда пупок выпирает наружу, иногда остается плоским или втянутым внутрь. Выпяченный пупок или втянутый – зависит от индивидуальных особенностей заживления культи пуповины, а не от того, как была перерезана пуповина. Большинство выпяченных пупков со временем уплощается.

Косолапость

Ноги и стопы новорожденного несут на себе отпечаток стиснутого положения в матке, что называется «и встать негде». Ножки обычно сильно изогнуты дугой, а ступни повернуты внутрь. Поскольку кости пребывали в таком изогнутом положении в течение многих месяцев внутриутробной жизни, будьте готовы, что пройдет несколько месяцев свободных движений, прежде чем ножки и ступни выпрямятся.

Вы можете помочь процессу выпрямления, не давая ребенку спать в

положении зародыша – когда ступни и ножки подвернуты вниз. Если ребенок упрямо занимает это положение, сшейте штанины пижамы вместе – это не даст ему занимать такое положение.

Когда беспокойство излишне. Возьмите эти драгоценные ножки в свои руки и внимательно посмотрите на подошвы стоп. Это нормально, если передняя часть стопы немного загнута вовнутрь. Теперь возьмите пятку ребенка одной рукой и осторожно тяните переднюю часть стопы, чтобы привести ее в выпрямленное положение. Если стопа выпрямляется легко, без приложения особых усилий, это естественный изгиб, который устранится сам собой через несколько месяцев. Чтобы помочь этим маленьким ножкам выпрямиться, проделывайте это упражнение на растяжку при каждой смене подгузника и ограничьте сон в положении зародыша, как было указано выше.

Когда может иметься потребность в лечении. Ваш врач может порекомендовать лечение, если передняя часть стопы изогнута вовнутрь и в наличии имеются следующие характеристики:

• Передняя часть стопы очень сильно изогнута относительно задней части стопы.

• Вы не можете выпрямить стопу легким нажатием.

• На стопе имеется глубокая складка в том месте, где передняя часть стопы начинает загибаться внутрь.

Если одна стопа вашего ребенка или обе (обычно обе) имеют эти характеристики при рождении и нет признаков их самостоятельного исправления по истечении одного или двух месяцев, ваш врач может дать вам направление к ортопеду, который проведет простое и безболезненное лечение путем наложения серии гипсовых слепков. На ножках ребенка закрепляются гипсовые слепки, похожие на маленькие белые ботиночки. Врач меняет эти слепки каждые две недели, каждый раз немного выпрямляя стопу, в течение двух или трех месяцев. После этого лечения ваш врач может выписать вам специальную обувь еще на несколько месяцев, чтобы зафиксировать стопу в выпрямленном положении.

Косолапая стопа

Нормальная стопа

Две крупные мышцы проходят посередине животика ребенка, обрамляя пупок. Иногда между этими мышцами имеется отверстие, и когда ребенок плачет или напрягается, наружу выдается весь пупок. Кишечник выходит через это отверстие под кожу, и вы чувствуете кишечник вокруг пупка в виде мягкого бугра. Это *пупочная грыжа*. Она может быть размером с мяч для гольфа или с кончик пальца. По мере роста мышц отверстие вокруг пупка закрывается, и грыжа исчезает. Пупочные грыжи особенно часто встречаются у афроамериканских детей. Они не причиняют ребенку боли или вреда. Не приклеивайте поверх грыжи лейкопластырь. Это не ускоряет выздоровление и может привести к воспалению. Практически во всех случаях требуется лишь лечение временем, и практически всегда грыжа исчезает к двум годам.

Ребенок дрожит и трясется. Незрелость нервной системы ребенка часто приводит к мышечным судорогам: подергивающийся подбородок, трясущиеся руки и ноги, а также судороги губ, напоминающие оскал. Эти совершенно нормальные явления, особенно часто наблюдаемые, когда ребенок отходит ко сну, проходят к трем месяцам.

Хруст в суставах. Когда вы двигаете суставы ребенка, вы можете услышать похрустывание. Это нормальное явление, вызываемое слабыми

связками и отстоящими друг от друга костями.

Срыгивание

Пятна засохшего молока на вашей одежде предательски говорят о том, что вы родитель большого любителя срыгнуть. В первые месяцы жизни большинство детей отрыгивает молоко или искусственную смесь несколько раз в день. Это больше ваши проблемы (приходится много стирать), нежели проблемы со здоровьем ребенка, и это редко беспокоит ребенка. Одевайтесь соответственно. Если вам «повезло» с ребенком и он делится каждой своей трапезой с вашей одеждой, носите одежду с пестрым рисунком и избегайте темного цвета. На случай срыгивания держите под рукой тканевую салфетку.

Не много потеряно. Когда ребенок срыгивает, вам может казаться, что из него вылилось все молоко, которое ваш организм так старательно вырабатывал, или вся смесь, за которую вы отдали столько денег. Но, скорее всего, вы преувеличиваете объем срыгнутого молока. Пролейте на стол столовую ложку молока или смеси и посмотрите, какая огромная получится лужа. А теперь скажите, такое ли пятно на вашем халате? По большей части дети срыгивают лишь чайную ложку, в то время как съедают они в первые месяцы в среднем 4–8 столовых ложек.

Почему ребенок срыгивает. Маленькие дети срыгивают просто потому, что они маленькие дети. Они заглатывают молоко вместе с воздухом, и воздух оказывается в желудке под молоком. Когда желудок ребенка сокращается, он, подобно пневматическому ружью, выстреливает частью молока назад, в пищевод, и у вас на плече оказывается кислое, свернувшееся молоко. Некоторые жадные едоки заглатывают слишком много молока слишком быстро, и перегруженный животик отсылает часть назад. Резвые игры с ребенком после кормления, когда вы надавливаете ему на животик или резко переворачиваете, подбрасываете ребенка, также могут вызвать срыгивание.

Как бороться со срыгиванием. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь вашему ребенку.

• Не торопитесь во время кормления. Учитывайте, что у маленьких детей маленькие животики. Если вы кормите смесями, давайте своему ребенку меньшие порции, но чаще.

• Заставляйте ребенка выпустить воздух во время и после кормления. Детям, получающим искусственное вскармливание, нужно давать выпустить воздух после каждых девяноста миллилитров молока, а детям,

находящимся на грудном вскармливании, – при переходе на другую сторону или когда сосущий ребенок делает паузу, если ребенок подолгу задерживается у одной груди. (См. «Как избавить от газов детей, страдающих метеоризмом».)

• Кормите ребенка в вертикальном положении и держите его в вертикальном положении 20–30 минут после еды. Если у вас нет времени просто сидеть и держать ребенка в вертикальном положении, носите ребенка в вертикальном положении в сумке-слинге, пока занимаетесь своей работой. Сила тяжести – лучший друг склонного к срыгиванию ребенка.

• Избегайте резвых игр с ребенком, не подбрасывайте его в воздух по крайней мере в течение получаса после еды.

• Если вы кормите из бутылочки, проверьте, чтобы отверстие в соске не было ни слишком большим, ни слишком маленьким. Обсудите с врачом возможность смены смеси.

• Дайте ребенку дососать до «заднего» молока. Оно более жирное, и поэтому его сложнее отрыгнуть.

Срыгивание: когда нужно беспокоиться

Срыгивание становится проблемой и требует медицинской помощи, если имеет место один из следующих случаев:

• Ребенок теряет вес или набирает вес недостаточно успешно.

• Рвота усиливается по частоте и объему и становится фонтанирующей (отрыгиваемая масса летит через ваши колени и падает на пол).

• Рвотные массы постоянно имеют зеленый цвет (окрашиваются желчью).

• Рвота сопровождается поведением ребенка, указывающим на сильные боли в животе.

• Ребенок давится, кашляет во время каждого кормления.

Когда же срыгиванию придет конец. В большинстве случаев срыгивание прекращается в возрасте примерно шести-семи месяцев, когда ребенок способен сидеть в вертикальном положении – сила тяжести удерживает молоко внизу. (См. «Пункт второй: определите возможность желудочно-пищеводного рефлюкса»)

Кровь в отрыгнутом молоке. Не впадайте в панику при виде первой крови ребенка. Если вы кормите грудью, гораздо больше вероятность, что это ваша кровь, а не ребенка. Обычно эта кровь вытекает во время

кормления из растрескавшихся сосков, при заживлении которых кровь исчезает. Иногда ребенок срыгивает с большим напряжением и может порвать один из мелких кровеносных сосудов на конце пищевода. Это также быстро заживает. Если ни одна из этих причин не представляется вероятной, а кровотечение продолжается, дайте знать врачу.

Глаза

Гноящиеся глаза

У большинства новорожденных глаза начинают слезиться к трем неделям. Эти слезы должны оттекать в нос через крошечные слезные канальцы во внутренних углах глаз. В первые несколько недель или месяцев вы можете отмечать желтые, липкие выделения из одного или обоих глаз. Обычно они вызываются закупоркой слезного канальца. При рождении выходящие в носовую полость концы этих канальцев, называемые слезно-носовыми протоками, иногда закрыты тонкой мембраной, которая обычно разрывается сразу после рождения, обеспечивая нормальный отток слез. Часто случается, что эта мембрана разрывается не полностью, поэтому слезно-носовые протоки остаются закупоренными и слезы скапливаются в одном или обоих глазах. В жидкости, не оттекающей должным образом, размножаются болезнетворные микроорганизмы. В этом случае выделения из глаз вашего ребенка будут неизменно желтыми, что указывает на воспаление в области перекрытых слезных протоков.

Вот как открыть слезно-носовой проток. Осторожно массируйте слезный каналец, расположенный под крошечным «бугорком» во внутреннем углу глаза, около носа. Массируйте в направлении вниз и внутрь (к носу) примерно шесть раз. Выполняйте этот массаж так часто, как будете вспоминать о нем – например, перед каждой сменой подгузника, предварительно вымыв руки. При массаже слезного канальца возникает давление на жидкость, скопившуюся в протоке, и со временем закупоривающая его мембрана выскакивает и проток открывается.

Если вы по-прежнему замечаете, что один или оба глаза постоянно слезятся или из них вытекают желтые выделения, во время профилактического осмотра ребенка попросите своего врача проинструктировать вас, как следует проводить массаж слезных канальцев. Если по-прежнему имеются желтые выделения, ваш врач может прописать мазь с антибиотиками или капли для лечения этого воспаления. Матери

часто говорят, что, если промыть глаза грудным молоком (которое содержит антимикробные компоненты), выделения исчезают.

Закупорка слезно-носовых протоков может время от времени повторяться, но обычно к шести месяцам они остаются открытыми. Иногда это консервативное лечение не дает результатов, и в возрасте между шестью и девятью месяцами возникает необходимость, чтобы окулист открыл эти протоки, введя в них тончайшую проволоку. Обычно эта не требующая много времени процедура проводится прямо в кабинете, но может потребоваться амбулаторная операция под общей анестезией. Нагноение глаз в первые несколько месяцев практически всегда вызывается закупоркой слезно-носовых протоков; у ребенка более старшего возраста выделения из глаз могут быть вызваны воспалением глаз, конъюнктивитом, или чаще могут быть следствием воспаления уха и пазух. (См. табл. «Обзор детских болезней».)

Красные полосы

Сразу после рождения вы можете заметить красную полоску на белке одного глаза ребенка или на обоих белках. Не волнуйтесь! Это называется конъюнктивальными кровоизлияниями и вызывается тем, что кровеносные сосуды лопнули во время родов от сжатия. Это не приносит вреда глазам ребенка и исчезает в течение нескольких недель.

Рот ребенка

Вы заглядываете своему ребенку в рот и видите белые творожистые пятна на внутренней поверхности губ или щек, или на языке, или на небе. Этих пятен здесь раньше не было, а новоявленные пятна беспокоят новоявленных матерей. Вам не терпится поделиться свежеобнаруженными пятнами с врачом, который находится на расстоянии всего лишь телефонного звонка…

Молочница (или дрожжевой стоматит, кандидоз)

Отставьте телефон в сторону – это всего лишь молочница, грибковая инфекция во рту ребенка, вызванная дрожжами. Дрожжи всегда живут на теплых, влажных участках кожи, например во рту, в вагине, около ануса, и быстро растут на молоке. Грибковая инфекция обычно резко вспыхивает после лечения антибиотиками, поскольку антибиотики убивают также и полезные бактерии, которые в обычных условиях держат дрожжи под

контролем. Если кормящая мать принимает антибиотики, они могут спровоцировать появление молочницы у малыша.

Если только не оставить молочницу без лечения, она редко беспокоит детей, хотя может иметься зуд и раздражительная болезненность во рту. Это больше неудобство, чем заболевание, хотя некоторые дети с молочницей становятся очень капризными во время кормления. Остатки молока на языке и слизистой оболочке рта могут быть спутаны с молочницей, но молоко легко можно стереть в отличие от молочницы. Если вы попытаетесь снять возникающий при молочнице налет с языка или слизистой, может остаться поверхностно разъеденный участок и иногда могут быть даже крошечные точки крови.

Скорее всего, ваш ребенок не «подхватил» молочницу у другого ребенка. Более вероятно, что причиной является чрезмерный рост собственных дрожжевых организмов вашего ребенка, которые всегда живут во рту и на коже, обычно в гармонии, и никто даже не подозревает об их существовании. В действительности дрожжи, скорее всего, впервые попали в организм вашего ребенка при проходе через ваш родовой канал.

Лечение. Поставьте в известность своего врача (нет необходимости делать это в спешном порядке), который пропишет противогрибковое средство. Кончиками пальцев или аппликатором, который прилагается к лекарству, смазывайте этим средством пятна молочницы и остальные участки слизистой оболочки рта ребенка, а также язык четыре раза в день в течение десяти дней. Вот простое домашнее средство против молочницы: смазывайте молочницу щепоткой порошка ацидофильных бактерий (на кончике пальца), продающегося в капсулах в продовольственных магазинах в отделе охлажденных продуктов (Acidophilus Lactobacillus), дважды в день в течение недели.

Дрожжи-поселенцы зачастую не очень-то охотно покидают ротовую полость. Может понадобиться несколько курсов лечения. Если вы используете соски или пустышки, кипятите их по двадцать минут каждый день. Молочница во рту, вызванная грибками, может сопровождаться высыпаниями на ягодицах. (См. «Как стать детективом по сыпям и опрелостям».)

Я поделюсь с тобой молочницей. Первым проявлением щедрости вашего ребенка может стать то, что он поделится с вами своей молочницей и передаст ее во время кормления вашим соскам. Смотрите, нет ли нижеследующих признаков молочницы на сосках: ваши соски болят на участках, закрываемых ротиком ребенка. Они слегка покраснели или имеют ярко-розовый цвет, кожа слегка припухшая, сухая и шелушащаяся.

Вы можете чувствовать в сосках зуд и жжение и можете также испытывать глубокую стреляющую боль, направленную от соска внутрь, после кормления. То же лечение, что и для ротика вашего ребенка, – выписанная врачом противогрибковая мазь или безрецептурный противогрибковый крем – избавит от дрожжевой инфекции и ваши соски. Если ваши соски поражены этой инфекцией достаточно серьезно, врач может прописать вам противогрибковые препараты, принимаемые перорально. Вы также можете использовать капсулы с ацидофильными бактериями.

Волдыри на губах

На первом месяце жизни вы можете заметить, что на верхней губе вашего ребенка появляются водяные пузыри, или мозоли. Эти подушечки образуются вследствие энергичных сосательных движений ребенка и исчезают к концу первого года жизни. Это нормальное явление, совершенно не беспокоящее ребенка, поэтому оставьте все как есть. Вы также можете заметить крошечные белые пузыри на небе или деснах малыша. Эти «жемчужинки», как правило, исчезают в течение нескольких месяцев.

Отметины на коже новорожденного и кожные раздражения

Проведите рукой по коже своего ребенка. Такая мягкая, такая ровная, но не идеальная. Вы чувствуете сухие участки, шелушащиеся пятна, шершавые и сморщенные места, а на некоторых участках кожа как будто не подходит по размеру, например, она не прилегает вокруг подбородка, на шее, запястьях и пятках. Но не волнуйтесь, ваш ребенок дорастет до нее. Давайте пройдемся руками и глазами, от головы до пят, по всем разновидностям кожных изменений, наблюдающихся у большинства новорожденных.

Нормальные отметины на коже новорожденного

Когда вы смотрите на кожу своего ребенка, она также не кажется идеальной. На ней точки и крапинки, высыпания и кровоподтеки, полосы и пятна – такое разноцветное пальтишко. Но кожа новорожденного имеет уникальное свойство – способность меняться – иногда прямо у вас на глазах.

Сосудистый невус («укусы аиста»). У большинства новорожденных

имеются участки, где множество кровеносных сосудов скапливается пучками и просвечивает через тонкую кожу. Эти ровные на ощупь красновато-розовые метки наиболее заметны на веках, на затылке и посередине лба. Эти пятнышки не являются, говоря медицинским языком, высыпаниями. Они называются сосудистым невусом или, на языке родителей, родовыми пятнами. Бабушки окрестили их «укусами аиста». Но никакой мифический аист не клюнул вашего ребенка. Эта кожная достопримечательность объясняется пучками разросшихся кровеносных сосудов, которые видны через тонкую кожу новорожденного. По мере того как лишние кровеносные сосуды ссыхаются, а кожа вашего ребенка становится толще, они практически всегда исчезают или значительно бледнеют к первому дню рождения. Иногда невус, особенно на затылке, остается, но его закрывают волосы. Иногда эти особые приметы блекнут, но снова появляются, когда ребенок напрягается или плачет, и тогда родители восклицают: «Смотри, фары на лбу зажглись!».

Клубничный невус (пещеристая гемангиома, кавернома). В то время как сосудистый невус появляется при рождении и со временем тускнеет, другие родовые пятна появляются одну или две недели спустя и со временем растут. Большинство появляется в виде выпуклого красного круга и постепенно увеличивается до размера монеты в течение первого года. Где-то между годом и тремя они начинают сморщиваться. Вы определите, что пятно достигло своего максимального размера и больше расти не будет, когда увидите, что центр стал серым.

Название «клубничный» невус получил потому, что эти пятна напоминают клубнику, они образованы кровеносными сосудами, которые отошли от своего нормального местоположения и продолжали расти. У большинства детей есть хотя бы один такой невус. И, как ягоды на веточках клубничного куста, они бывают разного размера и формы, от размера веснушки до столь крупного размера, как у мяча для гольфа.

Невзирая на косметическую непривлекательность, в большинстве случаев клубничные невусы лучше оставить в покое и подождать, пока они исчезнут сами. Иногда они причиняют большое неудобство своим неудачным расположением. К примеру, такой вырост на веке может препятствовать подъему века и мешать развитию зрения у ребенка. Другие располагаются на руках и ногах, где они кровоточат, если ребенок ушибется. Лишь в редких случаях они остаются надолго и становятся косметическим дефектом. В этих случаях уродливый или причиняющий много неудобств невус может быть удален с применением инъекций и лазерной терапии.

Родинки. Называемые пигментным невусом, эти коричневато-черные бугорки варьируются от размера веснушки до огромных, волосатых пятен. Родинки обычно остаются того же размера, поэтому кажутся сравнительно более маленькими, когда ребенок подрастает. Это доброкачественные образования, и не стоит ни беспокоиться, ни лечить их. В очень редких случаях крупные пигментные волосатые невусы подлежат хирургическому удалению из-за угрозы их злокачественного перерождения.

Монгольские пятна (синий невус, невус Ядассона-Тише). Не проходит и года, чтобы мне не досадил звонок от кого-нибудь, обвиняющего родителя в жестоком обращении с ребенком, о чем якобы свидетельствуют иссиня-черные отметины на ягодицах ребенка. Эти напоминающие кровоподтеки пятна, часто встречающиеся у детей негров, азиатов и индусов (первоначально были обнаружены у выходцев из существовавшей когда-то Монгольской империи, отсюда название), отчетливо выделяются в нижней части спины и на ягодицах, а иногда также на плечах и ногах. Эти «следы побоев» со временем тускнеют, но в большинстве случаев никогда полностью не исчезают.

Плоские родимые пятна цвета кофе с молоком. Это светло-коричневые пятна вровень с кожей, похожие на маленькие лужицы разлитого кофе со сливками. Большинство остается того же размера, становясь сравнительно меньше по мере того, как ребенок растет.

Первые высыпания ребенка

Милиум (белые угри). В первые недели жизни ребенка вы можете увидеть и нащупать крошечные белые угри, рассыпанные по лицу ребенка, особенно на носу. Вызванные закупоркой пор секретами, эти угри являются нормальным явлением и исчезают через несколько недель безо всякого лечения.

Токсическая эритема. Пусть вас не пугает столь тревожное название. Появляются точки в виде желтовато-белых прыщиков, окруженных кружком покрасневшей кожи. Выглядят как укусы. Эти совершенно нормальные точки появляются на первой неделе, чаще всего на животике ребенка, и исчезают без лечения к двум неделям.

Потница. Представляющая собой красноватые папулезные (в виде прыщиков) высыпания, потница появляется на чрезмерно влажных участках кожи, например между шейными складками, за ушами, в паху или на участках, где одежда прилегает слишком плотно. Осторожно проведите пальцами по сыпи, и вы поймете, почему эту сыпь называют колючей. На

ощупь она шершавая, как наждачная бумага. Мне представляется, что потница может причинять ребенку беспокойство. Чтобы избавиться от нее, одевайте своего ребенка в легкую просторную одежду из хлопка и аккуратно промывайте кожу простой прохладной водой или раствором пищевой соды (одна чайная ложка на стакан воды). Помните, что нужно промокнуть, смыть и просушить; не скребите и не трите чувствительную кожу новорожденного.

Акне новорожденных. Примерно на третьей или четвертой неделе будьте готовы к тому, что на идеально гладком личике вашего младенца покажутся первые дефекты кожи. Подобно подростковому акне, высыпание в виде красных, маслянистых прыщей покрывает большую часть лица ребенка, и прежде мягкие, гладкие щечки становятся шершавыми, как наждак. Отложите на время фотоаппарат; этот первый переходный период кратковременный (все, кто уже сталкивался с этим явлением, планируют первые фотографии ребенка и крестины до или после периода акне). Акне новорожденных обычно достигает своего пика примерно на третьей неделе и проходит к месяцу или шестинедельному возрасту.

В ситуации, сходной с гормональными изменениями пубертатного периода, повышение гормонального уровня во время родов может вызвать чрезмерную выработку воскоподобного маслянистого вещества, секрета сальных желез, называемого кожным салом, особенно на лице и голове. Закупорка кожных желез ведет к их воспалению и образованию угрей. В медицине это называется себорейным дерматитом.

Акне новорожденных беспокоит родителей больше, чем ребенка. Коротко подстригите ногти ребенка, чтобы он не поцарапал себе лицо. Осторожное промывание водой с мягким мылом удалит лишнее и иногда вызывающее раздражение сало. Если папулы (угри) воспаляются (около них появляются красные участки или из них сочатся медоподобные выделения), ваш врач может прописать антибактериальную мазь. У большинства новорожденных акне полностью исчезает без какого бы то ни было особого ухода за кожей.

Если это явление возникает очень рано (то есть на второй неделе) и/или состояние быстро ухудшается: раздражение перекидывается с лица на волосы и вниз на шею и даже плечи, – возможно, вы наблюдаете один из первых признаков аллергии на какое-то вещество в смеси, которой кормите ребенка, или в вашем грудном молоке. Именно это имело место у нашего седьмого ребенка, Стефана, и высыпания мгновенно исчезли, когда из рациона Марты были полностью исключены продукты из коровьего

молока.

Корочки на голове. При другой форме себорейного дерматита вы заметите и нащупаете на коже головы ребенка высыпания в виде напоминающих корочки маслянистых бляшек, особенно над родничком. В легком случае шелушащаяся сухая кожа головы похожа на перхоть. Редко требуется какое-либо иное лечение, кроме аккуратного мытья и повышения влажности. Мойте кожу головы мягким шампунем не чаще одного раза в неделю. Слишком энергичное и слишком частое мытье головы лишь пересушит кожу и только ухудшит состояние.

Вот как быть при более тяжелой форме себорейного дерматита:

• Вотрите в покрытые корочками участки растительное масло холодного прессования, чтобы размягчить их. Дайте маслу около пятнадцати минут на то, чтобы впитаться.

• Мягкой зубной щеткой осторожно вычешите корочки.

• Смойте лишнее масло мягким детским шампунем.

Если дерматит не проходит, осложняется и вызывает зуд, попробуйте специальную мазь и мягкий шампунь с дегтем. (См. «Рецепт для здоровой кожи малыша».)

Вы можете также заметить маслянистые корочки за ушами своего ребенка и в кожных складках на шее. Этот себорейный дерматит обычно проходит при осторожном мытье теплой водой, но иногда требуется мазь, изготовляемая по рецепту. Коже полезна влажность. Вот почему большинство кожных высыпаний усиливается в зимние месяцы, когда центральное отопление пересушивает воздух. Испаритель, или увлажнитель, поставленный в комнату, где спит ваш ребенок, увлажнит сухую кожу.

Раздражения от подгузников, или опрелости: Как их предотвратить и лечить

Внимательно рассмотрите чистую, не тронутую никакими болячками попку своего ребенка. В течение следующего года ее цвет, возможно, уже никогда не будет таким ровным. Стоит только начать заворачивать ребенка в подгузники, раздражения не заставят себя долго ждать. Подгузники и кожа просто не могут без трений. Чтобы защитить окружающие предметы от детских экскрементов, были придуманы подгузники – а кожа ребенка восстает против потери своей свободы дышать свежим воздухом и наслаждаться солнечным светом.

Откуда берутся раздражения? Сначала возьмите очень чувствительную кожу, добавьте химические вещества, содержащиеся в моче и кале, закупорьте этот участок большой «повязкой» и трите все это вместе. Готово! Вот вы и получили раздражение от подгузника. Подержите эту смесь достаточно долго, и бактерии на пару с грибками начнут размножаться в ослабленной коже, и у вас будет еще более сильное раздражение, с опрелостями и высыпаниями.

Чрезмерная влажность на чувствительной коже – вот главный виновник раздражений от подгузников. Избыток влаги лишает кожу естественной сальной смазки, кроме того, мокрая кожа легче повреждается трением. Как только кожа раздражена чрезмерной влажностью, она больше не может служить надежным природным барьером. Ослабленную кожу атакуют бактерии и грибки, приводя к более тяжелым и долго не заживающим повреждениям. Маленькие дети имеют множество жировых складок в паховой области. Трение этих влажных кожных складок и является причиной того, что наиболее часто раздражения отмечаются именно в паховых углублениях.

Как только кожа привыкает к сырости, твердая пища, вводимая в рацион ребенка, поставляет другие химические раздражители, и попка ребенка немедленно реагирует на то, что что-то изменилось на другом конце.

Лечение раздражений от подгузников

Не принимайте раздражение слишком близко к сердцу. «Но я же переодеваю его всякий раз, как он описается», – часто говорят матери, оправдываясь за то, что у их детей никак не проходит раздражение. Даже у

родителей, которые очень внимательно относятся к смене подгузников, дети страдают от раздражения на попке.

Но вот способы облегчить положение.

Меняйте чаще. Исследования показали, что у детей, которым меняют подгузник как минимум восемь раз в день, реже возникают пеленочные раздражения.

Попробуйте разные типы подгузников. Хотя обе стороны трубят о своей победе над опрелостями и сыпью, попробуйте и тканевые, и одноразовые подгузники различных марок, чтобы посмотреть, какие вызывают меньше всего раздражений.

Выполаскивайте из подгузников раздражители. Если стираете подгузники сами, для удаления остатков мыла и алкалиновых раздражителей подливайте перед началом цикла полоскания половину стакана уксуса. Вы можете также требовать этой обработки от своей службы стирки подгузников.

Подмывайте или вытирайте хорошенько. Во время каждой смены подгузника подмывайте попку ребенка, особенно если подгузник насквозь промок или вы чувствуете запах аммиака. Поэкспериментируйте, чтобы найти вариант, который подходит попке вашего ребенка лучше всего. Чувствительная кожа лучше всего переносит простую воду; иногда требуется мягкое мыло. Некоторые чувствительные попки восстают против химикатов в одноразовых детских салфетках с пропиткой, особенно содержащих спирт; другие попки принимают их без всякого раздражения. Пробуйте разные салфетки, пока не найдете те, которые хорошо подходят. Кожа на ягодицах некоторых малышей любит быть совершенно «голенькой» и дышать. У других раздражений меньше, если покрывать кожу защитным кремом.

Вытирайте осторожно. Насухо промокайте мягким полотенцем или чистым хлопчатобумажным подгузником. Никогда не нужно сильно тереть кожу полотенцем или скрести раздраженную кожу щелочным мылом. У одного из наших детей была такая чувствительная кожа, что даже промакивающие прикосновения полотенца вызывали покраснение. Мы использовали фен для волос (минимальная температура, на расстоянии 30 см от кожи), чтобы просушивать ее попку.

«Кондиционируйте» попку ребенка воздухом. Давайте закрываемой подгузниками области дышать, надевая одноразовые подгузники свободно, не туго. Избегайте плотно прилегающих подгузников и воздухонепроницаемых эластичных штанишек, которые удерживают влагу; оставьте эти штанишки для случаев, когда подтекающий подгузник

будет социально неприемлемым.

Держите ребенка попкой вверх. Когда ребенок спит, подставляйте его попку воздуху и иногда минут на десять солнечным лучам рядом с *закрытым окном*. Кладите ребенка на сложенный тканевый подгузник, подстелив вниз прорезиненную клеенку, чтобы защитить постельное белье и одеяла. В теплую погоду и по истечении периода новорожденности давайте ребенку спать на улице, так чтобы его попка была открыта свежему воздуху.

Устраните трение. Попробуйте подгузник большего размера, чтоб уменьшить трение.

Отгибайте пластиковый слой на одноразовых подгузниках наружу, чтобы лишь самый мягкий участок подгузника касался кожи ребенка. Ободок вокруг талии ребенка свидетельствует о том, что виновником раздражений является трение. Помимо трения подгузника, трение возникает еще и в паховых складках во время энергичного движения ножек ребенка или когда подросший малыш учится ходить. Наносите мазь под подгузник, чтобы снизить трение в паховых складках, а также там, где обычно возникает раздражение.

Барьерные кремы

Для большинства попок, не имеющих раздражений, кремы и мази не нужны, поскольку они могут лишить кожу возможности дышать естественным образом. Но если попка вашего ребенка склонна к высыпаниям – «Как только я справлюсь с сыпью, она появляется снова», – барьерные кремы могут стать хорошим профилактическим средством. Как только вы увидите, что попка покраснела и на ней появилось раздражение, *щедро* нанесите барьерный крем, содержащий оксид цинка. Кукурузный крахмал, одно из стариннейших защитных средств, может быть использован в паховых складках для устранения трения, но по своему опыту мы можем сказать, что кукурузный крахмал скатывается и больше вредит, чем помогает.

Изменения в рационе

Когда меняются условия на одном конце, ждите изменений и на другом. Изменения в рационе, включая смену искусственной смеси или введение твердой пищи; прорезывание зубов или прием лекарств – все это ведет к изменению химического состава кала и мочи, вызывая

раздражения. (Кстати, исследования показали, что у детей, получающих грудное вскармливание, раздражения от подгузников реже принимают тяжелую форму.) Как только меняются условия «во рту», наносите барьерные кремы до того, как появятся раздражения, особенно если ребенок склонен к ним. Если вы даете ребенку антибиотики, давайте ежедневно по одной чайной ложке или капсуле порошка *Acidophilus Lactobacillus или Lactobacillus Bifidus*, чтобы уменьшить вызываемую антибиотиками диарею и возникающие в результате раздражения (См. «Пробиотики».). Если опрелости или сыпь не проходят продолжительное время, попробуйте противогрибковый крем.

Ваш собственный рецепт от раздражений

Попробуйте этот «рецепт», чтобы лечить раздражения от подгузников у своего ребенка, – крем с цинком под каждый подгузник:

• Противогрибковый крем (клотримазол).

• 1 %-й гидрокортизоновый крем (не используйте дольше трех дней, не проконсультировавшись с врачом).

Наносите каждый по отдельности в разное время дважды в день. (Оба средства продаются в отделе отпуска лекарств без рецепта.) Их также можно смешивать.

Как стать детективом по сыпям и опрелостям

«Пеленочные раздражения» – это в действительности лишь общий термин, охватывающий большое количество различных раздражений, высыпаний и опрелостей в области, закрываемой подгузником. Вот как определить некоторые типы кожных раздражений в ягодичной и паховой областях и проводить лечение.

Аллергическое кольцо. Красное кольцо вокруг анального отверстия ребенка указывает, что виновником является какой-то раздражитель в рационе, как и высыпание около рта ребенка обычно вызвано введением нового продукта. Чрезмерное количество цитрусовых и сока цитрусовых, а также пшеница – вот основные раздражители. Исключите эти продукты, чтобы посмотреть, исчезнет ли красное кольцо. Может даже потребоваться, чтобы вы исключили эти продукты из своего рациона, если вы кормите грудью. (См. «Пищевые аллергии»)

Контактный дерматит. Проявляющийся в виде красных плоских отеков, словно после ошпаривания кипятком, контактный дерматит появляется на участках, трущихся о подгузники, обычно вокруг талии и в

верхней части бедер. Явным признаком раздражения этого типа является тот факт, что складки, где кожа не вступает в непосредственный контакт с подгузниками, остаются незатронутыми. Причинами раздражения являются химические раздражители – в самом волокне, из которого изготовлен подгузник, или в моющем средстве, или же химические раздражители, которые образуются в том случае, когда моча и кал находятся в подгузнике продолжительное время. Трение синтетического материала о чувствительную кожу является еще одной возможной причиной, как и химические изменения стула во время заболеваний, сопровождающихся диареей, или во время лечения антибиотиками.

Чтобы вылечить дерматит, опускайте попку ребенка в теплую воду на пять минут; после этого, если ощутите хотя бы легкий запах аммиака, исходящий от ягодиц ребенка, держите его в воде еще дольше. Оставляйте ребенка без подгузников так долго, как реально возможно. Попробуйте различные подгузники и наносите отпускаемую без рецепта 1 %-ю гидрокортизоновую мазь дважды в день в течение нескольких дней.

Рецепт для здоровой кожи малыша

Здоровье кожи малыша зависит не только от того, что прикасается к коже или чему эту самую кожу подставляют (я называю это «выгуливание»), но также от того, чем кожа питается изнутри. Кроме того, что вы оберегаете эту нежную кожу: не надеваете на малыша раздражающую кожу одежду, не подставляете его жестоким солнечным лучам – предоставьте коже правильное питание, и вы еще долго сможете наслаждаться ее гладкостью и нежностью.

Увлажняйте кожу. Подобно почве, кожа малыша нуждается в увлажнении, что предотвращает ее пересыхание. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, должны выпивать по одной бутылочке воды каждый день. Те, кого кормят грудью, в допаивании не нуждаются.

Питайте кожу жирами. Далее. Для здоровой кожи необходимы жиры. Лучше всего для кожи жирные кислоты омега-3. Кроме грудного молока, источником омега-3 кислот является холодноводная рыба, как например океанский лосось. В своей практике я видел потрясающие изменения очень сухой, шелушащейся кожи моих маленьких пациентов, когда прописывал кормящим мамам омега-3 или льняное масло как добавку к смеси во время кормления. Для малышей старше одного года я рекомендовал добавлять 1 столовую ложку льняного масла в йогурт с фруктами. (См. подробнее в «Лечении экземы».)

Опрелости (интертриго, дерматит интертригинозный). По

внешнему виду интертриго – полная противоположность контактного дерматита. Он появляется в местах, где кожные складки трутся друг об друга, например в паху. Вызывается теплом и задерживающейся в складках влагой, вследствие чего возникает кожное раздражение. Когда моча касается участков, пораженных интертриго, кожу может жечь, отчего ребенок плачет. Для лечения опрелостей смазывайте раздраженную кожу белым вазелином при каждой смене подгузника.

Себорейный дерматит (себорейная экзема, детская экзема). Края пораженных себорейным дерматитом участков четко обозначены; при этом заболевании появляется большое красное пятно в паху, на гениталиях и в нижней части живота. Это та разновидность пеленочных раздражений, на которую смотреть больнее всего – более выпуклая, шершавая, толстая и более маслянистая, чем во всех иных случаях. Помимо вышеописанных профилактических мероприятий, этот тип раздражения обычно лечат отпускаемой без рецепта 0,5 %-й или 1 %-й кортизоновой мазью или, в тяжелых случаях, мазью, приготовляемой по рецепту. Осторожно: не используйте кортизоновую мазь на закрываемом подгузником участке дольше прописанного врачом срока, поскольку чрезмерное использование может привести к повреждению кожи. (См. «Лечение экземы».).

Кандидоз (грибковая сыпь). Если сыпь на закрываемом подгузником участке кожи ребенка не исчезла, несмотря на то что вы предприняли все вышеописанные профилактические меры и применили вышеупомянутые отпускаемые без рецепта средства, возможно, причиной являются дрожжи, и следует попробовать противогрибковую мазь, отпускаемую без рецепта или по рецепту. Сыпь, вызываемая дрожжами, красновато-розовая, припухшая, образующая пятна с резкими границами, преимущественно на гениталиях, но имеет и пятна-спутники, разбросанные вокруг основного пораженного участка и чаще всего выглядящие как мелкие пустулы. Грибковая инфекция может накладываться на любое из перечисленных выше раздражений от подгузников, если его не вылечить за несколько дней. Иногда, если грибковая сыпь никак не проходит, требуется оральное введение противогрибковых средств, как при лечении молочницы.

Импетиго (пузырчатка новорожденных). Вызываемое бактериями (обычно стрептококками или стафилококками), импетиго выглядит как волдыри размером с монету, из которых сочится жидкость и которые покрыты корочкой цвета меда. Они разбросаны вокруг анальной области, преимущественно на ягодицах. Этот тип высыпаний требует применения выписанной врачом мази с антибиотиками и иногда орального приема антибиотиков.

Раздражение от подгузников – это результат цивилизованной жизни, при которой ягодицы ребенка постоянно закрыты. Как и все полные неудобств периоды раннего детства, оно тоже проходит.

Как снизить риск синдрома внезапной детской смерти

До недавнего времени общепринятым мнением относительно синдрома внезапной детской смерти (СВДС) было следующее: «Никто не знает, почему это случается, и родители ничего не могут сделать для предотвращения». Современные исследования ставят под сомнение это устаревшее суждение. Для родителей, которые переживают по этому поводу, мы предлагаем современные сведения о СВДС и, что более важно, информацию о том, как снизить риск трагедии.

Прежде чем начать, хотим предупредить: нижеприведенное обсуждение призвано информировать, а не оскорбить вас; вдохновить, а не напугать. Разгадав эту мрачную загадку, родители смогут меньше волноваться. Зная правду, они смогут сами разработать собственную программу снижения рисков. Родители не должны чувствовать себя беспомощными. Мы не говорим, что, если вы не примете описанные ниже меры, ваш ребенок умрет. Кроме того, случаи СВДС – редкость (см. «Факты о СВДС».). Но наши предложения могут снизить риск СВДС именно для вашего ребенка. Предложения основаны на самых современных исследованиях СВДС, а также на нашем собственном опыте. Все приведенные советы тщательно проверены. В ожидании дальнейших исследований, которые смогут помочь нам лучше понять и предотвратить эту трагедию, мы приводим наш «хит-парад».

Как избежать СВДС? Основные факторы

Наши предположения по снижению риска СВДС таковы:

Естественный стиль воспитания и определенная оздоровительная профилактика могут снизить риск СВДС.

Вот более подробные практические рекомендации в поддержку данной гипотезы.

• Обеспечьте себе дородовое наблюдение.
• Не курите возле ребенка.
• Кладите ребенка спать на спину.
• Кормите грудью.
• Не допускайте перегрева ребенка во сне.
• Следите за здоровьем ребенка.
• Обеспечьте ребенку безопасный сон.
• Выберите для себя естественный стиль воспитания.

• Спите вместе со своим ребенком.

Некоторые из предлагаемых нами мер покажутся вам очевидными. И это действительно так. Какие-то будут для вас в новинку, поэтому мы подробно обсудим каждую. Но для того, чтобы стало понятно, как мы пришли к этим рекомендациям, прежде всего позвольте объяснить, как развивалось наше понимание СВДС.

Я (доктор Билл) впервые столкнулся с СВДС в самом начале своей карьеры. Во время осмотров я обычно спрашивал родителей, есть ли у них какие-либо опасения. «СВДС? – спрашивали они. – А почему это случается?»

«Не знаю», – был мой ответ.

«Как мы можем это предотвратить?» – настаивали они.

«Не могу точно сказать», – лавировал я.

Каждый раз, заканчивая этот бесполезный разговор, я чувствовал, что не оправдал ожиданий родителей. Ведь казалось, что нет способа избежать СВДС. Было особенно невыносимо, когда я пытался утешить родителей, потерявших своего ребенка в результате СВДС. Я сокрушался над их утратой и сокрушался над своей неспособностью объяснить причины произошедшего и найти способ, как они могли бы избежать подобной трагедии в будущем.

Будучи родителем, я хотел бы иметь список мер, приняв которые, я мог бы предотвратить беду. Будучи врачом, я хотел бы, чтоб эти меры были тщательно изучены и обоснованы. И я решил составить такой список.

В течение следующих двадцати лет я изучал самые авторитетные исследования в области СВДС. Вопреки расхожему мнению, СВДС вовсе не такая уж мистика. Есть достаточно сведений, чем является СВДС и чем он не является. Но только недавно эти ценные сведения попали из исследовательской лаборатории в руки родителей. Я также отметил, что авторы в своих книгах неохотно освещают этот аспект с профилактической точки зрения. Но по собственному опыту и, надеюсь, по опыту тех, кто читает эту книгу, у хорошо информированных родителей меньше поводов для беспокойства.

В исследованиях, которые были мной изучены, красной нитью проходили два факта о СВДС: то, что это случается во сне, и то, что это происходит в возрасте от 2 до 4 месяцев.

Каковы истинные причины СВДС? И почему именно возраст от 2 до 4 месяцев такой уж уязвимый? Я решил ответить на эти вопросы.

Я разделил исследователей на 2 группы – одни проводили научные

исследования и изучали психологические характеристики детей, подверженных СВДС, другие собирали статистические данные о характере и факторах риска СВДС.

Оба эти подхода играли важную роль в решении поставленной задачи, но мне казалось, что нужен еще один подход. Нужно было узнать, как определенные условия сна могут повлиять на ребенка, находящегося в группе риска, в особенности в рискованной ситуации (во сне) и в течение рискованного периода (первые 6 месяцев). Я хотел заполнить этот пробел в исследованиях.

Поскольку СВДС больше всего напоминает расстройство сна, я задался вопросом, может ли родитель, в основном мать, повлиять на способность ребенка пробуждаться путем изменения условий сна. Я выработал гипотезу: совместный сон может снизить риск СВДС.

И вот первый случай, рассмотренный нами в подтверждение этой гипотезы. В кроватке ребенка, который находился в группе риска СВДС, был поставлен электронный дыхательный монитор. В возрасте примерно трех месяцев у ребенка стало все чаще останавливаться дыхание во сне, о чем свидетельствовали сигналы монитора. Но как только мать взяла ребенка к себе в постель, сигналы тревоги прекратились. Когда ребенок отправлялся спать в свою кроватку, сигналы возобновлялись.

В 1986 году меня пригласили на Международный конгресс педиатров в Гонолулу для того, чтоб я представил свою гипотезу и этот случай. Моя презентация называлась «Защитный эффект совместного сна. Может ли он предотвратить СВДС?» Она была призвана стимулировать ученых подтвердить или развенчать мою теорию.

В течение следующих лет исследовательские организации проявляли все больший и больший интерес к изучению связи стиля воспитания ребенка и СВДС. Национальные институты здравоохранения начали финансировать исследования в области совместного сна.

С 1988 года началась волна исследований в области профилактики СВДС.

В начале 1992 года два подарка свыше позволили нам продолжить изучение нашей гипотезы: новые компьютерные технологии сделали возможным проведение исследований прямо дома и еще один малыш появился в домашней лаборатории Сирсов. Наши удивительные открытия будут обсуждаться далее.

Вот из такой предыстории мы вывели факторы, позволяющие снизить риск СВДС.

Факты о СВДС

Синдром внезапной детской смерти (известный также как смерть в колыбельке) – это внезапная, необъяснимая смерть младенца в возрасте до года, причины которой не могут быть определены даже после серии посмертных исследований, включающих аутопсию, изучение места смерти и истории болезни.

В США от СВДС погибает примерно 1 из тысячи младенцев в возрасте от 2 до 6 месяцев. Пик риска СВДС приходится на возраст от 2 до 4 месяцев. 95 % случаев смерти от СВДС происходят в возрасте до 6 месяцев. Трагедия, как правило, происходит между полуночью и 6 часами утра, чаще всего в декабре-январе.

В США порядка 300 младенцев умирают от СВДС ежегодно. Это самая распространенная причина смерти младенцев в возрасте от 1 месяца до года.

В то время как большинство младенцев, умерших от СВДС, не показывали никаких тревожных признаков, некоторые дети имеют несколько больший риск СВДС, чем другие. К ним можно отнести:

• недоношенных детей;

• детей, у которых наблюдалась остановка дыхания (апноэ) в первые недели жизни;

• детей, жизни которых что-либо угрожало (к примеру, остановка дыхания, когда ребенок бледнел, синел и становился вялым;

• детей, матери которых не имели должного дородового наблюдения;

• детей, растущих в неблагоприятных социально-экономических условиях.

Следует заметить, однако, что даже дети из перечисленных групп риска имеют менее 1 % шансов пострадать СВДС. СВДС нельзя спровоцировать прививкой, он не появляется вследствие удушья, и он не заразен.

Причина СВДС неизвестна. Есть несколько теорий, но ни одна не доказана. Преобладает теория, что СВДС – это расстройство сна.

Исследователи предполагают, что дети с риском СВДС имеют некоторые физиологические отличия. Снаружи эти дети выглядят совершенно здоровыми и ведут себя как все остальные малыши, но на самом деле у этих детей незрелая дыхательная система.

В глубине человеческого мозга находится центр контроля регуляции дыхания. Как, к примеру, обогреватель имеет специальный контрольный механизм, который включает или отключает прибор, если температура в

помещении поднимается или опускается ниже заданного уровня. Также и дыхательный центр в нашем мозге призван регулировать уровень кислорода в крови. Если уровень кислорода в крови падает слишком низко или уровень углекислого газа поднимается слишком высоко (что случается при остановке или задержке дыхания), этот дыхательный центр тут же запускает механизм стимуляции дыхания. Этот защитный механизм срабатывает, даже если человек пребывает в глубоком сне. Но по неизвестным причинам у некоторых малышей механизм не запускает дыхание.

Если говорить вкратце, дети, имеющие проблемы с просыпанием, находятся в группе риска СВДС.

9 способов снизить риск СВДС для вашего ребенка

Основываясь на современных исследованиях СВДС, включая наши собственные теории, мы предлагаем вам несколько советов по снижению риска СВДС для вашего ребенка.

1. Обеспечьте себе хорошее дородовое наблюдение.

Сделайте все, чтоб ваша беременность протекала спокойно, и обеспечьте себе должное ведение беременности. Доказано, что риск СВДС возрастает у детей, чьи матери курили во время беременности или употребляли наркотики, а также не наблюдались должным образом во время беременности. Факторы риска в этом случае неизвестны, но вероятней всего, причиной является хроническая нехватка кислорода и высокий риск недоношенности этих детей.

2. Не курите возле малыша.

Исследования подтвердили, что курение является самым явным фактором риска и несомненно увеличивает возможность СВДС. Риск возрастает пропорционально количеству выкуренных рядом с ребенком сигарет. Ученые из Новой Зеландии установили, что у детей курящих родителей риск возникновения СВДС в семь раз выше. Механизм возникновения СВДС в данном случае до конца не изучен. Возможно, речь идет о комбинации нескольких факторов. Вероятно, дыхательные пути ребенка, подверженного воздействию сигаретного дыма, забиваются. Недавно учеными было установлено, что дети курящих родителей имеют в крови определенные химические компоненты, указывающие на постоянную гипоксию. (См. более подробно «Курение».).

3. Кладите ребенка спать на спину.

Бытовало мнение, что ребенку лучше спать на животике. Рациональное зерно этого старинного совета в том, что, если ребенок срыгнет или его стошнит во сне, содержимое его желудка вытечет изо рта, в то время как в положении на спине рвотные массы могут попасть ребенку в легкие. Современные исследования ставят под сомнение это распространенное мнение. Ученые, занимающиеся исследованием СВДС, доказали, что ребенок крайне редко способен проглотить то, что он срыгивает. За последнее десятилетие международные кампании в поддержку младенческого сна на спине снизили количество случаев СВДС на 40–50 %.

Причины того, почему сон на спине или на боку снижает риск СВДС, непонятны. Основной довод таков: дети, спящие на спине, легче

просыпаются. Другая теория говорит о том, что на спине дети реже перегреваются. Если ребенок лежит на спине или на боку, его внутренние органы находятся в более «открытом» положении и имеют возможность охлаждаться. Возможно также, что в положении на животике ребенок может уткнуться носом в мягкую поверхность и дышать углекислым газом, который сам же и выдыхает.

Хотелось бы заверить родителей, что даже если вы кладете малыша спать на животик, это не означает, что он может от этого умереть. Исследования показывают исключительно статистические данные об увеличении риска СВДС.

Класть ли ребенка спать на спину или на бок? Одна из причин, почему поза на спине нравится очень многим, – то, что ребенок, спящий на боку, может перевернуться на живот, что вызывает опасения. Но по нашему опыту дети чаще переворачиваются на спину, так как перевернуться на живот им попросту мешают руки. Мы пришли к выводу, что в первые месяцы некоторые дети лучше спят на боку. Укладывая своего малыша спать на бок, вытяните его нижнюю руку вперед, чтоб она мешала ему перевернуться на животик.

Как же мне полезней спать?
На спинку положи меня в кровать,
А когда уже проснусь,
На живот перевернусь.

Убери из кроватки игрушки,
Не клади покрывала, подушки,
Не кури со мною рядом,
Мама, милая, не надо.

Эти правила просты,
Они помогут мне расти.
Безопасная кровать
Поможет СВДС нам избежать.

С сайта Альянса СВДС (SIDS Alliance, sidsalliance.org)

4. Кормите ребенка грудью.

Исследования подтвердили то, что мы уже давно подозревали: у детей, находящихся на грудном вскармливании, гораздо ниже риск возникновения СВДС. Новозеландские ученые доказали, что риск возникновения СВДС у детей, находящихся на искусственном

вскармливании, выше в 3 раза. Даже крупномасштабные исследования, проведенные Американским национальным институтом, доказали, что детей, умерших вследствие СВДС, значительно реже прикладывали к груди или отлучили от нее слишком рано.

Кому полезно спать на животике

Обсудите с вашим врачом, есть ли у ребенка какие-либо медицинские показания для сна на животике. Дети, которые должны спать на животике:

• Недоношенные дети, остающиеся в больнице. Сон на животе помогает им лучше дышать.

• Дети, страдающие от рефлюкса. Таких детей лучше всего укладывать спать на левый бок, а изголовье кровати или матраца приподнимать на 30 градусов.

• Дети, у которых слишком маленькие челюстные кости или имеются какие-либо отклонения в развитии дыхательных путей.

Причины снижения риска СВДС вследствие грудного вскармливания непонятны, но мы предполагаем, что дело в сочетании следующих факторов. Антибактериальные свойства грудного молока помогают избежать респираторных инфекций, негативно влияющих на процесс дыхания, а неаллергенность молока помогает поддерживать верхние дыхательные пути незабитыми. Также причиной может стать то, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, легче просыпаются в случае, если их жизни что-либо угрожает, из-за того, что у них несколько иные циклы сна.

А может быть, все дело в самом молоке? Рефлюкс может повышать риск возникновения СВДС. Молоко, отрыгнутое ребенком и попавшее в верхние дыхательные пути, может стать причиной рефлекса остановки дыхания. У детей, которых кормят грудью, рефлюкс случается гораздо реже. Возможно, механизмы глотания и дыхания у детей на грудном вскармливании более скоординированы? Доподлинно известно, что дети на грудном и искусственном вскармливании сосут и глотают по-разному. Дети на грудном вскармливании едят чаще, чем их друзья с бутылочками. Следовательно, у них больше возможности попрактиковаться в координации дыхания и глотания. В конце концов, дети на грудном вскармливании, особенно спящие рядом с мамой, спят по-особому, сосут более часто и спят в основном на боку, повернувшись лицом к матери. Может быть, так спать более безопасно? Влияние грудного вскармливания

на сон матери и влияние грудного молока на физиологию младенца непонятны. Надеемся, что дальнейшие исследования в этой области прольют свет на СВДС.

5. Не допускайте перегрева ребенка во сне.

Младенцы, которых слишком укутывают на сон, входят в группу риска СВДС. Будьте особенно осторожны, если ребенок спит вместе с вами, поскольку ваше тело является источником тепла. Если вы одели ребенка и положили его спать отдельно, а затем положили его спать с собой, переоденьте его соответственно. Есть данные, что в странах, где принято кутать детей, статистика случаев СВДС выше, чем в странах, где детей одевают довольно легко, не кутают в одеяла и поддерживают соответственную температуру в комнате. Признаками того, что вы перекутали ребенка являются: испарина, мокрые волосы на голове, потница, учащенное дыхание, беспокойство и иногда температура. И перегревание, и переохлаждение имеют одинаково пагубные эффекты. Одно из исследований показало, что использование вентилятора для охлаждения воздуха снижает риск СВДС.

6. Следите за здоровьем ребенка.

От СВДС может пострадать практически любой ребенок, но это случается гораздо чаще в социально-экономически неблагополучных социальных группах. Если вы перегружены домашними заботами и решением финансовых вопросов и не имеете возможности должным образом следить за здоровьем ребенка, доверьтесь вашему врачу и службе социальной поддержки. Доказано, что чем лучше о ребенке заботятся, тем ниже риск СВДС. Интересное исследование было проведено в Шеффилде в Англии. Оно доказало, что мать является той самой скорой неотложной помощью для своего малыша. Исследователи разделили детей, находящихся в группе риска СВДС, на две подгруппы. С момента рождения одну группу навещала патронажная сестра раз в две недели. Матери этой группы были обучены навыкам питания, ухода, гигиены, а также могли определить, когда их ребенок болен. Матери второй группы не получали никакого дополнительного внимания. Случаи СВДС были в три раза чаще во второй группе.

7. Обеспечьте ребенку безопасный сон.

Помните, что почти все младенцы, причиной смерти которых стал СВДС, умерли во сне. Если вы кладете ребенка спать в свою кровать, кладите его спать на спину. Используйте только жесткий матрац. Следуйте этим правилам безопасности и в поездках.

8. Выберите для себя естественный стиль воспитания.

Не правда ли, мы достаточно заплатили за то, что пытались вытеснить стиль воспитания, проверенный тысячелетиями? Мы уверены, и исследования подкрепляют нашу уверенность, в том, что 3 ключевых элемента естественного воспитания – грудное вскармливание по требованию, совместный сон, ношение ребенка – способствуют развитию ребенка и восприимчивости родителей. В первые месяцы центральная нервная система ребенка, так же как его механизмы регуляции дыхания, еще не совсем зрелая, соответственно, его сон тоже не совсем налажен. Естественный стиль воспитания способствует естественной регуляции физиологических систем детского организма, что помогает отрегулировать механизм дыхания.

Родители – сторонники естественного воспитания – становятся своего рода радарами, круглосуточно принимающими сигналы своего ребенка. Однажды я, доктор Билл, сидел за своим рабочим столом, когда зазвонил мой пейджер, сигнал, по которому я должен немедленно отправиться в палату неотложной помощи. Там я должен был осмотреть пятимесячного ребенка, у которого остановилось дыхание. Ребенок вместе с родителями был в гостях у друзей. Когда пришло время ложиться спать, мать уложила его наверху в спальне друзей. Шумная вечеринка была в самом разгаре, когда мать почувствовала неладное. Она подумала: «Мой малыш очень чувствителен к шуму. Почему же он не просыпается? Пойду-ка я проверю». Она обнаружила его бездыханным и совершенно бледным. Она бросилась к мужу, чтобы тот сделал малышу искусственное дыхание рот в рот. Мальчик начал дышать, и все стабилизировалось.

9. Спите вместе со своим ребенком.

Вот тут-то и начинаются противоречия. Повышает ли совместный сон риск возникновения СВДС или, напротив, снижает его? А может быть, нет никакой разницы? По нашему мнению, совместный сон может снизить риск СВДС. Но у некоторых ученых иное мнение на этот счет. Случаи, когда родители придавливают ребенка во время сна, почти всегда ассоциируются с неправильными условиями сна, созданными для ребенка. Например, родители могут находиться под воздействием алкоголя или наркотиков, в постели может находиться слишком много детей, либо родители могут не соблюдать правила, указанные в пункте 7. Проведенное новозеландскими учеными исследование, предметом которого стали случаи смерти младенцев во сне, также указывает на совместный сон как на фактор риска. Результаты такого рода исследований просачиваются в прессу, а затем родители начинают считать, что, когда они берут ребенка к себе в постель, они подвергают его жизнь опасности. Неужели то, как

родители вели себя веками, может быть небезопасно для ребенка? На самом деле урок, который необходимо извлечь из подобного рода исследований, это не то, что нельзя спать с ребенком в одной постели, а то, что необходимо принимать для этого определенные меры безопасности.

Убедительные результаты исследований показывают, что младенцы, находящиеся в группе риска СВДС, хуже просыпаются в случае опасности. Следовательно, все, что может повысить способность ребенка проснуться ото сна, а также все, что повышает бдительность матери, автоматически снижает риск СВДС. Все это есть в совместном с ребенком сне.

В конце концов, ученые сошлись в одном: если родители спят в одной комнате с ребенком, риск СВДС снижается. Именно поэтому Американская академия педиатрии рекомендует родителям находиться в одной комнате с младенцем.

Как совместный сон может снизить риск СВДС

В первые месяцы жизни младенец проводит большую часть ночи в так называемой активной фазе сна – состоянии, в котором он более всего подвержен легкому пробуждению. Это состояние может предотвратить остановку дыхания. По мере роста ребенка количество времени, проводимого им в активной фазе сна, снижается, а время глубокого сна увеличивается. Это называется взросление сна, когда малыш наконец достигает того долгожданного возраста, когда он может проспать всю ночь. Это хорошая новость. Плохая новость в том, что по мере того, как ребенок учится более глубокому сну, возможно, возрастает риск СВДС. Ведь долгий сон не всегда означает безопасный сон. Но давайте отбросим негативные мысли, ведь вместе с более глубоким сном по мере взросления ребенка его компенсаторная сердечнососудистая система созревает. Таким образом, к 6 месяцам дыхательные центры головного мозга уже в состоянии запустить процесс дыхания, если вдруг оно прекратилось. Но в возрасте между 1 и 6 месяцами, когда сон становится более глубоким, а компенсаторные механизмы еще дозревают, наступает тот самый опасный период, когда дети наиболее уязвимы для СВДС. Совместный сон может заполнить этот опасный промежуток времени.

Мама как стимулятор ритма

Представьте себе, что происходит, когда мама и малыш спят вместе. Положите малыша рядом со взрослым, который будет играть роль

«стимулятора дыхания» в первые месяцы жизни малыша, когда механизмы самозапуска дыхания еще недоразвиты. Спящая парочка вырабатывает то, что мы называем гармонией сна. Мать спит, как ее ребенок, до тех пор, пока ребенок не повзрослеет настолько, чтоб спать, как взрослый. У обоих вырабатываются синхронные циклы сна. Возможно, не идеально синхронные, но очень близкие – для того, чтобы в нужный момент осознать присутствие другого рядом, а также взаимно влиять на физиологические процессы друг друга, не мешая при этом сну друг друга. Такая взаимная чувствительность и постоянное присутствие матери повышают порог возбудимости малыша, что позволяет ему легче просыпаться ото сна. Это защитный механизм, который сработает в случае остановки дыхания.

Даже если спящий с мамой младенец умер от СВДС (а такие случаи были), мать уверена, что она была рядом в этот момент и все произошло не по ее вине. Совместный сон не предполагает, что мать должна стать ангелом-хранителем и неусыпно стоять на страже сна в первые 6 месяцев. Это убило бы все приятные моменты совместного сна и наполнило бы его постоянным беспокойством и страхом. Мы всего-навсего рекомендуем позабыть культурные нормы и стандарты и делать то, что вы считаете естественным. И не беспокойтесь, что теперь вам вечно придется спать с ребенком и ложиться так же рано, как он. Кстати, случаи смерти от СВДС во сне чаще всего имеют место после полуночи. И помните, СВДС – достаточно редкое явление, а этот раздел нашей книги призван ответить на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы предотвратить СВДС?»

Доказательства нашей теории совместного сна

1. Свидетельства ночных родителей

За годы нашей врачебной практики мы слышали огромное множество потрясающих историй родителей, кому совместный сон помог намного лучше чувствовать своих детей. Как часто матери повторяли: «Я просыпаюсь за мгновение до своего малыша, кормлю его, и мы снова засыпаем вместе». Для многих родителей бесспорным является то, что совместный сон способствует взаимопониманию. На самом деле именно эти рассказы и послужили основой нашей теории предотвращения СВДС. Кто-то может поспорить, что наша теория основана на родительских байках, но по своему опыту мы знаем, что такие рассказы не менее ценны, чем доводы самых известных ученых.

2. Наш собственный опыт

Наш опыт совместного сна с нашими детьми насчитывает более 26 лет. Наблюдая за нашими спящими ангелочками, мы поражались, как спящие младенцы автоматически притягиваются к матери и проводят большую часть времени у нее под бочком. Обычно они спят лицом к лицу друг с другом. Что может быть более физиологичным? Возможно, положение лицом к лицу позволяет дыханию матери стимулировать дыхание ребенка. Мы заметили, что, когда мы подышим на щечки ребенка, он делает глубокий вдох. Возможно, в маленьком носике есть специальные сенсоры, которые улавливают другое дыхание и тем самым стимулируют дыхание ребенка? Кроме того, ребенку важно потянуться и потрогать, поэтому во сне они часто вытягивают ручку, трогают маму, делают глубокий вдох и снова засыпают. По сути своей это, возможно, и есть взаимопонимание без беспокойства.

3. Наши эксперименты

Во время подготовки первого издания этой книги мы спали с нашей четырехмесячной дочкой Лорен. На протяжении определенного времени мы наблюдали за ее пульсом, уровнем кислорода в крови, дыхательными движениями, потоком воздуха при дыхании и структурой сна в разных условиях: когда она спала рядом с Мартой и когда она спала в соседней комнате. Процедуры измерения были безболезненными, и Лорен спала ночь напролет. Наши исследования доказали, что мать и ребенок чувствуют друг друга. Когда Лорен спала рядом с Мартой, ее дыхание было более ровным. Уровень кислорода в крови повышался. Наше исследование, как и многие другие, не является достаточно основательным, чтоб делать какие-либо выводы относительно профилактики СВДС, но мы можем с уверенностью сказать: *присутствие матери рядом с ребенком во время сна действительно влияет на физиологию ребенка.*

4. Современные исследования

Доктор Джеймс МакКенна, директор The Mother-Baby Behavioral Sleep Laboratory at the University of Notre Da-me, на протяжении более чем 10 лет исследовал совместный сон матери и ребенка и пришел к следующим выводам:

• Мать и ребенок, спящие совместно, просыпаются более синхронно, нежели те, которые спят раздельно. Если один из них пошевелится, закашляет или перейдет в другую фазу сна, другой также не просыпаясь переходит в другую фазу сна.

• Каждый из спящих зачастую, но не всегда задерживается в одной и

той же фазе сна, так же как другой спящий.

• Малыши, спящие с мамами, проводят меньше времени в каждом цикле глубокого сна. Хотя матери волнуются, что пострадает их глубокий сон, первоначальные исследования показали, что количество глубокого сна у матерей не сокращается.

• Дети чаще просыпаются для кормлений и проводят больше времени у груди. Несмотря на это, матери не жалуются на слишком частые пробуждения для кормлений.

• Дети, спящие с мамами, больше спят на спине или на боку, что снижает риск СВДС.

• Во сне происходит множество взаимных прикосновений, и спящие тем самым влияют на поведение друг друга.

5. Исследования структуры сна младенцев

Эксперименты показывают, что младенцы, которые спят с мамами, особенно если они находятся на грудном вскармливании, просыпаются чаще. В одном из исследований сравнили структуры сна и пробуждения младенцев в различных условиях сна. Младенцев одной группы кормили по требованию в течение дня, а ночью укладывали спать с родителями. Вторая группа также находилась на грудном вскармливании, но матери спали отдельно от детей и хотели как можно скорее отлучить их от груди. Третья группа находилась на искусственном вскармливании и спала отдельно от родителей. Дети, которых кормили грудью и клали спать вместе с родителями, просыпались чаще и спали более короткие промежутки времени. Те, которых кормили грудью, но не клали спать в родительскую постель, спали дольше. И наконец, те, которые находились на искусственном вскармливании и не спали вместе с родителями, спали дольше всех. Может быть, дети, которые спят отдельно, слишком рано учатся спать долго и глубоко?

6. Статистика СВДС в культурах, проповедующих совместный сон

Частота случаев СВДС в культурах, изначально проповедующих совместный сон, ниже, но она может повышаться с изменением культурной среды. К примеру, статистика смерти от СВДС в семьях иммигрантов из Азии гораздо ниже, но чем дольше они живут в США, тем выше уровень смертности от СВДС. Возможно, с годами они начинают практиковать раздельный сон.

Из всего сказанного сделайте свой собственный вывод: если бы было

меньше колыбелей, было бы меньше смертей в колыбельках?

Мы, естественно, не хотим заверить родителей, что указанные меры предосторожности помогут предотвратить риск СВДС на 100 %. В лучшем случае мы надеемся на то, что вы сделаете все возможное для снижения риска. И если так случается, что ребенок умирает вследствие СВДС, мы надеемся, что родители хотя бы будут уверены, что они сделали все от них зависящее для того, чтобы предотвратить эту трагедию.

II

Кормление и питание ребенка

Кормление ребенка – это искусство, которому учатся, плюс щепотка знаний и чуточка терпения. Чтобы стать личным диетологом своего ребенка, требуются познания в области здорового питания, развития ребенка, а также умение творчески осуществлять маркетинг. Выбор еды и режим приема пищи поможет вам сформировать вкус к еде и здоровую привычку питания на всю жизнь. Способность распознавать сигналы голода своего ребенка, мудрый подход к введению твердой пищи и поощрение самообслуживания за столом – все это ведет к важному принципу детского питания – формированию здорового отношения к пище. Для ребенка кормление – это не только залог развития, но и социальное событие, возможность общения. На обоих концах кормления есть человек, не важно, получает ли ребенок грудь, бутылочку или ложку. В первый год вы будете проводить больше времени за кормлением своего ребенка, чем за любым другим видом взаимной деятельности. Вот как извлечь из этого максимальную пользу.

8

Грудное вскармливание: зачем и как

Грудное вскармливание – это стиль жизни, а также способ кормления. В первые недели будут дни, когда вы будете готовы выбросить бюстгальтер для кормящих мам и потянуться к бутылочке. Но, если вы поймете, насколько благоприятно грудное вскармливание действует на мать, на ребенка, на всю семью, вы будете бороться, чтобы справиться с проблемами и освоить искусство обеспечения древнейшего и самого предпочитаемого детского питания.

Не важно, кормите ли вы грудью, из бутылочки или с ложки, главная цель одна: сформировать здоровое отношение к пище

Грудное молоко приносит пользу ребенку. Грудное вскармливание приносит пользу матери. Марта вскормила грудью всех восьмерых наших детей и кормила грудью нашего самого младшего, когда мы писали эту книгу двадцать лет назад. Мы хотим поделиться секретами «помоги себе сама», которые мы постигли за шестнадцать лет личного опыта грудного

вскармливания, за много лет нашей профессиональной практики консультирования семей, в которых детей кормят грудью. Грудное вскармливание имеет значение!

Почему грудь лучше всего

Материнское молоко особенное. Нет двух таких матерей, которые вырабатывали бы одинаковое молоко; нет двух таких детей, которым требовалось бы одинаковое молоко. Ваше молоко вырабатывается на заказ для удовлетворения потребностей вашего ребенка. У каждого вида молоко обладает так называемой биологической специфичностью – это означает, что каждый вид млекопитающих вырабатывает молоко, состав которого уникален, предназначен для потомства этого вида, обеспечивает его развитие и выживание. Самки тюленей, к примеру, вырабатывают очень жирное молоко, поскольку детенышам тюленей требуется много подкожного жира для выживания в холодной воде. Какой же орган обеспечивает выживание человеческого потомства? Мозг. И человеческое молоко содержит особые питательные вещества, стимулирующие рост мозга.

Состав материнского молока

Давайте возьмем основные ингредиенты древнейшего напитка жизни и посмотрим, как каждый из них изменяется по заказу, чтобы удовлетворять потребности *именно вашего* ребенка.

Жиры

Наиболее легко меняющиеся ингредиенты грудного молока, жиры, меняются в зависимости от потребности в калориях вашего растущего ребенка. Содержание жиров в вашем молоке меняется в течение каждого кормления, в разное время дня и по мере развития вашего ребенка, приспосабливаясь к энергетическим потребностям вашего ребенка. Молоко, появляющееся в начале кормления, так называемое *переднее, или первое, молоко*, содержит мало жиров, подобно снятому молоку. В течение каждого кормления количество жиров постепенно повышается, пока ребенок не получит «сливки», наиболее жирное *заднее, или последнее, молоко.* В этом молоке имеется *фактор сытости*, который вызывает у вашего ребенка ощущение удовлетворения, при появлении которого ребенок прекращает сосать. Посмотрите на получающих грудь детей после еды. Отметьте, какой у них довольный вид; они словно лучатся и всем своим видом говорят: «Мне хорошо».

Предположим, вашего ребенка просто мучит жажда. Он пососет лишь несколько минут и будет удовлетворен нежирным передним молоком. В течение всего дня дети любят время от времени прикладываться к груди на две минутки – короткие периоды «на ручках» для эмоциональной подзарядки. Когда ребенок действительно голоден, он будет сосать дольше и энергичнее и наконец будет награжден более сытным, более калорийным задним молоком. Поскольку скорость роста снижается, дети постарше нуждаются в меньшем количестве калорий на единицу веса тела. Вы догадались! Содержание жира в человеческом молоке снижается по мере того, как ребенок растет, и ваше молоко на протяжении второй половины первого года автоматически превращается из «цельного молока» в «обезжиренное».

Кроме того, случаются эти частые скачки роста, когда через каждые несколько недель ребенок, кажется, сосет грудь без перерыва в течение нескольких дней – так называемых дней частых кормлений или сосательного марафона, – чтобы получить больше энергии для более

интенсивного роста. По мере того как укорачиваются интервалы между кормлениями, повышается уровень жира, чтобы подстроиться под увеличившиеся энергетические потребности быстро растущего ребенка. После очередного скачка роста кормления вновь становятся более редкими – до следующего скачка.

Мораль этой истории о молочном жире такова, что младенцы не просто пассивные игроки в этой игре под названием «кормление». Они принимают активное участие, заказывая именно ту пищу, которая им нужна и которая способна удовлетворить именно их потребности.

«Умные» жиры. Грудное молоко содержит в себе жиры, стимулирующие рост мозга, а именно ДГК (докозагексаеновую кислоту) и АРК (арахидоновую кислоту), жирные кислоты омега-3, которые жизненно необходимы для роста и развития нервной ткани. ДГК необходима для формирования миелина – изолирующей оболочки, покрывающей каждый нерв, которая помогает нервным импульсам проходить быстрее и достигать цели. Исследования показали, что концентрация ДГК выше в мозге малышей, которых кормят грудью. Наивысшая концентрация ДГК у малышей, находящихся на грудном вскармливании дольше всего. Около 10 лет назад американские производители начали включать ДГК и АРК в детские смеси.

«Материнское молоко: пища для сообразительных детей»

Двадцать лет назад мы были восхищены, увидев этот заголовок из номера «USA Today» от 2 февраля 1992 года. Хотя многочисленные исследования показали, что грудное вскармливание стимулирует развитие, это объясняли главным образом заботой и вниманием, а не свойствами самого молока. Но это исследование доказывает, что именно материнское молоко дает преимущество в развитии. Английские исследователи разделили триста недоношенных детей на две группы: одна получала материнское молоко, а вторая нет. Недоношенные дети, которые получали в первые четыре-пять недель жизни материнское молоко, в возрасте от семи с половиной до восьми лет набрали в тестах на IQ в среднем на 8,3 балла больше. Это исследование также указывает на прямую количественную зависимость: чем больше материнского молока они получили, тем больше набрали в детском возрасте очков. Разница не может быть отнесена на счет большей заботы и внимания, поскольку младенцы получали грудное молоко через трубку. Двадцать лет спустя многочисленные исследования (некоторые наблюдали детей до 18 лет) приходят к такому же выводу: чем дольше детей кормят

грудным молоком, тем более высок уровень их интеллектуального развития.

Почему грудное молоко взращивает лучшие умы, еще не вполне известно, но исследователи объясняют это влиянием гормонов и факторов роста, которые отсутствуют в искусственных смесях, а также особых жиров, которые способствуют структурному развитию нервной системы. В грудном молоке содержится примерно четыреста питательных веществ, которых нет в искусственных смесях. Чтобы дать хороший стартовый толчок интеллектуальному развитию своего ребенка, не найти лучше молока для растущего мозга, чем грудное молоко. Грудное вскармливание – это действительно отлично!

Однако, скорее всего ДГК – всего лишь один из сотен компонентов грудного молока, полезные свойства которых еще предстоит изучить. Компонентов, которые работают вместе, чтоб обеспечить грудным малышам наивысший уровень умственного развития.

Лучшие жиры, меньше отходов. Грудное молоко не только содержит лучшие жиры по сравнению с коровьим молоком или порошковой смесью – помимо этого, меньше жиров растрачивается зря. Человеческое молоко содержит энзим (фермент) липазу – вещество, способствующее перевариванию жиров, и поэтому больше питательных веществ усваивается ребенком и меньше оказывается на грязных подгузниках. Смеси не содержат никаких энзимов, поскольку они разрушаются при нагревании. Не слишком приятный аромат кала детей, находящихся на искусственном вскармливании, указывает на то, что кишечник чувствует себя не вполне хорошо, оттого что ему приходится переваривать те типы жиров, которые содержатся в искусственной смеси. Кишечник – главный судья по продуктам в нашем организме – отторгает часть жиров, содержащихся в смеси или в коровьем молоке, и выводит их вместе со стулом, чем и объясняется исходящий от него неприятный запах – отчего очень неприятно менять подгузники.

Холестерин: полезен или вреден ребенку? Следующим важным компонентом из семейства жиров является холестерин. Действительно ли этот жизненно необходимый жир является тем монстром, которым его изображают? Только не для детей. Как и другие жиры, холестерин способствует росту мозга и поставляет основные компоненты гормонов, витамина D и желчи. Уровень содержания холестерина высок в человеческом молоке, низок в коровьем и практически равен нулю в сухих смесях. Недавние исследования показали, что на первом году жизни дети,

получающие исключительно грудное молоко, имеют более высокий уровень холестерина в крови, чем дети, получающие сухие смеси. Более высокий уровень холестерина в крови на этапе самого стремительного роста мозга – неплохо!

Мощные белки

Если фактов о жирах недостаточно для того, чтобы убедить вас в том, что ваше молоко особенное, послушайте историю про белки (протеины). Белки являются кирпичиками для растущего организма. Качественный белок наиболее важен на первом году жизни вашего ребенка, поскольку в этот период ребенок растет быстрее, чем в любой другой. Ваше молоко содержит протеины, специально созданные для развития человеческого потомства. Эти мощные, обеспечивающие рост вещества нельзя выработать или купить. Каждое из этих особых веществ приносит пользу вашему ребенку.

Молоко (коровье, приготовленное из сухой смеси или человеческое) содержит два основных протеина: сыворотку и казеин. Сыворотка представляет собой нежный белок, легко перевариваемый и очень хорошо принимаемый человеческим кишечником. Казеин – протеин, из которого состоит творог, – более плотный и тяжелый, и человеческому кишечнику переварить его сложнее. Ваше молоко содержит преимущественно сыворотку. Коровье молоко и некоторые смеси содержат преимущественно казеин. Кишечник вашего ребенка распознает протеины вашего грудного молока как правильные продукты. Он усваивает эти питательные вещества легко, переваривает их быстро и не отторгает их как инородные вещества. Не так охотно принимает кишечник инородные протеины из смесей или коровьего молока, поскольку ему приходится работать более напряженно, чтобы переварить более тяжелый творог. Кишечник является диетическим вратарем нашего организма, пропускающим в кровь правильные протеины и не пускающим в кровь протеины, которые могут причинить организму вред, – так называемые аллергенные протеины, или аллергены. В первые месяцы жизни кишечник у вашего ребенка более пористый; «ворота» в выстилающей его слизистой оболочке открыты, что позволяет инородным протеинам проникать через них. Ближе к шести месяцам кишечник созревает и ворота начинают закрываться, избирательно пропуская одни протеины и отторгая другие, – завораживающий процесс, называемый закрытием. Давать своему ребенку исключительно свое грудное молоко, пока кишечник не созреет, – самый надежный способ оградить кровь

ребенка от потенциально аллергенных протеинов.

Помимо сыворотки ваше молоко содержит и другие отборные протеины, отсутствующие естественным образом в молоке, вырабатываемом коровами или компаниями. Давайте познакомимся с этой элитой. Таурин, протеин мозга, улучшает, как считается, развитие мозга и нервной системы. Лактоферрин – это еще один протеин, содержащийся только в человеческом молоке; он действует как паром, перевозя ценное железо из вашего молока в кровь вашего ребенка. Этот особый протеин также защищает полезные бактерии, живущие в кишечнике вашего ребенка. Во всем нижнем отделе кишечника вашего ребенка живут полезные и вредные бактерии. Хорошие, полезные бактерии взамен того, что им дают место обитания, делают вашему ребенку добро, например вырабатывают витамины. Болезнетворные бактерии, если выпустить их из-под контроля, могут чрезмерно размножиться в кишечном тракте, вызвав диарею. Помимо того, что лактоферрин угнетает рост болезнетворных бактерий в кишечнике вашего ребенка, он также держит под контролем дрожжеподобный гриб Candida, который выделяет токсины. Другая группа естественных антибиотиков, имеющихся в вашем молоке, называется лизоцимы; это специальные протеины, которые помогают изгонять болезнетворные бактерии.

Еще один вид полезных протеинов, содержащихся в грудном молоке, – это *нуклеотиды*. Эти ценные протеины помогают тканям расти более крепкими, подобно тому как добавляемые специальные вещества повышают прочность строительной стали. Нуклеотиды помогают выстилающей кишечник вашего ребенка слизистой оболочке стать прочнее, стимулируя рост кишечных *ворсинок* – крошечных пальцевидных выростов, перерабатывающих пищу и впитывающих полезные вещества. Эти содержащиеся в вашем молоке вещества также помогают поддерживать жизнедеятельность бактерий, которые необходимы кишечнику вашего ребенка, и подавлять те бактерии, которым здесь не место, – этот процесс называется поддержанием нормальной *кишечной флоры*.

Какое оно сладкое!

Проведите вкусовой тест. Попробуйте искусственную смесь и грудное молоко, и вы сразу же поймете, почему дети предпочитают настоящее. Грудное молоко имеет свежий вкус. Молоко из сухой смеси имеет вкус консервов. Человеческое молоко содержит больше лактозы (сахара), чем

молоко любого другого млекопитающего, – на 20–30 % больше, чем коровье молоко. В искусственные смеси добавляют сахарозу или глюкозу, чтобы восполнить недостаток. Так почему же предпочтительнее, чтобы ваш ребенок получал полезный сахар? Ответ: он нужен мозгу ребенка! Диетологи считают, что один из продуктов переработки лактозы, галактоза, является жизненно необходимым питательным веществом для развивающейся ткани мозга. В доказательство важности лактозы для развития центральной нервной системы, исследователи установили, что среди всех млекопитающих, чем выше содержание лактозы в молоке, тем крупнее мозг этого вида. Лактоза также улучшает усвоение кальция, жизненно важного для развивающихся костей микроэлемента. Лактоза не только помогает расти мозгу и костям, эта естественная сладость нужна кишечнику вашего ребенка. Лактоза вызывает рост и размножение полезной бактерии, обитающей в кишечнике, *Lactobacillus Bifidus*.

Витамины, минералы и железо

Никто не может вырабатывать эти вещества так хорошо, как вы. В вашем молоке эти вещества уникальны благодаря их высокой биологической доступности, или биологической ценности, – это означает, что большая часть этих веществ, содержащихся в молоке, используется организмом ребенка. Высокую ценность тому или иному продукту придает не то, сколько в нем содержится данного питательного вещества, а то, сколько процентов этого вещества поступает через кишечник в кровоток. То, что вы видите на этикетках искусственных смесей, – вовсе не то, что усваивается организмом ребенка. Витамины, минералы и железо в вашем молоке обладают высокой биологической активностью. Большая часть этих высокоэффективных веществ поступает из вашего молока в ткани ребенка. Очень малая часть расходуется зря. Совсем не так обстоит дело с коровьим или искусственным молоком. Они имеют низкую эффективность, низкую биологическую активность. Возьмем, к примеру, железо из грудного молока: 50–75 % поступает в кровь и ткани ребенка. Совсем немного остается неусвоенным в кишечнике. Все совсем иначе с «другой маркой». Лишь 10 % железа из коровьего молока и всего 4 % железа из обогащенных железом смесей поступает в кровь. Не так уж эффективно.

Не говоря уже об остатках. Помимо низкой эффективности питательных веществ, содержащихся в заводских продуктах, лишние питательные вещества, которые остались неусвоенными, чрезмерно перегружают выделительную систему ребенка, за что ребенок платит

своим метаболизмом (обменом веществ). Лишние, неусвоившиеся вещества нарушают кишечную флору, вызывая рост болезнетворных бактерий. Нам еще не известны все долгосрочные последствия этих излишков.

Соотношение полезных веществ меняется по мере того, как ребенок растет. Еще более эффективным делает ваше молоко тот факт, что количество этих питательных веществ меняется по мере того, как ваш ребенок растет. Содержание витаминов и минералов в молозиве (самом первом молоке), переходном молоке (в первую неделю) и в зрелом молоке точно соответствует быстро меняющимся потребностям вашего ребенка. Не существует таких товаров, как молозивные или переходные искусственные смеси.

Фасилитаторы. Для дальнейшего повышения биологической активности питательных веществ человеческое молоко содержит фасилитаторы – компоненты, помогающие определенным питательным веществам действовать лучше. К примеру, повышенное содержание в человеческом молоке витамина С улучшает усвоение железа. В ходе одного интересного эксперимента исследователи добавили равное количество железа и цинка к пробным образцам человеческого молока, коровьего молока и искусственных смесей и поили этими образцами молока взрослых добровольцев. Из пробного образца человеческого молока этих питательных веществ поступило в кровоток больше, чем из других разновидностей молока. В самом деле, грудное молоко имеет уникальную формулу.

Защитные факторы грудного молока

Вскормить и защитить – вот какие цели преследует всякая мать в отношении питания ребенка. Вы уже узнали, что грудное молоко обеспечивает детям идеальное питание; сейчас вы узнаете, что этот богатый продукт еще и защищает их.

Белые кровяные тельца. Каждая капля вашего молока живая – в ней обитают миллионы крошечных белых кровяных телец, которые циркулируют по кишечнику ребенка, захватывая и уничтожая болезнетворные бактерии. Питательные свойства молока и его способность убивать болезнетворные микроорганизмы настолько ценны, что в древности его называли белой кровью. Эти защитные клетки, похожие на бдительную мать, имеются в наибольшем количестве в первые недели жизни, когда собственная защитная система вашего новорожденного еще

очень слаба. По мере созревания иммунной системы ребенка концентрация белых кровяных телец в вашем молоке постепенно падает, хотя они по-прежнему присутствуют в вашем молоке, по крайней мере, до шестимесячного возраста ребенка.

Помимо того, что они борются с инфекцией, эти драгоценные клетки, подобно крови, хранят и переносят бесценные элементы, такие как энзимы, факторы роста и убивающие болезнетворные микроорганизмы протеины – другие помощники здоровья, к которым мы сейчас и обратимся.

Иммуноглобулины. В дополнение к живым белым кровяным тельцам ваше молоко также содержит иммуноглобулины – борющиеся с инфекцией протеины, которые циркулируют, подобно естественным антибиотикам, по организму и убивают болезнетворные микроорганизмы. В первые шесть месяцев жизни иммунная система ребенка незрелая, т. е. имеется дефицит защитных антител. Ваш ребенок вырабатывает некоторое количество антител почти сразу после рождения, но достаточный для защиты уровень достигается лишь к девяти-двенадцати месяцам. На сцену вступает мать. Чтобы защитить своего ребенка от болезнетворных микробов, вы как мать восполняете недостаточный иммунитет ребенка многими способами. Первый – вы даете своему ребенку имеющиеся в вашей крови антитела через плаценту. Но эти содержащиеся в крови иммуноглобулины иссякают к девятимесячному возрасту. По мере того как количество ваших антител в крови ребенка падает, повышается количество иммуноглобулинов в вашем молоке; ваше молоко завершает работу вашей крови, защищая вашего ребенка, пока не созреет его или ее собственная система защиты – этот процесс созревания идет вовсю ближе к концу первого года жизни. Ваша грудь функционирует после родов так же, как ваша плацента до родов – питает и защищает.

Иммунизация молоком. Молозиво, первичное молоко, которое вырабатывают молочные железы, наиболее богато белыми кровяными тельцами и защищающими от инфекции протеинами в самое подходящее для этого время – когда защитная система вашего новорожденного находится на самом низком уровне. Еще одно идеальное совпадение. Считайте молозиво первой прививкой своего ребенка.

Чтобы по достоинству оценить иммунизацию молоком, давайте проследим судьбу одного важного члена команды иммуноглобулинов – иммуноглобулина А в кишечнике вашего ребенка. В первые месяцы жизни незрелый кишечник ребенка напоминает сито, позволяющее инородным веществам (аллергенным протеинам) проникать в кровь ребенка, что потенциально может вызвать аллергию. Содержащийся в грудном молоке

иммуноглобулин А служит защитным слоем, закрывающим эти отверстия в выстилающей кишечник оболочке и не допускающим проникновения в кровоток нежелательных микробов и аллергенов.

Постоянно обновляемая система защиты. Ваше молоко – это изготовляемое на заказ средство борьбы с инфекцией, убивающее болезнетворные микробы, имеющиеся в среде, окружающей вашего ребенка. Микробы вокруг вас постоянно меняются, но ваш организм имеет защитную систему, которая распознает полезные и вредные микроорганизмы. Эта система у новорожденных детей незрелая. Когда новый микроб проникает в организм матери, она вырабатывает антитела, убивающие этот микроб. Эта новая армия борцов с инфекцией затем проникает в организм ребенка через молоко. Теперь ребенок тоже защищен. Этот динамичный процесс иммунизации молоком постоянно адаптируется к изменениям, с тем чтобы обеспечить мать с ребенком наиболее надежной системой защиты.

Новые открытия

Несколько раз в год мы берем в руки какой-нибудь медицинский журнал и читаем о том, что в грудном молоке открыт новый элемент. Поскольку точный эквивалент этих веществ зачастую неизвестен, исследователи называют их факторами. Мы уже обсудили фактор сытости и фактор, стимулирующий развитие мозга.

Еще одним членом команды факторов является фактор эпидермального роста, названный так потому, что он стимулирует рост важных клеток. Эпидермальные клетки, выстилающие кишечник вашего ребенка, выполняют очень важную работу в процессе переработки пищи.

Мы коснулись лишь верхушки айсберга, отметив уникальные свойства и компоненты человеческого молока. В человеческом молоке имеется еще много других ценных питательных веществ, которые отсутствуют в искусственных смесях, но поскольку нам пока неизвестно их значение, мы зачастую сбрасываем их важность со счетов. Когда новые технологии позволят нам изучить эти особые питательные вещества, мы будет дорожить грудным молоком – лучшей первой пищей для ребенка – еще больше. Наука лишь теперь начинает открывать то, что матери знали давно: и детям, и мамам лучше, если они кормят грудью.

Так лучше для мамы

В придачу к тому, что грудное молоко лучше всего для вашего ребенка, грудное вскармливание лучше всего для вас. Будут марафонные дни, когда ребенок будет постоянно у груди; вы будете чувствовать, что из вас выжаты все молоко, вся энергия и все терпение. Как однажды сказала одна из моих пациенток: «У меня создается ощущение, что грудное вскармливание – это один большой марафон по самоотдаче». Грудное вскармливание – это не только отдача, отдача, отдача. Плата за ваше время и усилия будет неизмеримо огромна, и пока вы кормите грудью, и в грядущие годы.

Одно из главных преимуществ грудного вскармливания – и лейтмотив этой книги – взаимная отдача: вы даете ребенку, ребенок дает вам. Когда ваш ребенок сосет вашу грудь, вы даете ребенку свое молоко. Сосательные движения ребенка стимулируют нервные окончания в вашем соске, которые посылают сигнал вашему гипофизу – главной панели управления в вашем мозге, – чтобы он вырабатывал гормон пролактин – один из главных гормонов, делающих из женщины мать. Это магическое вещество течет по магистралям организма женщины, подсказывая ей, какой выбор сделать в той или иной ситуации, и вызывая в ней нежные материнские чувства.

Грудное вскармливание возвращает вас в форму

Сосание стимулирует высвобождение гормона окситоцина, который вызывает сокращение матки и возвращение ее (почти) к размеру, который она имела до беременности. У кормящих матерей матка сокращается гораздо быстрее.

И кроме того, грудное вскармливание не приводит к потере формы груди. Беременность – вот что вызывает изменения в молочных железах.

Спокойствие, только спокойствие!

Грудное вскармливание расслабляет мать и ребенка. Понаблюдайте за этой парой за кормлением. Отметьте, как тает мать и как ребенок тихо погружается в сон, словно ему дали природный транквилизатор. На самом деле именно это и происходит. Ваше молоко содержит вызывающий сон протеин, который, сочетаясь с уже упомянутым фактором сытости, погружает ребенка в расслабленную дремоту. Гормоны, выработка которых вызывается сосанием, успокаивают мать. Это естественное успокоение особенно ценно для ребенка (и матери), имеющего проблемы с засыпанием. Этот аспект грудного вскармливания является замечательным

примером взаимной отдачи, когда мы позволяем ей происходить естественным образом.

Расслабляющий эффект грудного вскармливания особенно ценен для матерей с напряженным стилем жизни. Таня, сочетающая две работы с частичным грудным вскармливанием, как-то сказала: «Когда я возвращаюсь домой после напряженного рабочего дня, я кормлю грудью ребенка, и это помогает мне разрядиться!»

Другие преимущества

Грудное вскармливание укрепляет здоровье матери. У женщин, кормящих грудью, реже встречается рак груди – важное соображение, если ваша семья особенно подвержена риску этого заболевания. Дети, получающие грудное вскармливание, обычно более здоровые, что позволяет экономить деньги на оплате медицинских услуг. Грудное вскармливание дешевле, и это более качественное молоко – действительно лучшая пища из всего придуманного природой. И кроме того, что касается планирования семьи, грудное вскармливание является естественным способом отсрочить новую беременность.

Грудное вскармливание – это сильная дисциплина

При изучении долгосрочного воздействия грудного вскармливания на детей, которых я наблюдаю, всегда бросается в глаза один аспект – эти дети очень дисциплинированны. Все очень просто: главный рецепт дока Билла для установления дисциплины содержит всего два компонента: *знайте своего ребенка и помогите своему ребенку чувствовать себя хорошо*. Грудное вскармливание служит обоими компонентами. Отзывчивая мать знает своего ребенка. Взаимодействие между матерью и ребенком, практикующими грудное вскармливание, повторяется как минимум тысячу раз в первые три месяца, позволяя матери глубоко проникнуть в поведение своего ребенка. Во время грудного вскармливания в вашего ребенка перетекает не только молоко. Ребенок, получающий лучшую в природе заботу, учится доверию и познает приятное чувство, сопровождающее его. Взаимная чуткость, которую испытывают друг к другу мать и ребенок, становится основой положительной коммуникации и уважения в будущем.

Подготовка к грудному вскармливанию

Точно так же, как подготовка к рождению ребенка повышает ваши шансы на то, что роды у вас пройдут благополучно, подготовка к грудному вскармливанию поможет вам получить больше удовольствия от кормления своего ребенка.

Для начала. Если вы чувствуете себя неуверенно, попросите обучить вас искусству массажа груди кормящую подругу или консультанта по лактации. Массаж прибавит вам уверенности в обращении с собственной грудью и пригодится позднее, когда вы будете осваивать технику сцеживания молока вручную.

Изменения в вашем теле. Гормоны беременности естественным образом готовят вашу грудь к кормлению. На самом деле, изменение формы груди – это первое изменение вашего тела, которое вы заметите в самом начале беременности. Грудь увеличивается в размере и становится более чувствительной, поскольку количество ткани, отвечающей за выработку молока, тоже увеличивается. В последние месяцы беременности из груди может выделяться молозиво – желтая липкая жидкость, которая станет первой пищей вашего малыша. В это прекрасное время мы с удовольствием отмечаем, что женщина не только вынашивает в себе ребенка, но ее тело естественным образом готовится к заботе о малыше после его рождения.

Следует ли готовить соски к кормлению? Раньше женщинам советовали укреплять свои соски во время беременности, чтоб подготовить их к кормлению. Женщины терли соски грубым полотенцем, устраивали воздушные ванны для сосков, а если у них были втянутые или плоские соски, делали специальные упражнения для того, чтоб они стали более выпуклыми. Звучит как не очень приятная работа. К счастью, сейчас-то мы знаем, что готовить соски перед родами не только излишне, но и бесполезно. И вообще, если женщина будет столько внимания уделять соскам, их форме, думать, подходит ли эта форма для кормления, то она вполне может потерпеть неудачу в самом кормлении. В наши дни просвещенные люди рассказывают матерям, что они кормят *грудью*, а не сосками, и что гораздо важнее беспокоиться о правильном захвате груди ребенком, что и поможет предотвратить болезненные ощущения и трещины сосков.

Вместо того, чтоб волноваться о своих сосках, позвольте им самим себя подготовить к кормлению. Железы вокруг сосков и ареолы (темные круги вокруг сосков) выделяют естественную смазку. Избегайте попадания мыла на соски и ареолы, поскольку мыло смывает эту смазку, делая кожу сухой и более склонной к появлению терщин. Если вы обеспокоены тем, что у

вас плоские или втянутые соски, попросите консультанта по грудному вскармливанию помочь вам наладить кормление в первые дни после выписки из роддома, когда ребенок учится захватывать грудь и сосать.

Подготовьте не только свое тело, но и свою психику. Линда, одна из наблюдаемых нами матерей, призналась: «Умственно я была готова к грудному вскармливанию, но эмоционально не была». Она знала, что грудное молоко полезнее для ее ребенка, но она и понятия не имела об уровне самоотдачи, который потребуется в первые несколько недель, когда «ребенок хочет только одного – сосать». И затем она продолжала: «Если бы только кто-нибудь сказал мне, что по истечении этих первых нескольких недель грудное вскармливание будет менее выматывающим и приносящим больше удовольствия и удовлетворения!».

Ищите помощи в местном отделении Международной лиги в поддержку грудного вскармливания (Ла Лече Лига) и в других группах поддержки. Успешное грудное вскармливание для новоиспеченных мамочек – это процесс, который не налаживается автоматически, если у них нет должной поддержки семьи или подходящего примера для подражания. Международная Ла Лече Лига является добровольной организацией, объединяющей женщин, имеющих опыт грудного вскармливания, и лидеров групп, имеющих специальное образование, дающее возможность консультировать женщин в вопросах налаживания грудного вскармливания.

Ла Лече Лига зачастую становится для молодых мам той семьей, которой иногда так не хватает молодым родителям. В последнем триместре рекомендуем вам посетить встречи Ла Лече Лиги, на которых рассматриваются техники кормления, влияние грудного вскармливания на семью, а также даются практические советы, как сделать процесс кормления наиболее приятным.

Кроме своей необычайной информативности, эти встречи дают возможность познакомиться с другими мамами и будут источником неоценимой поддержки после рождения вашего ребенка. Посмотрите, как бескорыстно эти матери отзываются на все просьбы своих детей. Будто они репетировали эту сцену кормления годами, – а многие так и делали. Вы можете отыскать местную группу поддержки Ла Лече Лиги через сайт http://lllrussia.org

Запишитесь на курсы грудного вскармливания. Курсы грудного вскармливания помогут вам освоить правильные техники кормления, а также подберут вам консультанта по лактации, который впоследствии может стать вашим консультантом по грудному вскармливанию. Роддома

часто предлагают такие курсы как часть программы курсов подготовки к родам.

Грудное вскармливание полезно и для малыша, и для мамы

Грудное вскармливание приносит огромную пользу и малышу, и маме, и всей семье. Мы приводим обзор полезных эффектов грудного вскармливания на различные системы организма:

У ребенка, которого кормят грудью:

• Лучше умственное развитие
• Лучше зрение
• Реже инфекции уха
• Более ровные зубы
• Более здоровое сердце
• Реже респираторные инфекции
• Лучше налажено пищеварение
• Реже кишечные инфекции
• Реже возникают запоры
• Стройнее тело
• Реже возникает диабет
• Более здоровая кожа
• Более высокий иммунитет
• И в целом ребенок растет более здоровым

У матери, которая кормит грудью:

• Более спокойное состояние
• Меньше вероятность депрессии
• Естественная контрацепция на время кормления грудью
• Меньше вероятность остеопороза
• Меньше вероятность рака груди, матки и яичников
• Быстрее происходит потеря веса после родов

Выбирайте врача, знающего тонкости грудного вскармливания. Выбирая педиатра, сообщите ему, что кормление грудью является для вас приоритетным. Выбирайте врача, который будет не только пускаться в пустые словоизлияния. Ведь в самые первые месяцы жизни вашего ребенка вы будете общаться с педиатром больше по вопросам питания и кормления, чем по каким-либо другим. Вы хотите, чтоб этот человек, которому вы доверили заботу о здоровье вашего ребенка, был знающим и мог оказать поддержку для того, чтобы ваш ребенок получил наилучшее питание. Ла Лече Лига предлагает программу подбора именно таких

врачей.

Поговорите с отзывчивыми подругами. Ищите тех, кто поддерживает ваш выбор относительно вскармливания, а не выражает протест против вашего родительского подхода. Ничто так не разделяет друзей, как разные мнения по вопросам воспитания детей. Убийственное клише «Это, наверно, твое молоко» применяется при любой возникающей проблеме: колике, запоре, поносе, ночных пробуждениях и так далее. Это обидное и несправедливое замечание. Любовь к своему ребенку делает вас особенно уязвимой для любого высказывания о том, что молоко у вас плохое, а потому вы плохая мать. На самом деле, от матерей, которые никогда не кормили грудью, вы и не можете получить ничего, кроме самых критичных заявлений. Окружите себя друзьями, способными оказать поддержку, которые внушают доверие и одобряют ваш выбор.

Освойте правильные позиции и техники захвата соска. В дополнение к посещению курса грудного вскармливания обратитесь к сертифицированному консультанту по лактации до родов. Через двадцать четыре или сорок восемь часов после рождения вашего ребенка попросите консультанта (в России часто именуется молочной сестрой. – *Прим. пер.*) наглядно продемонстрировать вам правильные положения и техники, описанные в следующем разделе.

Как правильно начать

Ах, если бы все было так идеально: ребенок рождается, верно прикладывается к груди, усердно сосет, молоко приходит на 3-й день, и ребенок начинает усиленно расти. Никаких проблем. И ведь такой сценарий возможен. Мы не раз наблюдали, как наши пациенты легко начинали без какой-либо специальной помощи. Эти малыши сами знали, как найти грудь и взять ее так, чтоб не поранить сосок. Интуиция матери подсказывает ей, что нужно сделать, чтоб помочь малышу. В конце концов, матери и дети делали это тысячелетиями.

Так почему же некоторые пары мама-малыш не могут так легко начать процесс кормления? Почему некоторые дети не могут правильно взять грудь матери? Почему некоторые матери вынуждены сражаться за молоко? Почему многие молодые мамы и их дети так сильно нуждаются в помощи консультантов по лактации?

Нам кажется, что во многом это связано с тем, как ребенок приходит в этот мир. Мамы и дети, которым посчастливилось пройти этот путь естественным образом, без дополнительного медицинского вмешательства, лучше подготовлены для правильного кормления. Тело матери, ее гормоны, интуиция и энергия не подавлены анестезией и обезболивающими препаратами. Ребенок рождается более живым и готовым к кормлению. Его естественные рефлексы, позволяющие правильно взять грудь и начать сосать, не угасли вследствие попадания через плаценту анестетиков и обезболивающих препаратов. Кажется, что эти дети способны сами или с минимальной помощью приложиться к груди. К слову, среди консультантов по лактации и инструкторов по грудному вскармливанию существует такая теория, что лучший способ помочь матери и ребенку наладить кормление – не мешать им. Просто позвольте инстинктам малыша и материнской интуиции сделать свое дело и увидите, что получится – то, что мы описываем далее.

Но сегодня роддома обычно прибегают к эпидуральной анестезии и обезболиванию в родах. А матери, которым делают кесарево сечение, нуждаются в медикаментозной поддержке еще несколько дней после родов. После таких вмешательств мать и ребенок неизбежно нуждаются в дополнительной помощи для того, чтобы начать процесс кормления грудью. Мы предлагаем вам советы, как правильно начать кормить. Мы не хотим заставить вас кормить грудью, мы хотим, чтоб вы получали удовольствие от этих взаимоотношений с вашим малышом.

Первые кормления

Вы можете приложить своего ребенка к груди уже спустя несколько минут после рождения. Если этому не препятствует какое-либо осложнение (например, проблемы с дыханием), сразу после родов вашего ребенка должны положить вам на грудь, живот к животу, щечка к груди, кожа к коже (несколько иначе после кесарева сечения), и накрыть теплым полотенцем. Теперь просто расслабьтесь и насладитесь друг другом. Не нужно применять силу или торопить события. Это не самое время попрактиковаться во всем, чему вас обучали на курсах. Это время познакомить ребенка с грудью. Настоящей трапезы не требуется. Большинство детей несколько раз лизнет, несколько раз пососет, остановится, а затем еще несколько раз слабо лизнет и пососет. Сосание с частыми паузами является обычным ритмом для первых нескольких часов и иногда даже для первых нескольких дней.

Через несколько минут после рождения большинство детей переходят в состояние спокойной бдительности, что оптимально для контакта с вами. Когда малыш находится в этом состоянии, его глаза широко раскрыты, полны внимания и ищут другую пару глаз – и грудь. На самом деле сразу после рождения некоторые новорожденные, когда их кладут матери на живот, делают ползущие телодвижения к груди и зачастую находят свою цель почти без посторонней помощи. Когда ребенок находит сосок, он рефлекторно открывает ротик (корешковый рефлекс). Он может лизнуть или пососать, а может просто расслабиться на вашей теплой груди. Возможно, он возьмет грудь и пососет в течение этого первого часа после рождения перед тем, как глубоко заснуть.

Это первое взаимодействие важно по нескольким причинам. Самое первое молоко, которое вырабатывает ваш организм, молозиво, является лучшей пищей – и чем раньше ребенок начнет сосать, тем лучше. Сосание полезно новорожденному, поскольку оно помогает снять стресс, накопившийся в ходе родов. Сосание – знакомое действие, несущее успокоение, поэтому оно помогает ребенку привыкнуть к новому окружению.

Позиции и захват соска

Невозможно преувеличить важность правильной позиции и правильного захвата соска. Большинство проблем, с которыми мы сталкиваемся в своей практике (болезненные соски, недостаточно молока, матери не получают удовольствия от грудного вскармливания), объясняется тем, что не используются эти базовые правильные начальные техники.

Займите правильное положение сами

Устройтесь удобно, прежде чем приступить к кормлению. Молоко лучше вытекает из груди расслабленной матери. Положение сидя в кровати, или в кресле-качалке, или просто в кресле – самая простая позиция для кормления. Подушки просто необходимы для вашего удобства и как опора для ребенка. Подложите одну себе под спину, одну положите на колени и еще одну под руку, на которой будет лежать ребенок. Если вы решили приобрести подушку для кормления, она должна соответствовать этим требованиям. Не покупайте слишком громоздкую подушку.

Если вы сидите в кресле, подставьте под ноги скамеечку – она поднимет ваши колени, и вам не придется напрягать мышцы своей спины и руки, чтобы удерживать ребенка поближе к груди.

Правильно уложите ребенка

Для начала оставьте своего ребенка лишь в легкой одежде (или вообще без нее), чтобы обеспечить контакт кожа к коже. Если раздеть ребенка, который кажется слишком сонным для кормления, это не даст ему уснуть и поможет лучше сосать. Затем уложите его следующим образом:

1. Устройте ребенка на своей руке так, чтобы его шея покоилась в вашем локтевом сгибе, его спина лежала на вашем предплечье, а ягодицы на ладони.

2. Поверните все тело ребенка на бок, чтобы он лежал лицом к вам, живот к животу. Его голова и шея должны лежать прямо, а не быть запрокинуты назад или повернуты в сторону по отношению к остальному телу. Ребенок не должен напрягаться, поворачивая голову или вытягивая шею, чтобы дотянуться до соска. (Попробуйте повернуть голову в сторону и проглотить немного воды. Затем попробуйте проделать то же самое с запрокинутой назад головой, а затем – с прижатой к груди. Не стоит даже и

говорить о том, что это не так удобно, как когда вы держите голову в естественном положении, выпрямленной и повернутой вперед.)

Позиция «в люльке»: правильное положение головы и тела ребенка во время кормления грудью

Неправильная позиция для кормления грудью: не позволяйте телу ребенка висеть отвернутым от вашего тела

3. Поднимите ребенка до уровня своей груди, положив его на подушку к себе на колени или воспользовавшись скамеечкой для ног. Пусть лежащая у вас на коленях подушка поддерживает вашу руку и вес ребенка. Если вы будете пытаться держать ребенка на весу одной рукой, вам придется напрягать мышцы спины и руки. Если же ребенок будет лежать слишком низко, у вас на коленях, он будет оттягивать вашу грудь вниз, что приведет к ненужному растягиванию и трению. Поднимите ребенка повыше к себе, вместо того чтобы наклоняться к нему.

4. Уберите с дороги шаловливые ручки ребенка. Поворачивая ребенка на бок, живот к животу, положите его нижнюю ручку в мягкий кармашек, образованный его телом и вашей талией. Если его верхняя ручка продолжает лезть, куда ей не следует, вы можете удерживать ее большим пальцем той руки, на которой лежит ребенок.

5. Когда вы устраиваете ручки ребенка, прижмите его к себе, живот к животу, чтобы он словно опоясывал вас. Эта основная позиция называется «колыбелька». Если ваш ребенок родился недоношенным или испытывает сложности с захватом соска, попробуйте позицию «под мышкой».

Предложите грудь

Многие младенцы, поворачивась к груди, не нуждаются в дополнительной помощи. Почувствовав вашу грудь своей щечкой, ребенок может просто широко открыть ротик и захватить ареолу. Если все же малыш не может найти сосок, помогите ему.

Как дразнить ротик ребенка, чтобы он широко открылся

Свободной рукой нажатием пальцев выдавите несколько капель молозива или молока, чтобы смочить свой сосок. Поддерживайте рукой вес своей груди, расположив ладонь и четыре пальца снизу, а большой палец сверху. Отодвиньте пальцы назад, к своей грудной стенке, чтобы ваши пальцы не закрывали ареолу (которая называется также околососковым кружком), то есть тот участок, который захватывает рот ребенка. Если у вас очень большая грудь, подложите под нее скрученное полотенце, чтобы поддерживать ее вес – тогда она не будет давить на нижнюю челюсть ребенка, утомляя его.

Помогите ребенку правильно взять грудь – это самый важный этап

Дразня ребенка своим смоченным молоком соском, помассируйте ему соском губы, чтобы он широко открыл рот. Направьте сосок немного вверх, к небу малыша. Не наклоняйтесь вперед, придвигая свою грудь к ребенку, – *притяните его поближе к своей груди* движением руки. Иначе вы привыкнете сидеть ссутулившись, и к концу кормления у вас будет ныть больная спина. Не позволяйте ребенку ухватить только сосок, сосок должен быть направлен в глубь маленького ротика.

Проверьте, что ребенок сосет ареолу. Когда вы придвинете ребенка к себе, его десны не должны находиться на основании соска, а должны как минимум на 2,5 см заходить на ареолу. Уже через одно-два кормления «на соске» ваши соски будут болеть. Другой причиной, по которой важно, чтобы ваш ребенок сжимал ареолу, является то, что млечные пазухи (резервуары, в которых скапливается молоко) расположены под ареолой.

Если ваш ребенок не будет сдавливать эти пазухи, он не получит достаточно молока. Дети должны сосать ареолу, а не сосок.

Открывайте ротик широко! Важное условие правильного захвата – заставить ребенка открыть ротик достаточно широко. Многие дети сжимают или поджимают губы, особенно нижнюю. Помогите ребенку открыть ротик шире, используя указательный палец той своей руки, которая поддерживает вашу грудь, для того чтобы сильно надавить на подбородок ребенка, когда вы придвигаете ребенка к себе. Поначалу вам может понадобиться, чтобы это проделывал за вас кто-то другой. Если ваш сосок говорит вам о том, что ваш ребенок сжимает его тисками десен, временно уберите руку со своей груди и указательным пальцем выверните наружу губы ребенка. Если ребенок отказывается сотрудничать, прервите кормление, осторожно протиснув свой палец между десен ребенка, и начните сначала. Даже если вам придется начинать заново снова и снова, пока вам с ребенком не удастся сделать все как надо, не отступайте. Это хорошая практика, и она помогает ребенку освоить правильные движения. Считайте это своей первой возможностью приучить ребенка к дисциплине (которая означает «учить и направлять»), поэтому переведите дыхание и попробуйте снова.

Как помочь ребенку открыть ротик достаточно широко для правильного захвата груди: опустите нижнюю челюсть и выверните наружу губы

Несколько лет назад, когда я (доктор Билл) обучал студентов в клинике несколько дней в неделю, вместе с интернами я делал обходы в послеродовом отделении и обучал техникам прикладывания к груди.

После простого нажатия на подбородок ребенка и вывода наружу

поджатой, завернутой внутрь нижней губы, матери то и дело восклицают: «Больше не болит, все как надо». Студенты прозвали эту методику обучения «обходы нижних губ».

Попробуйте асимметричную технику прикладывания. Некоторые дети прекрасно берут грудь, просто широко открыв ротик и захватив всю ареолу. Другие лучше прикладываются асимметрично. Вот в чем заключается эта техника: направьте сосок вверх по направлению к верхней губе ребенка, его нижняя губа должна коснуться ареолы. Затем заправьте сосок в ротик ребенка, направляя его глубоко внутрь, верхняя губа младенца должна накрыть сосок сверху. Представьте, что вы едите гамбургер: сначала вы помещаете нижнюю челюсть снизу (гамбургер держите под углом 45 градусов или больше), затем вы заправляете верхушку гамбургера в рот и помещаете сверху верхнюю челюсть. Эта техника поможет начинающим поместить всю ареолу в ротик ребенка и предотвратит болезненные ощущения.

Внесите изменения для дыхания ребенка. Не бойтесь закрыть ему носик, поскольку он прекрасно может дышать открытыми боковыми сторонами носа, даже если кончик прижат. Если нос ребенка определенно закрыт, притяните попку ребенка поближе к себе, слегка измените угол позиции ребенка или, при необходимости, большим пальцем своей руки слегка нажмите на свою грудь, чтобы освободить носик ребенка.

Поддерживайте свою грудь. Добившись того, чтобы ребенок взял грудь правильно, *поддерживайте свою грудь* на протяжении всего кормления, чтобы она не давила всей своей тяжестью на ротик новорожденного и не утомляла его. Когда ребенок станет старше и сильнее, в этой поддержке будет меньше необходимости и у вас будет свободная рука во время большинства кормлений. Чтобы не травмировать свои соски, не вытягивайте сосок из ротика ребенка, не прервав прежде сосание пальцем, введенным в уголок рта ребенка и протиснутым между десен.

Правильный захват груди: обратите внимание на то, что губы ребенка лежат правильно – они вывернуты наружу

Неправильный захват груди: обратите внимание на то, что нижняя губа ребенка подвернута внутрь

Пытайтесь снова и снова. Если захват груди ребенком травмирует грудь, причиняя боль, остановите кормление. Многие матери, желающие сделать все для своего ребенка, позволяют новорожденному сосать, даже если он неправильно взял грудь, ведь материнский инстинкт говорит ей, что новорожденный должен сосать грудь, чтоб расти. Гораздо важнее того, что ребенок получит раннее молоко, научить его брать грудь, чтоб чувствовать, что и сосок, и ареола правильно расположены в его ротике. Неверное, болезненное прикладывание будет лишь приносить больше и больше боли и в итоге может привести к проблемам с кормлением в будущем. Лучше прервать кормление (разжав замочек, просунув палец между деснами ребенка) и попробовать снова, снова и снова, пока малыш

не научится так прикладываться к груди, чтоб кормление доставляло вам удовольствие. Ваши усилия стоят результата!

Два типа сосания

Через несколько недель вы заметите, что ваш ребенок демонстрирует два типа сосания: для удовольствия и для утоления голода (или голодное сосание). Сосание для удовольствия, более слабое, обычно имеет место, когда ребенок не голоден, а просто нуждается в вашем внимании. При этом типе сосания ребенок обычно получает менее сытное переднее, или первое, молоко. Голодное сосание обычно более энергичное. Мышцы лица работают так напряженно, что даже уши ребенка двигаются во время интенсивных сосательных движений. Этот эффективный тип сосания вскоре вознаграждает вашего ребенка высококалорийным и более сытным задним молоком.

Альтернативные позиции для кормления грудью

В первую неделю стоит обучить ребенка более чем одной позиции захвата груди. Две другие удобные позиции для кормления грудью – это лежа на боку и «под мышкой». Эти позиции хороши в первые дни после кесарева сечения.

Позиция лежа на боку. Это та же позиция, что и «в люльке», только ребенок и мать лежат на боку лицом друг к другу. Подложите две подушки себе под голову, одну за спину, четвертую подушку себе под верхнюю ногу и пятую подоткните позади ребенка. Пять подушек – это кажется слишком, но вам нужно чувствовать себя удобно. Положите ребенка на бок лицом к вам и устройте на своей руке, поднимая его вверх по руке или опуская, чтобы его ротик оказался на одном уровне с вашим соском. Используйте те же техники правильного захвата груди, которые были описаны ранее.

Позиция лежа на боку

«Под мышкой». Попробуйте эту позицию, если у ребенка имеются проблемы с захватом груди, если он визжит и выгибает дугой спину, отстраняясь от груди. Эта позиция удобна и для слишком маленьких, вялых (с пониженным тонусом) или недоношенных детей.

Позиция «под мышкой», сидя в кровати. Отметьте, как подушки, которые мать подтыкает под себя и ребенка, помогают им занять удобное положение

Устроившись вертикально в кровати или сев в удобное кресло, положите подушку сбоку от себя или просуньте ее между собой и подлокотником кресла, положите на подушку ребенка. Разместите ребенка

как можно ближе к себе со стороны груди, которой вы собираетесь кормить, и возьмите затылок ребенка в ладонь руки с той же стороны. Направьте ножки ребенка вверх так, чтобы они лежали, касаясь подушек у вас под спиной. Проверьте, чтобы ребенок не упирался ножками в спинку кресла или в подушку, иначе он будет изгибать дугой спину. Если это произойдет, положите ребенка так, чтобы его ножки были согнуты в тазобедренных суставах и чтобы в заднюю подушку упирались и его ножки, и ягодицы. Следуйте тем же инструкциям по приложению ребенка к груди, взяв свою левую грудь в правую руку и притянув ребенка как можно ближе к себе быстрым движением руки. Когда ребенок уже хорошо сосет, подсуньте ему под спинку подушку, чтобы вам было легче удерживать ребенка близко к себе.

Правильный захват груди Супер-блиц

Вот вкратце информация о том, как правильно приложить ребенка к груди:

• Устройтесь поудобнее, положите подушку под спину и локоть.

• Держите ребенка на уровне груди. Положите его на подушку животом к вашему животу.

• Подразните ротик ребенка своим смоченным молоком соском.

• Когда ребенок широко откроет ротик, направьте сосок внутрь к небу малыша и быстро притяните младенца к себе так, чтоб он захватил ртом ареолу. Или используйте асимметричную технику прикладывания.

Когда ребенок взял грудь, удостоверьтесь, что:

• Ребенок захватил около 2,5 см ареолы.

• Губы ребенка вывернуты наружу. Если нет, нажмите на нижнюю челюсть малыша.

• Челюсти ребенка двигаются во время сосания.

• Отсутствуют болезненные ощущения или покалывание.

Если ребенок неправильно захватил грудь, разожмите его челюсти, просунув между ними палец, и начните снова.

Самые распространенные ошибки в позициях и захвате соска

• Туловище ребенка отвернуто от тела матери и болтается, вместо того чтобы быть плотно прижатым живот к животу.

• Мать не проявляет терпения в ожидании, пока ребенок откроет ротик широко, когда дразнит его ротик соском.

• Мать оставляет губы ребенка сильно поджатыми внутрь, хотя они

должны быть свободно вывернутыми наружу.

• Ребенку предоставляется свобода жать на сосок вместо ареолы (околососкового кружка).

• Мать слишком пассивна и не привлекает ребенка к себе быстрым движением руки.

Мы рекомендуем каждой молодой матери, впервые столкнувшейся с грудным вскармливанием, обратиться за помощью к специалисту по лактации в первые же несколько дней после родов, с тем чтобы начать правильно, освоив правильные позиции и техники захвата груди, прежде чем сформируются вредные привычки. В результате количество проблем с грудным вскармливанием уменьшается, а матери и их дети получают больше удовольствия от общения во время кормления.

Как ваша грудь вырабатывает молоко

Понимание процесса выработки вашей грудью молока поможет вам овладеть женским искусством грудного вскармливания и понять, почему так важны правильная позиция и техники правильного захвата груди ребенком. Вы заметите, что ваши груди увеличиваются в размере во время беременности, что является подаваемым природой знаком того, что ваша грудь будет питать вашего ребенка после рождения, как ваша увеличившаяся матка питала ребенка до рождения. Увеличение груди происходит главным образом за счет роста вырабатывающих молоко желез. Именно от количества и функционирования этих желез зависит количество молока, которое способна вырабатывать мать, а не от размера ее груди. Разница в размере груди объясняется главным образом наличием не участвующей в выработке молока жировой ткани, а не железками. Матери с маленькой грудью вырабатывают молока не меньше, чем матери с пышной грудью.

Система выработки молока, находящаяся в вашей груди, напоминает дерево. Молоко производится железистой тканью, напоминающей листья дерева; молоко выходит из этих молоковырабатывающих клеток по выводным протокам (ветвям и стволу) и попадает в млечные пазухи (корни дерева), которые представляют собой резервуары для хранения молока. Расположенные под ареолой (околососковым кружком), эти пазухи выводят молоко примерно через пятнадцать-двадцать отверстий, имеющихся в соске. Чтобы эффективно опорожнять млечные пазухи, ротик вашего ребенка должен находиться поверх этих резервуаров так, чтобы его язык мог сдавливать пазухи, в которых скапливается молоко. Если ребенок

будет сосать только ваш сосок, он получит мало молока, будет травмировать ваш сосок и не будет хорошо прибавлять в весе.

Вот как работает эта великая система выработки молока. Сосательные движения вашего ребенка стимулируют особые нервные окончания в вашем соске, которые посылают в гипофиз сообщение о необходимости выработки гормона пролактина, который стимулирует железы в вашей груди, чтобы они вырабатывали молоко. Первое молоко, которое ваш ребенок получает в каждое кормление, – переднее молоко, нежирное, как снятое молоко. По мере того как ваш ребенок продолжает сосать, нервные окончания в вашем соске стимулируют гипофиз для выработки еще одного гормона, окситоцина. Этот гормон приносится кровотоком к вашей груди и заставляет эластичную ткань, окружающую каждую отдельную молочную железку, сжиматься, как резинка, выдавливая большое количество молока и дополнительный жир из молочных железок в протоки и пазухи. Это последнее молоко, или заднее молоко, содержит гораздо больше жира и несколько больше белка, и по этой причине оно является более сытным для ребенка и обладает большей питательной ценностью. Последнее молоко – это молоко роста.

Рефлекс молокоотделения

Когда заднее, или последнее, молоко выводится из молочных железок в млечные пазухи, большинство матерей ощущают щекотку в груди. Из-за того, что в этот момент выводится самое жирное молоко, этот поток заднего молока называют «рефлексом молоковыведения».

Мы предпочитаем называть его «рефлексом молокоотделения» после одного случая, который произошел со мной 40 лет назад в первый год моей работы. Однажды во время обхода я зашел в палату молодой мамы и спросил, все ли у нее в порядке. Она ответила: «Да. Я все еще не почувствовала молоковыведения». Не имея ни малейшего понятия, о чем она говорит, я решил, что речь о депрессии, и начал объяснять ей особенности послеродового депрессивного состояния. Уже позже, спросив свою жену о том, что такое «молоковыведение», я понял, что пациентка говорила о кормлении грудью, а не об эмоциональном состоянии. В этот момент я понял, что за годы обучения я практически ничего не узнал о том, как грудь вырабатывает молоко, возможно, по причине того, что это не считалось чем-то научным. Позже, когда я сам стал преподавать молодым врачам, я решил, что этот непростительный недостаток знаний о такой прекрасной функции человеческого организма не должен передаваться из

поколения в поколение врачей. И, поскольку я считаю старый термин «молоковыведение» немного угнетающим, мы будем использовать термин «рефлекс молокоотделения» (РМО).

Хорошо срабатывающий рефлекс молокоотделения является залогом хорошего молока. Разные матери испытывают во время молокоотделения разные ощущения. Обычно у матери появляется ощущение переполнения или ей становится щекотно спустя тридцать-шестьдесят секунд или более с того момента, как ребенок начнет сосать. Это ощущение может возникать за время кормления несколько раз и может появляться у разных матерей в разное время и с разной степенью интенсивности. Женщины, впервые ставшие матерями, обычно начинают замечать рефлекс молокоотделения на второй или третьей неделе после начала грудного вскармливания. Некоторые матери никогда не чувствуют его, но узнают о нем по подтеканию молока из второй груди, которое происходит, когда срабатывает рефлекс молокоотделения. Поскольку выработка молока вашим организмом и ваши эмоции тесно связаны, когда у вас хорошее настроение, больше вероятность, что рефлекс молокоотделения будет срабатывать хорошо. Усталость, страх, напряжение и боль – обычные эмоциональные враги, снижающие лактацию. В этом случае ваш ребенок получает преимущественно переднее, или первое, молоко, менее сытное и менее питательное. Вследствие наличия эмоциональной связи между гормонами и выработкой молока расстроенная мать выводит из строя выработку молока.

Спрос, предложение и различия между грудью и бутылочкой

Выработка молока осуществляется по принципу спроса и предложения. Чем больше ваш ребенок сосет (правильно), тем больше молока вы вырабатываете, пока вы оба не придете к равновесию. На самом деле, выработка молока больше зависит от частоты прикладываний ребенка к груди, чем от продолжительности кормлений. Когда приходит время увеличить количество молока по мере роста ребенка, он будет просить («требовать») грудь чаще на протяжении нескольких дней.

Вот как правильный захват и сосание груди ребенком помогают ему получить максимум необходимого молока. Стимулированный прикосновением вашего соска к его губам, а также запахом и вкусом вашего молока, ваш ребенок хватает ареолу вашей груди губами, и его сосательные движения затягивают ваш сосок и ареолу еще дальше в глубь

его рта. Поскольку ткань вашей груди очень эластична, язык вашего ребенка «доит» ареолу ритмичными движениями, вытягивая ваш сосок и ареолу так, чтобы вытекающее молоко попадало на корень языка, в глубь ротовой полости.

Из резиновой соски дети высасывают молоко иначе. Во время кормления резиновая соска остается одной длины, поэтому движение языка ребенка и сосательно-глотательные движения могут существенно отличаться от тех же движений ребенка, получающего грудь. Если ребенок будет сосать грудь таким же образом, как искусственную соску, велика вероятность появления боли в сосках и снижения количества вырабатываемого молока. Именно из-за того, что ребенок путает сосок с соской, специалисты по грудному вскармливанию негативно относятся к тому, чтобы давать детям бутылочки в первые недели жизни, когда они еще только учатся сосать правильно. Еще одной проблемой может стать то, что постепенно ребенок может отказаться от груди в пользу бутылочки.

Основные вопросы и проблемы, возникающие при грудном вскармливании

Следующие вопросы охватывают лишь несколько из многочисленных ситуаций, с которыми кормящая мать может столкнуться или которые могут интересовать ее. В дальнейших главах вы найдете дополнительные полезные советы.

Начало

Когда у меня придет молоко?

Ваше настоящее молоко появится на второй-пятый день после рождения вашего ребенка, в зависимости от того, первый ли это ребенок, насколько сильно вы устали после перенесенных родов, от того, как хорошо ваш ребенок учится брать вашу грудь, и от того, как часто и как эффективно ваш ребенок сосет.

Пока не появилось ваше настоящее молоко, ваш ребенок получает молозиво (предшественник молока), очень богатое белком, иммунными факторами и другими ингредиентами, приносящими много пользы вашему новорожденному.

Примерно в течение недели вы вырабатываете переходное молоко, состав которого постепенно меняется от преимущественно молозива к преимущественно молоку.

К десятому-четырнадцатому дню после родов ваше молоко становится зрелым.

Следующие факторы помогут вашему молоку появиться скорее и избавят вас от многих проблем:

• легкие роды;

• приложение к груди как можно раньше, как можно чаще;

• обучение правильному приложению к груди;

• отказ от дополнительного питания из бутылочки, если нет необходимости, вызванной состоянием здоровья;

• консультирование специалистом по лактации;

• надежный муж, друзья и медицинские работники.

Как часто и как долго следует кормить ребенка?

«Смотрите на своего ребенка, а не на часы», – вот совет опытных специалистов по грудному вскармливанию. Кормить грудью – это не решать математические задачки; как выразилась одна кормящая мама: «Я

не считаю количество кормлений, точно так же как не считаю количество поцелуев». В первые недели грудного вскармливания ребенок сосет с разной степенью интенсивности, хаотично и иногда подолгу – даже по часу. Чаще всего ребенок засыпает во время кормления, а затем просыпается через полчаса и требует, чтобы его кормили снова. Помните, частота кормлений в большей степени, чем продолжительность, стимулирует выработку ваших гормонов, отвечающих за выработку молока. Такого понятия, как «пустая грудь», не существует. Вам не нужно ждать, пока ваша грудь «наполнится» вновь после очередного кормления. В ней всегда есть молоко для ребенка. На поверку, долгие промежутки между кормлениями могут негативно сказаться на вашей «продуктивности». Исследователи, занимающиеся вопросами лактации, заметили, что в то время, как промежутки между кормлениями увеличиваются, количество жира в молоке снижается. Частые кормления дают вашему ребенку жирное, высококалорийное молоко, способствующее росту. Наука также доказала, что дети прекрасно регулируют количество молока, которое вырабатывает грудь матери. Грудь некоторых женщин не способна хранить большое количество молока. (Это вовсе не зависит от размера груди.) Исследования показали, что дети таких женщин просто чаще прикладываются к груди и получают меньше молока за одно кормление.

Ваши соски не станут болеть оттого, что вы кормите слишком часто, при условии, что вы занимаете правильную позицию и ваш ребенок правильно берет грудь. Пропустите мимо ушей такой совет: «Начните с трех минут с каждой стороны и постепенно увеличивайте время по одной минуте в каждое кормление, пока ваш ребенок не будет сосать десять минут с каждой стороны. Десяти минут достаточно». Не дети писали эти строгие правила и не опытные кормящие матери. Часто может хватать двух минут сосания, чтобы активизировать рефлекс молокоотделения у молодой матери. Зрелым, крепким новорожденным может требоваться больше времени, чтобы получить сытную трапезу, тогда как жадные едоки могут опорожнять грудь до истечения десяти минут. По истечении нескольких месяцев грудного вскармливания, когда мать и ребенок находятся друг с другом в гармонии, многие дети способны получить все требующееся им молоко в первые десять минут, но большинство детей все же задерживается у груди, чтобы пососать подольше. Помните, что боль в сосках бывает вызвана неправильным захватом груди и неправильным сосанием, а не продолжительностью сосания. Даже трех минут при неправильном сосании или неправильном захвате груди достаточно, чтобы

соски заболели.

В реальности ожидайте, что в течение первого месяца или до полутора месяцев ваш ребенок будет брать грудь в среднем каждые два часа сутки напролет. Затем частота кормлений постепенно уменьшается. В первые недели, когда вы со своим ребенком устанавливаете соответствующий уровень выработки молока, позволяйте своему ребенку брать грудь так часто и сосать так долго, как он пожелает и как позволяет ваш ритм жизни первых полутора месяцев.

Боль в сосках

Что делать, если у меня появится боль в сосках?

При первом признаке появления боли в сосках удостоверьтесь, что вы кормите правильно, проверив позицию и правильность захвата груди ребенком, чтобы убедиться в том, что вы не позволяете ребенку давить непосредственно на свой сосок, вместо того чтобы нажимать на околососковый кружок. Обратите особое внимание на то, чтобы ваш ребенок открывал ротик достаточно широко и выворачивал губы наружу, особенно нижнюю. Чаще всего самой матери трудно увидеть, вывернута ли наружу нижняя губа ребенка. Попросите опытную кормящую мать, чтобы она посмотрела, как берет вашу грудь ваш ребенок, и прибегните к технике, описанной выше, чтобы вывернуть нижнюю губу ребенку. Если вы сразу же почувствуете, что боль в соске уменьшилась, значит, проблема заключается в сильном сжатии соска. Кроме того, измените угол наклона тела ребенка и прикладывайте ребенка сначала к груди, которая болит меньше.

Уход за сосками. Следите за тем, чтобы поверхность ваших сосков была сухой, когда они «не используются». Подкладывайте свежие прокладки (вкладыши) для груди, без пластикового слоя, чтобы влага не соприкасалась с вашей нежной кожей. Прежде чем пристегнуть чашечку бюстгальтера на место, осторожно промокните влагу мягкой тканью. Ранее советовали женщинам просушивать соски на воздухе, подставлять соски солнцу или даже использовать фен для волос, чтобы ускорить сушку. У некоторых женщин, однако, быстрая сушка на самом деле может привести к тому, что нежная кожа сосков растрескается еще больше, поскольку нарушится водный баланс, необходимый для поддержания мягкости и эластичности кожи.

Временная болезненность. Многие женщины проходят через период временной болезненности, пока кожа сосков привыкает к сосанию. Если вы

ощущаете эту болезненность, проверьте техники захвата груди. Кроме того, массируйте свои соски после кормления, чтобы улучшить циркуляцию крови в тканях. Лучшее массажное средство – это молозиво или грудное молоко. Кроме того, маленькие бугорки на околососковом кружке являются железами, выделяющими обладающее антимикробным действием сало, которое смазывает кожу, чтобы защищать соски и поддерживать их в чистоте. Поэтому старайтесь не использовать для мытья груди мыло, ведь оно удаляет это натуральное сало и вызывает сухость и растрескивание.

Первая помощь соскам. У женщин с предрасположенностью к сухости кожи могут наблюдаться сухие, растрескавшиеся соски, даже если они кормят в правильном положении и следят за правильностью захвата груди. Не используйте масло или крем, которые требуется смывать перед кормлением, даже если в роддоме вам предложат его. Попробуйте «Lansinoh», чистый, гипоаллергенный, не содержащий пестицидов ланолин, если на сосках появятся трещины, а массаж с применением одного лишь грудного молока не поможет. «Lansinoh» ускоряет заживление, обеспечивая тканям нормальную влажность, и его не требуется смывать перед тем, как дать грудь ребенку.

Если состояние ваших сосков ухудшится, они будут еще больше болеть, шелушиться или растрескаются, несмотря на все эти средства, вам потребуется практическая помощь консультанта по лактации. Она отработает с вами технику и/или проверит, правильно ли сосет ребенок, и будет помогать вам с кормлением ребенка, пока проблема не разрешится.

Мой ребенок постоянно просит грудь, мои соски уже истерты, силы на исходе. Могу ли я дать ему пустышку?

Многие младенцы любят пососать просто для успокоения, а не только от чувства голода. Для расплакавшегося малыша нет средства лучше, чем грудь матери, пососав которую, он мирно засыпает. Но на самом деле даже этому успокаивающему средству требуется отдых. Мы не одобряем использование пустышек в первые недели, когда ребенок учится правильно сосать грудь. После того, как лактация установится, пустышка может стать настоящим спасением для усталой матери и успокоением для неутомимого сосуна.

Наедается ли ребенок?

Как я могу узнать, что мой ребенок получает достаточно молока?

По истечении первого или второго месяца вы будете интуитивно знать,

что ваш ребенок получает достаточно молока. Он будет тяжелее и по весу, и на вид. В первые несколько недель, однако, это не так легко определить, особенно если вы впервые стали матерью. Вот несколько признаков, по которым в первые несколько недель можно определить, достаточно ли молока получает ребенок.

• Ребенок, получающий достаточный объем молока, обычно за день мочит в среднем шесть-восемь тканевых подгузников (четыре-шесть одноразовых) после истечения первых трех дней приспособления к внеутробной жизни. Достаточное количество мокрых подгузников свидетельствует о том, что ребенку не грозит обезвоживание.

• Изменения, происходящие со стулом ребенка, дают вам еще одно указание на то, как много молока получает ребенок. На первой неделе в норме стул вашего ребенка должен из липкого черного превратиться в зеленый, а затем – коричневый; как только появится ваше жирное, густое последнее молоко, стул станет более желтым. Как только стул вашего ребенка станет напоминать желтую зернистую горчицу, это будет служить признаком того, что ваш новорожденный получает достаточно высококалорийного заднего молока. В первый месяц или в первые два месяца ребенок, который получает достаточно жирного молока, обычно имеет как минимум два или три желтых зернистых стула в день. Поскольку грудное молоко дает естественный слабительный эффект, у некоторых грудных детей может быть стул в течение или после каждого кормления.

• Вы можете чувствовать, что ваша грудь переполнена перед кормлением, что она менее полная после кормления, и она может подтекать между кормлениями – все признаки достаточной выработки молока и достаточного опорожнения. Через несколько месяцев подтекание обычно исчезает, даже несмотря на то, что молока у вас по-прежнему достаточно. Поведение вашего ребенка во время сосания и его довольный вид – вот дополнительные подсказки, достаточно ли у вас молока. Если вы чувствуете, что ваш ребенок сосет энергично, слышите, как он глотает, чувствуете, как у вас из груди выводится молоко, и видите, что ваш ребенок беззаботно погружается в сон, то, скорее всего, ребенок получает достаточно молока.

Получающие грудь дети стройнее

В ходе исследования, проведенного Калифорнийским Университетом в Дэвисе в 1992 году, были сопоставлены показатели роста нормальных здоровых детей, получающих грудь и получающих искусственные смеси. Получившее название «DARLING» (Davis Area Research on

Lactation, Infant Nutrition and Growth, т. е. изучение лактации, детского питания и роста в Дэвисском районе), это исследование обнаружило, что обе группы демонстрировали практически одинаковую прибавку в весе в первые три месяца, но показатель отношения веса к росту был выше у детей, получающих искусственное питание, между четырьмя и восемнадцатью месяцами, что указывает на то, что дети, получающие грудь, стройнее. На протяжении первых двенадцати месяцев жизни дети, получавшие грудь, набирали в среднем на 680 г меньше.

Какую пользу это исследование может принести молодым родителям? Это исследование указывает на то, что нормы, прописанные в таблицах «Показатели нормального роста и массы тела ребенка», в которых не делается различия между детьми, находящимися на грудном вскармливании и на искусственном, могут сами «страдать избыточным весом». Позвольте устанавливать стандарт своему ребенку, а не таблицам. Если ваш ребенок набирает вес со скоростью, не внушающей опасений, и выглядит здоровым и счастливым, скорее всего, у него все идет хорошо.

Сколько мой ребенок должен набрать в весе за первый месяц?

Прибавка в весе вашего ребенка является еще одним показателем того, что молока достаточно. После первоначальной потери веса на первой неделе (обычно 5–8 % веса ребенка, или между 170 и 280 г) новорожденные, получающие достаточное питание, набирают в среднем 115–200 г в неделю в течение первых нескольких недель, а затем в среднем 450–900 г в месяц в первые шесть месяцев и по 450 г в месяц в период от шести месяцев до года. Обычно дети прибавляют в длину примерно 2,5 см в месяц в течение первых шести месяцев. Прибавки в весе и росте отчасти зависят от типа телосложения ребенка.

Молодые мамы рьяно следят за весом. По какому-то негласному правилу хорошая прибавка в весе является показателем хорошей материнской заботы. На самом же деле, как мне кажется, интерес матери к прибавке веса ее ребенком может объясняться потребностью в каком-то осязаемом вознаграждении за все те дни и ночи, которые она провела за кормлением грудью, особенно если принять во внимание, что на груди нет шкалы, по которой можно было бы определять, сколько миллилитров молока выпито.

Мой десятидневный малыш мочит достаточное количество подгузников, но до сих пор еще не набрал свой вес при рождении. Должна ли я беспокоиться?

Ваш ребенок, возможно, получает достаточный объем молока, но недостаточно калорий (о чем свидетельствует плохая прибавка в весе).

Если у него влажные глаза и рот, он мочит 6–8 тканевых подгузников или 4–6 одноразовых подгузников в день, обезвоживание ему не грозит. Он получает необходимую жидкость из вашего молока, но, возможно, не получает достаточно жира. Ребенок может выглядеть худым. Если вы сожмете участок кожи ребенка, получающего недостаточно питания, она не будет упругой, а будет морщиться, потому что под ней нет достаточно жира. Ребенок, который недополучает калорий, часто плачет и требует, чтоб его покормили, и он все время беспокойный вследствие своей постоянной неудовлетворенности.

Дети, получающие грудь и хорошо прибавляющие в весе, имеют 2–3 хороших стула в день. Некоторые пачкают подгузники после каждого кормления. Ребенок, плохо прибавляющий в весе, имеет нерегулярный стул (реже одного в день) или несколько необильных.

Причиной этой проблемы является недостаток заднего молока, то есть ребенок получает предостаточно жидкого, водянистого переднего молока, но не получает жирного, высококалорийного заднего молока, что обычно является следствием плохо срабатывающего рефлекса молоковыведения. Вкратце эту ситуацию можно было бы выразить так: этих детей поят снятым молоком вместо цельного молока. Это не означает, что вы производите мало молока, но вы должны наладить доставку этого молока ребенку. Высококалорийное молоко выходит позже, ближе к концу кормления, после того как сработает «рефлекс молокоотделения». Если вы меняете грудь через 5–10 минут от начала кормления, ваш ребенок может получать только переднее молоко из обеих грудей. Заставьте ребенка сосать дольше с одной стороны, и тогда он получит заднее молоко и будет сытым и довольным. Хороший совет для активных сосунов: сначала покончить с одной грудью. Не смотрите на часы, пусть ребенок сам решает, когда ему переключиться на другую сторону.

Если ваш ребенок засыпает через несколько минут после начала кормления, вам нужно заставить его сосать дольше и тщательнее. Когда он начинает засыпать, отнимите его от груди, разбудите, нежно потрепав, и снова приложите к груди. Возможно, вам придется повторить эту процедуру несколько раз, пока ребенок не будет активно сосать по крайней мере 10–15 минут. Более долгое и активное сосание увеличивает выработку молока и помогает ребенку наращивать мышечную массу.

Приведенные ниже советы по увеличению количества молока помогут вашему ребенку получить больше жирного заднего молока. Особенно

эффективны двойные кормления и массаж груди во время кормления.

Кроме того, есть дети, которые в силу своей природы очень медленно набирают вес. Зачастую эти дети имеют эктоморфный тип телосложения (высокие, с длинными конечностями), и больше калорий они расходуют на то, чтобы расти в длину, а не в ширину, или же это миниатюрные от природы дети миниатюрных родителей. В отличие от детей с задержкой в наборе веса, эти дети имеют нормальное количество дефекаций, а их кожа не болтается и не выглядит сморщенной.

Нужны ли моему ребенку, которого я кормлю грудью, дополнительная вода и витамины?

Дети, получающие грудь, не нуждаются в дополнительной воде, в отличие от детей, находящихся на искусственном вскармливании. В вашем грудном молоке очень много воды, тогда как искусственные смеси более концентрированные. Мы не рекомендуем дополнительно давать воду не потому, что имеем что-то против самой воды, а потому, что есть вероятность, что ваш ребенок начнет путать сосок с соской и гармония грудного вскармливания нарушится.

Здоровому, родившемуся в срок ребенку, получающему достаточно грудного молока, не нужны витаминные добавки с железом, если только они не рекомендованы вашим педиатром в случае, когда у вашего ребенка имеются особые диетические потребности. Когда ребенку исполнится 9 месяцев, врач может порекомендовать мультивитаминные добавки, если имеются сомнения в полноценности рациона или анализе крови ребенка. Американская академия педиатрии рекомендует кормящим матерям и их детям с первого дня после родов принимать витамин Д. В зависимости от вашей диеты и того, сколько времени ребенок проводит на солнце, вы можете обсудить дозировку витамина Д с вашим педиатром.

Как увеличить приток молока

Наш трехнедельный ребенок не так хорошо прибавляет в весе, как должен бы, и я не чувствую, что у меня достаточно молока. Как я могу усилить выработку молока?

В большинстве случаев проблемы с выработкой молока являются результатом одного или нескольких из следующих факторов: неправильная позиция во время кормления и неправильный захват груди ребенком, нарушение гармонии матери и ребенка третьими лицами, усталость матери в переполненном доме или кормление по расписанию. Попробуйте сделать следующее.

Взвешивайте ребенка чаще. Договоритесь со своим врачом, чтобы приходить с ребенком на взвешивание два раза в неделю.

Ищите помощь. Обратитесь к специалисту по грудному вскармливанию, чтобы он проверил, правильную ли позицию вы занимаете во время кормления и правильно ли ребенок берет грудь, а также оценил, как ваш ребенок сосет.

Ищите поддержку. Свяжитесь с организацией, помогающей родителям и кормящим мамам, например с местным отделением «Ла Лече Лиги».

Избегайте негативных советов. «Ты уверена, что малышка получает достаточно молока?» и «У меня тоже не получилось кормить грудью…» вам вовсе не нужны, в то время как вы пытаетесь обрести уверенность в себе в качестве молодой матери. Окружите себя людьми, готовыми оказать поддержку. Грудное вскармливание – это игра, требующая уверенности.

Проверьте свое гнездышко. Не слишком ли переполнен ваш дом? Временно отложите все дела и обязанности, которые вытягивают из вас энергию, не оставляя сил на грудное вскармливание вашего ребенка. Пусть кто-нибудь поможет вам со старшими детьми.

Создайте свой молочный банк

Грудное вскармливание идет у вас как по маслу. Количество вашего молока соответствует потребностям ребенка, и мысль о том, чтобы дать своему ребенку молоко из банки, вам незнакома. Но самые лучшие планы кормящих матерей иногда нарушаются. Обстоятельство, не подвластное вам, такое как внезапная госпитализация, может привести к резкому, неожиданному перерыву в грудном вскармливании. Подготовьтесь к этому пасмурному дню. «Откройте счет» в своей морозилке. Запасите этого белого золота столько, чтобы его хватило как минимум на несколько дней. Это хорошая диетическая инвестиция в будущее вашего ребенка (подробно о сцеживании и хранении грудного молока см. в «Сцеживание молока».).

Берите ребенка в свою кровать. Кормите, уютно устроившись с ребенком как можно ближе друг к другу. Кормления во время дневного и ночного сна являются мощными стимуляторами выработки молока, поскольку отвечающие за производство молока гормоны лучше всего вырабатываются, когда вы спите.

Раздевайте своего ребенка на время кормления. Если ребенок имеет очень маленький вес (менее 3,6 килограммов), нужно держать его в тепле, обернув сверху одеялом, но все же обеспечивая при этом контакт живот к

животу. Контакт кожа к коже помогает разбудить сонных детей и стимулирует плохих едоков.

Не пеленайте ребенка днем. Спеленатый ребенок может проспать 3–4 часа. Если вы позволите ребенку спать неспеленатым, это сократит его дневные сны и увеличит количество кормлений.

Увеличьте частоту кормлений. Кормите как минимум через каждые два часа и будите ребенка днем, если он спит более трех часов подряд. Если у вас очень сонливый ребенок, кладите его спать себе на грудь. Этот кожный контакт стимулирует приток молока.

Думайте о ребенке, думайте о молоке. Когда вы кормите, побольше гладьте и ласкайте своего ребенка, обеспечивая как можно больше кожного контакта. Это материнское поведение стимулирует высвобождение отвечающих за выработку молока гормонов.

Спите, когда ваш ребенок спит. Это означает, что вам придется отложить или переложить на кого-то другого гору домашних дел, которые кажутся неотложными. Если вам повезло иметь ребенка, кормить которого требуется часто, вы можете думать: «Я ничего не успеваю сделать». Но в действительности кое-что вы сделать успеваете. Вы делаете самую важную в мире работу – растите нового человека.

Кормите дольше. Не ограничивайте продолжительность кормлений количеством минут у каждой груди. Дайте ребенку шанс закончить с одной грудью, прежде чем перейти к другой. Он должен получить жирное заднее молоко. Его совсем немного, но это высококалорийная награда малышу за его усердное сосание, и она помогает ему расти. Если вы меняете грудь через несколько минут от начала кормления, ваш ребенок получает только водянистое переднее молоко. Оно наполняет желудок малыша, но не дает ему достаточно калорий для набора веса. Более продолжительное кормление стимулирует рефлекс молооотделения и дает ребенку больше жирного молока.

Попробуйте кормление с перекладыванием. Традиционный метод кормления заключается в том, что вы даете ребенку сосать так долго, как он захочет, одну грудь (обычно около десяти минут), а затем для завершения трапезы перекладываете его к другой груди, начиная в следующий раз с противоположной груди. Кормление с перекладыванием, называемое также техникой срыгиваний и перекладываний, заключается в следующем: дайте своему ребенку сосать первую грудь до тех пор, пока интенсивность его сосательных и глотательных движений не снизится и его глаза не начнут закрываться (обычно через три-пять минут). Не смотрите на часы, а смотрите на своего ребенка, ожидая этих признаков

потери интереса к дальнейшему сосанию этой груди. Как только эти признаки появятся, отнимите ребенка от груди, хорошенько потреплите по спинке, чтобы он срыгнул, и переложите к другой груди; подождите, пока ребенок опять станет сосать более вяло; остановитесь, дайте ребенку срыгнуть во второй раз и повторите весь процесс, приложив ребенка обратно к первой груди и затем снова ко второй. Эта техника способствует высвобождению более жирного, высококалорийного заднего молока, поскольку каждый раз, как вы перекладываете ребенка, стимулируется рефлекс молокоотделения. Эта техника особенно эффективна, если у вас очень сонный ребенок, который спит у груди и не проявляет особого интереса к кормлению. Частое перекладывание с места на место не дает ему уснуть, а срыгивание обеспечивает в крохотном желудке больше места для молока.

Попробуйте двойное кормление. Эта техника основана на том же принципе, что и кормление с перекладыванием, и направлена на увеличение объема вашего молока и на повышение его жирности. После того как вы покормили ребенка, и он кажется довольным, поносите его вертикально 10–20 минут.

Когда в желудке малыша меньше воздуха, высвобождается место для большего количества молока, а вы сможете предложить ему больше жирного заднего молока. Так вы дадите ребенку бо́льшее количество того, что ему необходимо для роста. Чем дольше промежутки между кормлениями, тем менее жирное молоко получает ребенок.

Носите ребенка. Между кормлениями носите ребенка в слинге так часто, как только можете. Близость груди к ребенку не только стимулирует выработку молока вашим организмом, но и напоминает ребенку о еде. Когда ребенок начнет искать вашу грудь, покормите его прямо в слинге. Некоторые дети лучше сосут грудь на ходу. (См. рекомендации, как кормить грудью прямо в слинге.)

Массируйте свою грудь до и после кормления. Это помогает высвобождению последнего молока.

Старайтесь во время кормления расслабиться. Ваши физическое и эмоциональное напряжение могут угнетать рефлекс молокоотделения. Прибегните к релаксационным техникам, которым вас обучили на курсах грудного вскармливания, воспользуйтесь подушками, пусть кто-нибудь помассирует вам спинку, представьте себе бегущие водные потоки, послушайте расслабляющую музыку, вызовите у себя чувство уверенности в самой себе. (См. «Необходимо расслабиться».)

Попробуйте травяные чаи. Природные средства для увеличения

выработки молока основаны по большей части на фольклоре, а не на реальных доказательствах эффективности. Из своей практики и из собственного опыта грудного вскармливания мы узнали, что выработку молока улучшает пажитник, или шамбала. Вот наш рецепт: залейте одну чайную ложку семян пажитника стаканом кипящей воды и настаивайте примерно пять минут или пока вода слегка не окрасится и не приобретет аромат (чай обладает сладким вкусом). Марта обнаружила, что несколько чашек этого чая очень помогают в периоды, когда молока маловато. Некоторые матери сообщают, что лучший результат дает чай «Mother's Milk», в число ингредиентов которого также входит пажитник, и другие чаи, указанные в фитотерапевтической литературе как стимулирующие приток молока. Помогают ли эти чаи физически или психологически – не важно. Поэтому попробуйте – расслабьтесь и наслаждайтесь.

Застой молока в груди

Что будет, если у меня слишком много молока и грудь переполнена?

Застой молока в груди, проявляющийся явно выраженным чувством тяжести и вздутием обеих грудей, которое приводит к тому, что они становятся очень тяжелыми и болезненными, – это подаваемый вашим организмом сигнал, что механизм спрос – предложение вышел из равновесия. Застой молока представляет проблему и для матери, и для ребенка. Для матери это может быть очень болезненно, и, если запустить процесс, он может перейти в серьезное воспаление груди.

Переполненная грудь также неудобна для ребенка. Если ваша грудь переполнена, угол расположения соска уменьшается, и ребенок не может правильно взять грудь. Когда это происходит, ребенок сосет один лишь ваш сосок, но не может захватить ртом достаточно околососкового кружка, чтобы сдавить млечные пазухи. В результате ребенок стимулирует ваш организм таким образом, что в грудь поступает еще больше молока, но он не способен опорожнить ее, что еще более усугубляет переполнение груди и замыкает порочный круг. Поскольку грудная ткань вздувается, молоко не может течь свободно. Ребенок получает меньше молока и требует, чтобы его прикладывали к груди чаще; у матери грудь переполняется еще больше, и пара оказывается в тупике. Вы можете предупредить застой молока в груди, следуя советам для правильного начала грудного вскармливания: кормление по требованию, а не по расписанию, правильные позиции и техники захвата груди.

Если переполнение груди случится, пока вы еще находитесь в роддоме,

используйте электрический молокоотсос, чтобы откачать немного лишнего молока и смягчить ареолу (околососковый кружок), с тем чтобы ребенок мог нормально взять грудь и более успешно опорожнить ее. Обычно на первой неделе количество молока в груди медленно и неуклонно увеличивается, и ребенок должен опорожнять грудь с той же скоростью, с какой она наполняется. Некоторое набухание груди является обычным явлением, когда на первой неделе количество вырабатываемого вами молока растет, но оно должно исчезнуть при соблюдении правильных позиций и при правильном захвате груди ребенком – при условии что вы будете часто кормить и много отдыхать. Бывает, что молоко прихлынет внезапно, примерно на третий или четвертый день, и тогда матери восклицают: «Я проснулась с этими двумя болезненными булыжниками у себя на груди». Незамедлительно требуйте электрический молокоотсос, чтобы избавиться от застоя прежде, чем возникнут осложнения. Раньше рекомендовали теплые компрессы, но теперь, когда застой молока в груди изучен лучше, понятно, что тепло в действительности может принести больше вреда, увеличив вздутие тканей. Лучше прикладывать холодные компрессы или пакеты с колотым льдом (проложите тонкую ткань между своей кожей и пакетом со льдом, чтобы избежать обморожений), пока вздутие не спадет достаточно для того, чтобы молоко могло течь. Это лечение холодом также снимет чувство жжения и боль в груди.

Вернувшись домой, вы можете предотвратить переход переполнения груди в застой молока, стоя под теплым душем, принимая теплую ванну или накладывая теплые компрессы на десять минут перед сцеживанием молока или кормлением. Это помогает запустить рефлекс молоковыведения, с тем чтобы, когда вы приложите к груди ребенка, молоко потекло скорее и ребенок мог лучше опорожнить вашу грудь. Если ваша ареола слишком налитая для того, чтобы ребенок мог правильно захватить ее ртом, сцедите перед кормлением немного молока, чтобы сделать ареолу мягче для того, чтобы ребенок мог взять не только сосок, но и ареолу.

Если переполнение переходит в застой, не сидите и не ждите, пока застой пройдет сам по себе. Между кормлениями постоянно прикладывайте лед, чтобы уменьшить боль и снять вздутие, и, если есть возможность, возьмите напрокат электрический молокоотсос и пользуйтесь им, пока не свяжетесь с консультантом по грудному вскармливанию, чтобы он помог вам исправить вашу технику кормления. Если ребенок хорошо сосет, сцеживайте ровно столько молока, чтоб смягчить ареолу и помочь ребенку лучше взять грудь. Если же он пока не

научился хорошо сосать, вам придется сцеживаться каждые 2–3 часа, чтоб обеспечить хороший отток молока и стимулировать его выработку. Точно подобранный бюстгальтер, не слишком стягивающий и хорошо поддерживающий грудь, будет кстати. Также не забывайте побольше отдыхать.

Самое главное, не прекращайте кормить грудью! *Груди должны опорожняться.* Застой молока в груди на протяжении значительного времени чаще всего приводит к воспалению груди, которое называется маститом. Симптомы почти такие же, как у гриппа: усталость, жар, озноб и боль. Ваши груди могут вздуться полностью или вы можете нащупать локализованный вздутый, болезненный, покрасневший, воспаленный участок. Для лечения применяйте влажное тепло (теплое полотенце или струя теплой воды из душа) на больной участок на десять минут как минимум четыре раза в день, принимайте ибупрофен для снятия жара и боли, а также прописанный врачом антибиотик (и то и другое безопасно во время грудного вскармливания), и отдыхайте. Ситуацию облегчит продолжение грудного вскармливания, если только консультант по грудному вскармливанию не посоветует вам временно приостановить вскармливание. Грудь следует опорожнять (или с помощью ребенка, или при помощи сцеживания), чтобы воспаление исчезло.

Если вы благополучно кормили грудью на протяжении недель или месяцев без всяких осложнений, и вдруг у вас обнаружился застой молока, подвергните проверке свою технику кормления или воспринимайте это как сигнал о том, что ваш дом слишком переполнен или ваш распорядок дня слишком перегружен. Прислушайтесь к своему организму – он что-то хочет вам сказать.

Необходимость расслабиться

Я человек нервный. Что мне сделать, чтобы лучше расслабляться во время кормления грудью?

Гормон пролактин обладает успокаивающим действием, однако эмоциональный стресс или физический стресс (переутомление, боль, недомогание) могут подавлять действие ответственного за высвобождение молока гормона, окситоцина, угнетая рефлекс молокоотделения. Тогда, если молоко не течет, ребенок бросает грудь. Детям быстро передается материнское напряжение, поэтому релаксация является ценным умением, которое стоит развивать в себе. Попробуйте воспользоваться следующими советами.

Думайте о ребенке. Прежде чем приступить к кормлению, задайте предстоящему времени тон, сфокусировавшись на деятельности, которой вы сейчас займетесь, – выкиньте из головы прочие заботы и думайте о ребенке. Представьте себя за кормлением ребенка; представьте себе движения и выражения лица своего ребенка, которые вам больше всего нравятся. Сделайте своему ребенку массаж. Гладьте и ласкайте своего ребенка, как можно больше касаясь его кожи. Все эти картины и занятия вызывают приток расслабляющих гормонов, которые помогут вам разрядиться перед тем, как приступить к кормлению.

Сведите к минимуму отвлекающие факторы. Перед кормлением перекусите здоровой пищей и выпейте немного воды или сока. Горячий душ, теплая ванна или немного сна перед кормлением являются хорошей релаксационной терапией. Попробуйте применить релаксационные техники и дыхательные упражнения, которые вы освоили на курсах подготовки к родам. Слушайте успокаивающую музыку перед кормлением и во время него. Представьте себе фонтан, бьющий из вашей груди. Попросите кого-нибудь постоять позади вашего кресла и помассировать вам шею, плечи и верхнюю часть спины. Пока вы добиваетесь, чтобы ребенок взял грудь правильно (все ваши подушки должны быть на месте), делайте глубокий вдох животом и медленный выдох точно так же, как когда вы готовились к родам, чтобы все напряжение ушло из ваших шеи, спины и рук.

Кормите в теплой ванне. Если вы чрезвычайно напряжены, поможет водная терапия. Сядьте в теплую ванну так, чтобы вода чуть-чуть не доходила до вашей груди. Приложите ребенка (также наполовину погруженного в воду) к груди, удобно откинувшись. Осторожно: не пытайтесь войти в наполненную ванну, держа ребенка на руках. Вы можете поскользнуться. Положите ребенка на полотенце рядом с ванной, удобно устройтесь и только тогда берите к себе ребенка или попросите кого-нибудь подать вам ребенка, когда вы уже откинетесь на стенку ванны.

Оборудуйте для кормления специальную станцию. Эта идея помогала Марте расслабляться во время кормления наших детей посреди суматохи многочисленного семейства.

Станция для грудного вскармливания – специально отведенное место, где есть все, что вам нужно для удобства и успеха, – способна помочь расслабляться во время кормлений и получать от них больше удовольствия

Эта станция представляет собой уголок, отведенный в вашем доме специально под гнездышко для матери и ребенка, где стоит ваш любимый стул (а лучше кресло или кресло-качалка с подлокотниками удобной высоты, которые могут поддерживать ваши руки во время кормления), имеется множество подушек, скамеечка для ног, успокаивающая музыка, расслабляющая книга, что-нибудь вкусненькое, например сухофрукты или орешки, и сок или вода.

Если вы не хотите отключать телефон, настоящим спасением будет беспроводной телефон (радиотелефон) или удлинитель.

Вы будете проводить в этом гнезде много времени, поэтому сделайте его уютным и функциональным. Предугадайте свои потребности на час вперед, который вы, возможно, проведете здесь, – к примеру, запаситесь дополнительными подгузниками и одеждой для ребенка, припасите салфетку для срыгивания, корзинку для мусора. Если у вас имеется также ребенок годовалого возраста и/или дошкольник, приготовьте лакомства и для него, а также несколько интересных занятий, которые нужно держать

про запас исключительно для времени, когда вы кормите.

Вам может потребоваться одна станция, оборудованная там, где вы можете держать его в пределах безопасной территории. Трудно расслабиться, если вам приходится гадать, что еще он там натворил. Некоторые годовалые дети лучше переносят время кормления новорожденного, если мама устраивается на полу. Это дает старшему ребенку почувствовать, что вы доступны.

Грудное вскармливание само по себе является саморасслабляющим циклом. Чем больше вы кормите грудью, тем больше расслабляющих гормонов вырабатываете, и они помогают вам кормить лучше.

Отведите время для старшего

У нас есть двухлетний ребенок, и еще я нянчусь с новорожденным. Всякий раз, как я сажусь кормить грудью, он хочет играть. Можете что-нибудь посоветовать?

Представьте себе вещи с точки зрения своего старшего ребенка. Новорожденный получает все внимание, молоко и ласку, которые привык получать он, ваш старший. Вот как мы наловчились удовлетворять потребности двух детей одновременно. Кормите новорожденного в слинге. Это освободит вам одну руку или обе для игры со старшим. Сядьте на пол и покатайте мячик, постройте что-нибудь из кубиков или почитайте со своим старшим ребенком книгу, пока младший беззаботно сосет грудь, лежа в слинге. Кроме того, расширьте станцию для кормления, включив в нее предметы, предназначенные для старшего ребенка: корзину припасенных специально для этого случая игрушек, его любимые книжки, игры, например кубики. Сядьте на пол, прислонившись спиной к кушетке, и, кормя новорожденного, играйте со старшим ребенком. Ваш ребенок будет представлять себе станцию как особое место и для него тоже. Помните, что это место, эти игрушки или эти игры должны быть только для кормлений грудью, чтобы ваш старший ребенок понял, что время, когда мама кормит маленького, является также и особым игровым временем для него. Со временем ваш старший будет думать так: «Мама играет со мной по-особому, как не играет ни в какое другое время». Садясь для кормления на пол, вы избавите себя от таких сцен, когда старший ребенок пытается вскарабкаться вам на колени, чтобы быть в гуще событий. Если вы включите в кормления и игровую деятельность для старшего ребенка, это также поможет вам расслабиться. Вам не придется гадать, чем ваш старший занимается в другой комнате и что еще он там

придумал. Кроме того, пусть ваш старший также будет с вами, когда вы кормите в кровати. Когда вы лежа кормите грудью малыша, пригласите своего первого ребенка устроиться рядом с вами – чтобы вздремнуть всей семьей.

Если ребенок кусается

Наша семимесячная дочка кусается во время кормления грудью, и я от этого очень устала. Что я могу сделать?

Ваше естественное желание – отнять у ребенка грудь и закричать: «Нет!» Вряд ли можно ставить матери в упрек столь бурную реакцию, особенно если укус был болезненным, но некоторые дети так пугаются резкой реакции на свои укусы, что могут даже отказываться брать грудь в течение нескольких дней – объявляют так называемую забастовку.

Вместо того чтобы дергаться и визжать, когда почувствуете, что зубы ребенка сжимаются, сильно притяните его к груди, и он автоматически разожмет челюсти, чтобы шире открыть рот и освободить себе нос для дыхания. Не пытайтесь высвободиться из стиснутых зубов. Ваш ребенок разожмет их сам, поскольку поймет, что не может одновременно кусаться и дышать. После нескольких повторов, наперекор инстинкту, этого трюка с притягиванием ребенка, когда он кусается, ваш ребенок усвоит, что кусание влечет за собой неудобное положение, и он бросит это. Нет ничего страшного в том, чтобы сказать «нет», ведь ребенку требуется понять, что, если он укусит, последует некое нежелательное действие, – но только не пугайте его.

Ведите запись того, что провоцирует кусание, а также фиксируйте, когда ребенок кусается. Кусание может быть способом ребенка сообщить вам, что он покончил с едой. Если он кусается в конце трапезы, прерывайте кормление до того, как он успеет укусить вас. Желание кусаться может также быть вызвано прорезыванием зубов. Держите в морозилке несколько игрушек-прорезывателей, таких как замороженный банан или холодная тканевая салфетка, и давайте ребенку грызть их перед кормлением или в конце кормления. Если вы будете использовать эти техники и говорить: «Ой, ты делаешь маме больно!», вы сможете обучить своего ребенка хорошим манерам и спасти свою грудь. (Дополнительные советы вы найдете в статье о детях, любящих кусаться.)

Грудное вскармливание как метод контрацепции

Слышала, что грудное вскармливание может быть естественным контрацептивом. Насколько надежен этот метод планирования семьи?

Грудное вскармливание может стать очень эффективным естественным способом контрацепции. И вот почему. Гормон пролактин, стимулирующий выработку молока, угнетает выработку гормонов фертильности (эстрогена и прогестерона). Когда уровень пролактина высок, у женщин не происходит овуляция и не возобновляется менструальный цикл. Что же поддерживает пролактин на высоком уровне? Частые кормления – кормления по требованию. Длительные перерывы между кормлениями снижают уровень пролактина, и гормоны фертильности берут верх. Ключом к отсрочке возобновления фертильности являются частые кормления, и днем и ночью. Грудное вскармливание может быть надежным контрацептивом при условии, что вы следуете правилам.

Ученые разработали правила для пар, которые хотят воспользоваться этим естественным контрацептивом. Эти правила легли в основу планирования семьи методом лактационной аменореи (сокращенно МЛА). Вы можете использовать грудное вскармливание, как естественный контрацептив, если отрицательно ответите на три вопроса:

• Возобновился ли ваш менструальный цикл?

• Используете ли вы пустышки или кормите ребенка из бутылочки, что удлиняет промежутки между кормлениями (более трех часов днем и более шести часов ночью)?

• Ваш ребенок старше 6 месяцев?

Исследования подтвердили, что женщины, которые следуют правилам МЛА, имеют менее 2 % шансов забеременеть в первые 6 месяцев после родов. Этот метод выгодно отличается от искусственных контрацептивов. Многие женщины наслаждаются периодами инфертильности и отсутствия менструации, пока их дети находятся на грудном вскармливании, и полагаются на свою грудь как на основной источник питания малыша. Исследования показали, что следующие условия могут продлить период, в который вы не можете забеременеть:

• Не ограничивайте кормления грудью, невзирая на время дня или ночи.

• Спите вместе со своим ребенком и позволяйте ему без ограничений брать грудь по ночам.

• Откажитесь пока от дополнительных бутылочек или пустышек. Ребенок должен сосать только грудь.

• Не торопитесь вводить твердую пищу. При введении ее в рацион ребенка она должна дополнять, а не заменять кормления грудью.

Женщины, следующие этим правилам, не могут забеременеть и не имеют менструации в среднем 14,5 месяцев. Тем не менее, каждая пара мама-ребенок индивидуальна и неповторима, и у одних менструация может возобновиться раньше, у других позже. У некоторых женщин не происходит овуляция в первые несколько циклов. Примерно у 5 % женщин овуляция происходит (а следовательно, они могут забеременеть) даже до начала менструации. Чем дольше у вас нет менструации, тем более вероятно, что у вас произойдет овуляция.

9

Кормящая мать: проблемы выбора, преодоление трудностей

К этому моменту, мы надеемся, вы понимаете, что грудное вскармливание имеет огромное значение – и для матери, и для ребенка. Но бывают социальные и экономические, а также связанные с состоянием здоровья ситуации, которые могут подвергать этот способ заботы испытанию. Вот некоторые идеи, как облегчить грудное вскармливание в самых разных ситуациях.

Правильное питание во время грудного вскармливания

Точно так же, как во время беременности вы обеспечивали вашего ребенка питательными веществами, необходимыми для роста, сейчас ваше молоко поставляет пищу, которая необходима ему для внеутробного развития в первые годы жизни. Во время лактации ваш организм использует получаемые вами питательные вещества более рационально, чтобы хватило и вам и ребенку. К тому же используются запасы жира, накопленные вами во время беременности, они обеспечивают энергию. Но вы все еще «едите за двоих». Вам необходимо 300–500 питательных калорий в день для производства. Ваш рацион должен включать то, что вы едите обычно, но в большем количестве. Если вы едите полезную пищу, у вас будет больше энергии для восстановления после родов и для того, чтоб справиться со стрессом материнства. Ограничьте пустые калории, получаемые с высококалорийными продуктами, бедными питательными веществами: конфетами, десертами и большинством готовых завтраков в шуршащих пакетиках. Вместо этого ешьте высокопитательные продукты, каждая калория которых несет с собой множество полезных веществ. Чтобы ваше питание было сбалансированным, в ваш рацион должны входить высокопитательные продукты из пяти основных пищевых групп:

• Хлеб, злаки, рис и макаронные изделия (от шести до одиннадцати порций ежедневно).

• Овощи (три—пять порций ежедневно).

• Фрукты (две—четыре порции ежедневно).

• Мясо, птица, рыба, сухие бобовые, яйца и орехи (две-три порции ежедневно).

• Молоко, йогурт и сыр (две—три порции ежедневно).

Каждый день потребляйте продукты каждой из этих групп, разделенные по своей калорийности на следующие три основные группы:

• Углеводы – должны составлять 50–55 процентов общего количества потребляемых вами ежедневно калорий, и основная часть этого источника энергии должна быть в форме здоровых сахаров, обеспечивающих равномерное выделение энергии, таких как макароны, крупы и фрукты. (См. «Источники полезных сахаров».)

• Здоровые жиры – должны составлять примерно 30 процентов общего количества потребляемых вами ежедневно калорий.

• Белки – должны составлять 15–20 процентов вашего дневного количества калорий.

Кальций – хорошая пища для костей

Во время беременности и лактации вам требуется много кальция. Кальций очень важен для ребенка, поскольку является строительным материалом для быстро растущих костей. Пусть страх перед опустошением собственных запасов кальция не отпугнет вас от грудного вскармливания – недавние исследования показали, что грудное вскармливание может в действительности защитить кости матери от остеопороза. Кальций, взятый из костей матери во время лактации, возвращается после отлучения ребенка от груди. В результате кости становятся даже более крепкими, чем до беременности.

Вам не обязательно пить молоко, чтобы делать молоко; коровы ведь не пьют молоко! Если вы не любите молоко, или у вас аллергия на него, или непереносимость к нему, вы можете получать все необходимое количество этого идущего на строительство костей минерала из следующих богатых кальцием немолочных продуктов: сардин, сои, брокколи, фасоли, лосося, тофу (соевого творога), водяного кресса, кочанной капусты и ростков капусты, бамии (известной так же как окра, гомбо, абельмокхус съедобный, гибискус съедобный), сухих бобовых, зелени, изюма, сушеного инжира (фиг) и морковного сока. Поскольку молочные продукты все же являются лучшим источником кальция, если вы не любите молоко, у вас аллергия на него или непереносимость, вас выручат сыр и йогурт.

Железо – главный элемент для крови

Достаточное поступление в организм железа жизненно важно для кормящей матери. Вот несколько богатых железом продуктов: мясные

субпродукты (почки, печень и сердце), рыба, птица и обогащенные железом хлопья из злаков. Чтобы улучшить усвоение железа из пищи, одновременно ешьте или пейте продукты, содержащие витамин С (к примеру, фруктовые и овощные соки), – полезны такие сочетания, как мясные фрикадельки и томатный соус, обогащенные железом хлопья и апельсиновый сок. Природа придумала одну маленькую диетическую хитрость: организм кормящей матери экономит железо, так как ему не приходится терять кровь во время менструаций.

Умные жиры для ребенка, здоровые жиры для мамы

СОВЕТ ДОКТОРА БИЛЛА: Диета с пониженным содержанием жира не для младенца. Ешьте *правильные* жиры.

Детям необходимы жиры для развития мозга и нервной системы, а 50 % калорий в вашем молоке ребенок получает из жира.

Вы можете увеличить правильную жирность молока, употребляя больше жирной рыбы, такой как лосось, которая богата жирными кислотами омега-3. (Больше информации в разделе «Внимание! Рыба!».) Жирные кислоты омега-3 содержат «умный жир» ДГК, необходимый для развития мозга. Исследование, проведенное в 2006 году, показало, что больше всего жирных кислот омега-3 и ДГК употребляют в странах, где традиционно едят больше морской рыбы, к примеру в Японии, а меньше всего этих кислот употребляют в таких странах, как США и Канада. Хорошая новость в том, что, как показывают исследования, женщины, принимавшие рыбий жир, богатый омега-3, увеличили содержание ДГК в своем молоке. За последние десять лет было доказано, что женщины, получавшие в течение беременности и в период грудного вскармливания достаточно омега-3 в основном из морской рыбы и/или из рыбьего жира, употребляемого в качестве добавки к пище:

Были менее подвержены послеродовой депрессии и чувствовали себя более счастливыми.

Имели более умных и здоровых детей, у которых была более высокая визуальная активность, меньше случаев аллергии и выше результаты IQ-тестов.

Сколько омега-3 нужно потреблять ежедневно? Мы советуем 1000 мг омега-3 ЭПК/ДГК в день. Такое количество можно получить, съедая 350 граммов качественной, жирной морской рыбы в неделю (это даст вам 500 мг омега-3 в день), в дополнение к этому ежедневно принимайте 500 мг ЭПК/ДГК в виде биологически активной добавки рыбьего жира.

Последние захватывающие исследования показали, как правильный

баланс жиров в диете кормящей матери может благотворно повлиять на баланс жиров в молоке. Запомните простую истину: Давайте организму больше полезных жиров. Употребляйте больше правильных жиров: рыбий жир, льняное масло, оливковое масло, кокосовое масло первого отжима; ешьте меньше растительных масел: кукурузного, соевого, подсолнечного и хлопкового; ни в коем случае не ешьте продукты, содержащие искусственные гидрогенизированные масла.

Лактад

К рецепту смузи добавьте 1 порцию соевого лецитина и 1 порцию соевого протеина. Исследования показывают, что лецитин может улучшить отток молока, а дополнительный соевый протеин может увеличить количество молока.

Дополнительные витамины?

В связи с повышенными питательными потребностями матери и ребенка во время лактации продолжайте принимать витаминные добавки, которые вы употребляли во время беременности, если только ваш врач не посоветует вам отказаться от них. Чтобы создать в своем организме запас витамина D естественным путем, устраивайте себе кратковременные частые солнечные ванны.

Дополнительная жидкость

Самое лучшее питье для кормящей матери, содержащее ноль калорий, – это вода. Выпивайте стакан воды или сока непосредственно перед кормлением. Большинство матерей выпивают как минимум восемь стаканов жидкости в день. Руководствуйтесь для определения оптимального объема воды собственной жаждой. Приготовьте себе какой-нибудь напиток до того, как сядете кормить. Если вы будете ждать до конца кормления, есть вероятность, что вы не будете выпивать достаточно жидкости. Хотя дополнительная жидкость прописывается как универсальный эликсир практически при всех проблемах с грудным вскармливанием, не наполняйте себя водой под завязку. Избыток жидкости может в действительности подавлять выработку молока. Откажитесь от кофе, чая и колы, содержащих кофеин, а также от алкогольных напитков, поскольку они могут оказывать мочегонное действие, вследствие чего вы потеряете ценные минералы и жидкость.

Влияние экологии на грудное молоко

Пестициды и другие загрязняющие вещества вызывают все больше опасений. Чтоб минимизировать их негативное влияние на ваше молоко, старайтесь не употреблять в пищу рыбу из загрязненных водоемов, чистите или по крайней мере тщательно мойте неорганические фрукты и овощи, а также срезайте жир с мяса, птицы и рыбы, так как известно, что химикаты накапливаются как раз в жире.

Проблемные продукты в грудном молоке

Партнеры по трапезам – мать и ребенок – могут наслаждаться роскошным меню. Но некоторые дети чувствительны к определенным продуктам в материнском рационе. Проблемные продукты могут попадать в ваше молоко и вызывать у ребенка болезненные ощущения или беспокойство уже через два часа после того, как вы их съели. Ключом для выявления чувствительности к продукту питания, который стал причиной беспокойного поведения ребенка, вызванного болями в животе, служит расписание колик: четко выраженный приступ боли случается в течение двадцати четырех часов после того, как кормящая мать употребила в пищу продукт, на который падает сомнение, и приступ не повторяется до тех пор, пока мать не съест тот же продукт. Обратите особое внимание на следующие чреватые проблемами продукты:

Молочные продукты. Потенциально аллергенные белки (протеины) из молочных продуктов могут поступать в грудное молоко и вызывать у ребенка боль в животе.

Кофеинсодержащие продукты. Безалкогольные напитки, шоколад, кофе, чай и некоторые лекарства от простуды содержат кофеин. Хотя некоторые дети могут быть более чувствительны к кофеину, чем другие, обычно матери, чтобы вызвать расстройство у своего ребенка, требуется потребить весьма значительное количество этих продуктов.

Крупы и орехи. Самыми аллергенными продуктами этой группы являются пшеница, кукуруза, соя и арахис.

Острая и пряная пища. Ваше молоко может приобрести своеобразный вкус после того, как вы съедите острую, пряную или чесночную пищу. Салаты, пицца и набег на соседний этнический ресторан – ребенку тоже придется попробовать все это на вкус. Иногда это может вызывать пищеварительный протест со стороны ребенка, и он откажется от пищи или будет страдать от колики.

Продукты, вызывающие метеоризм. Брокколи, лук, брюссельская капуста, зеленый перец, цветная капуста, кочанная капуста – эти овощи в сыром виде могут вызывать у детей неприятные ощущения, но в отварном виде менее опасны. Наш личный опыт грудного вскармливания подтверждает то, что опытные кормящие матери знали издавна – от продуктов, от которых пучит живот, у детей пучит живот.

Как отследить продукты, вызывающие у ребенка расстройство

Эта простая трехступенчатая техника выявления в вашем грудном молоке продуктов, которые могут вызывать у ребенка расстройство, схожа с тем подходом, к которому следует прибегать, чтобы выявить аллергию на продукты питания, которая может появиться после того, как грудное молоко перестанет быть основным питанием ребенка.

Ступень первая: составьте таблицу «Продукт—беспокойство». Из перечисленных выше продуктов выберите и выпишите те продукты, входящие в ваш рацион, которые вызывают наибольшие подозрения. Напротив этого списка укажите приступы беспокойства у своего ребенка, обычно выражающиеся капризностью, плачем и поведением, свидетельствующим о болях в животе, вздутием живота, сильным запором или диареей, сильным метеоризмом, необъяснимыми ночными пробуждениями или красным кольцом вокруг ануса ребенка.

Рецепт миндального молока

Если вы или ваш ребенок не переносите коровье молоко, вот замена ему. Миндальное молоко или готовую смесь можно купить в продовольственном магазине, а можно приготовить самим.

• 1/2 стакана бланшированного сырого миндаля;

• 2 стакана воды (при необходимости больше), соль, мед, кленовый сироп, ванильная или миндальная эссенция (по желанию).

Поместите бланшированный сырой миндаль в блендер. Добавьте 1 стакан воды и измельчите до однородной консистенции – примерно пять минут на максимальной скорости. Влейте оставшийся стакан воды, чтобы разбавить молоко до желаемой густоты, при необходимости подлив больше. Перед употреблением охладите для улучшения вкуса. Если хотите, можно приправить молоко, добавив несколько кристалликов соли, чуточку меда или кленового сиропа или капельку ванильной или миндальной эссенции.

Миндальное молоко может служить напитком, можно заливать им хлопья или использовать его в кулинарии и в выпечке.

Ступень вторая: исключайте продукты. Один за другим (или все сразу, если необходимо) исключайте наиболее подозрительные продукты из своего рациона на период от десяти до четырнадцати дней. Начните с молочных продуктов. Наблюдайте за своим ребенком, чтобы установить, исчезли ли симптомы расстройства. Если не исчезли, попробуйте исключить другой проблемный продукт. Если симптомы исчезли, переходите к ступени третьей.

Ступень третья: проверьте результат. Если некоторые или все настораживающие симптомы пропали, подтвердите полученный результат, снова введя в свой рацион подозрительный продукт. Если симптомы расстройства снова появятся у ребенка в течение двадцати четырех часов, временно вычеркните этот продукт из своего меню. Хотя матери чаще всего являются проницательными детективами, проверка восстановлением продукта в рационе делает ваше заключение более объективным. Любовь к своему ребенку и боль, которую вы испытываете, когда больно вашему ребенку, делает вас склонной к тому, чтобы поспешно навешивать ярлычки на тот или иной продукт, вменяя им в вину проблемы ребенка, что может необоснованно лишить вас и вашего ребенка ценного источника питательных веществ. Даже если какой-то продукт питания действительно является виновником расстройства у ребенка, большинство детей не переносит тот или иной продукт лишь временно, что позволяет вам в дальнейшем снова включить в свой рацион свои любимые блюда.

Другие советы относительно продуктов, вызывающих пищеварительные расстройства

Ни на один продукт не следует налегать. Хотя некоторые дети исключительно чувствительны даже к нескольким каплям раздражающего вещества, у других раздражение возникает только в том случае, если мать съест или выпьет очень много. Хорошими примерами являются пшеница и цитрусовые: слишком много может вызвать у ребенка беспокойство, а небольшие количества могут легко переноситься.

Если вы отказали себе во многих продуктах, а ребенок мучается еще больше, обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию, чтобы убедиться в том, что проблемой является не ваша техника кормлений, к диетологу, чтобы проверить, сбалансированный ли у вас рацион, и, самое

главное, к педиатру, наблюдающему вашего ребенка, чтобы выявить возможные, не связанные с пищей причины проблем вашего ребенка. И последнее слово – любительницам поесть от души. Пусть перспектива ограничений в еде не отталкивает вас от грудного вскармливания. В большинстве случаев дети с непереносимостью тех или иных продуктов, потребляемых матерью, также имеют серьезные проблемы с некоторыми или даже всеми видами искусственных смесей. У большинства же грудных детей то, что ест мама, не вызывает никакого недовольства.

Лекарства на двоих: Осторожность при применении лекарственных средств во время грудного вскармливания

На определенном этапе лактации у большинства матерей для лечения того или иного заболевания возникает потребность в медикаментах. Помимо того, что вам приходится ломать голову, как данный медикамент подействует на ваш собственный организм, вам теперь приходится учитывать и еще один организм.

Большинство принимаемых матерью медикаментов проникает в ее молоко, но обычно в молоке оказывается лишь около 1 % принятой дозы. Вот как принимать медикаменты во время грудного вскармливания без риска.

Общие соображения

Прежде чем принять во время грудного вскармливания любое лекарственное средство, учитывайте следующее:

• Принесет ли это средство вред ребенку?

• Снизит ли это средство выработку молока?

• Нет ли менее вредного и при этом одинаково эффективного альтернативного лекарства?

• Возможно ли манипулировать приемом медикамента и кормлениями грудью с целью снижения количества медикамента, попадающего в организм ребенка?

Вы должны быть в курсе, что кормящим матерям прописывают лекарственные препараты, основываясь больше на законе, нежели на научных данных.

Врач, который не уверен в безвредности препарата, может порекомендовать матери не кормить грудью.

Фармацевтические компании также легально оберегают себя, не рекомендуя грудное вскармливание во время приема препарата (что указывается на вкладышах-инструкциях и в справочнике лекарственных препаратов «Настольный справочник терапевта»). Этот осторожный совет обычно обходится дешевле, чем проведение исследований с целью выяснить, сколько препарата попадает в материнское молоко и каков эффект для ребенка.

В результате неграмотных рекомендаций относительно совершенно

безвредных лекарств детей зачастую преждевременно, резко и без необходимости отнимают от груди.

Как манипулировать приемом медикаментов и кормлениями

Если вам нужно принимать лекарство, вот как свести к минимуму количество, которое получит ваш ребенок.

Спросите себя, действительно ли вам нужно это лекарство. Если у вас простуда, не можете ли вы добиться того же результата, попарив ноги, сделав ингаляции, потребляя больше жидкости и прибегнув к лечению временем? Не можете ли вы обойтись лекарством, состоящим из одного ингредиента, а не из нескольких?

Выясните, нельзя ли отложить лечение. Если вам требуется диагностическая процедура (к примеру, рентгенографическое исследование с использованием радиоактивного вещества) или плановая операция, не можете ли вы подождать, пока ребенок станет старше на несколько недель или месяцев? Препарат может принести больший вред новорожденному, получающему исключительно грудное молоко, чем более взрослому ребенку, имеющему альтернативные источники питания и более зрелый организм, что позволяет ему легче справиться с данным препаратом.

Выбирайте лекарственное средство, плохо проникающее в грудное молоко. Поставьте своего врача в известность о том, что грудное вскармливание очень важно для вас с ребенком и что вы не хотели бы отказываться от него без достаточных медицинских оснований. Ваш врач может подобрать лекарство (например, антибиотик), которое плохо проникает в молоко. Кроме того, ваш врач может найти другой способ введения медикамента, с тем чтобы он попадал напрямую к пораженному месту и как можно меньше поступал в ваш кровоток. Например, при поражениях кожи попробуйте вместо приема таблеток местно наносить мази, при астме или бронхите – вдыхать лекарственные вещества, а средства от насморка (противоотечные) закапывать в нос, а не принимать орально. Поскольку лекарства с краткосрочным действием (принимать которые нужно три-четыре раза в день) быстрее исчезают из вашего молока, обычно их считают более безопасными во время грудного вскармливания, чем лекарства с долгосрочным эффектом (принимаемые один или два раза в день).

Чередуйте кормления и прием препарата. Выясните у своего врача,

через какое время после приема препарата концентрация его наиболее высока. (То есть когда достигает максимально высокого уровня содержание препарата в вашей крови – обычно в это же время оно достигает максимально высокого уровня в вашем молоке.) Большинство препаратов имеет наибольшую концентрацию спустя один-три часа после приема и практически исчезает из кровотока спустя шесть часов. Если есть сомнения относительно безопасности препарата, примените следующую тактику:

1. По мере возможности, прежде чем начать прием препарата, сцедите и уберите на хранение столько молока, чтобы хватило на несколько кормлений. (См. о сцеживании и хранении молока более подробно в «Сцеживании молока».)

2. Покормите грудью непосредственно перед приемом медикамента.

3. Принимайте медикамент непосредственно перед самым долгим периодом сна ребенка, обычно это после последнего кормления вечером.

4. Если ребенок потребует грудь до истечения трех-шести часов с момента приема препарата, используйте «надежное» молоко из вашего запаса или воспользуйтесь искусственной смесью.

5. Сцеживайте и выливайте. Поскольку большинство медикаментов покидает грудное молоко так же быстро, как они попадают в него, некоторые уважаемые специалисты убеждены, что подождать шесть часов до кормления так же эффективно, как сцедить и выбросить молоко, но сцеживание может предотвратить застой молока. Кроме того, некоторые жирорастворимые лекарства остаются в жире грудного молока, поэтому может потребоваться сцеживать и выливать столько молока, сколько ребенку хватило бы на целое кормление до истечения трех-четырех часов после приема медикамента.

Эта последовательность действий – лишь общий ориентир, который может меняться в зависимости от типа лекарственного препарата и от графика кормлений вашего ребенка. (Некоторым радиоактивным веществам, к примеру, потребуется двадцать четыре часа на выведение из вашего организма.) *Выработайте оптимальную схему чередования со своим врачом.*

Если безопасность препарата, который вы вынуждены принимать, под вопросом, но по медицинским показаниям вашему ребенку просто жизненно необходимо ваше молоко (к примеру, у ребенка аллергия на искусственную смесь), помимо соблюдения вышеперечисленных советов по чередованию обратитесь к своему врачу для контроля за количеством препарата, поступающего в ваше молоко или в кровь ребенка.

Наиболее часто использующиеся медикаменты

Рекомендации не относятся к периоду беременности.

Болеутоляющие и жаропонижающие. Ацетаминофен является самым безопасным для периода грудного вскармливания анальгетиком: лишь 0,1–0,2 % от принятой матерью дозы поступает в молоко. Несколько доз наркотических болеутоляющих (демерол, кодеин и морфин) после родов или хирургической операции могут вызвать у ребенка временную сонливость, но не являются достаточным основанием для прекращения грудного вскармливания. Продолжительное применение во время грудного вскармливания наркотических болеутоляющих может быть небезвредно.

Средства от простуды, кашля и аллергии. Эти отпускаемые без рецепта средства безопасны во время грудного вскармливания, но соблюдайте следующие меры предосторожности: попробуйте средства, состоящие из одного ингредиента (или одного только противоотечного, или антигистаминного, к примеру), прежде чем применять комбинации; средства с краткосрочным действием обычно безопаснее, чем средства с долгосрочным эффектом. Перед сном сироп от кашля, содержащий кодеин, не представляет опасности. Лучше принимать эти лекарства после кормления грудью перед ночным сном и ограничивать их прием одним-двумя днями за раз. Наблюдайте, не появится ли у вашего ребенка повышенная раздражительность вслед за приемом вами противоотечных средств или чрезмерная сонливость после приема антигистаминного препарата, и внесите соответствующие изменения. Спреи для носа (кромолин, стероидные препараты, противоотечные) во время грудного вскармливания безопаснее, чем лекарства от насморка, принимаемые внутрь.

Антибиотики. Практически все антибиотики безопасны для приема в период грудного вскармливания, особенно если проводить обычный недельный или двухнедельный курс лечения наиболее широко распространенных инфекционных заболеваний. Несмотря на то, что в молоко поступает лишь совершенно незначительное количество наиболее широко применяемых антибиотиков (из группы пенициллина и цефалоспорина), у ребенка может быть аллергия на антибиотик (кожные высыпания аллергического характера), или у него во рту может появиться молочница, или же может наблюдаться диарея вследствие продолжительного воздействия антибиотика на кишечник. В период новорожденности с особой осторожностью должны применяться антибиотики сульфамидной группы. При продолжительном приеме любого

антибиотика, такого как тетрациклин, ваш врач может принять меры предосторожности и назначить введение больших доз антибиотика внутривенно, или же он может прописать особые антибиотики, такие как флагил («Flagyl»).

Кофеин и шоколад. Нет, вам не придется на время грудного вскармливания отказаться от своего любимого кофе, чая, безалкогольных напитков или шоколадных конфет. Исследования показывают, что лишь 0,5–1 % принятой матерью дозы кофеина или шоколада поступает в молоко. В редких случаях у ребенка возникает раздражительность, причиной которой является повышенная чувствительность к кофеину или теобромину, содержащемуся в шоколаде.

Антидепрессанты и успокоительные. Эти средства входят в категорию «применять с осторожностью». Практически все они попадают в грудное молоко и большинство влияет на поведение ребенка. Тем не менее, женщина, страдающая от тяжелой послеродовой депрессии, может принимать эти препараты в течение короткого периода времени. Лечение матери косвенным образом может иметь положительный эффект для ребенка. Антидепрессантов существует огромное количество. Многие из них повышают в головном мозге уровень серотонина, нейрохимического элемента, улучшающего настроение. Самым безопасным препаратом для кормящих матерей можно назвать «Золофт» (сертралин). Исследования показали, что у детей, чьи матери принимают «Золофт», он либо не определяется в крови, либо присутствует в незначительном количестве. «Паксил» (пароксетин) находится на втором месте по безопасности, а за ним следует «Прозак» (флуоксетин), который также считается совместимым с грудным вскармливанием.[8]

В дополнение к медикаментозному лечению рассмотрите возможность консультации психолога, а также дружескую поддержку. Не слишком сильную депрессию помогут преодолеть помощь по дому, регулярные физические упражнения и расслабляющий эффект кормления грудью. Важно изменить стиль жизни, даже если вы принимаете лекарства.

Также иногда кормящим матерям прописывают антидепрессанты трицикличной категории. Врач поможет выбрать один, наиболее безопасный при грудном вскармливании. Единичный прием «Валиума» (диазепама) считается безопасным при грудном вскармливании, а вот долгосрочный прием этого препарата нежелателен. «Литиум», использующийся при лечении биполярных расстройств, попадает под категорию «использовать с осторожностью». Если лечение «Литиумом» необходимо по показаниям, а преждевременное отлучение ребенка от

груди нежелательно, уровень препарата в крови ребенка должен тщательно контролироваться, примерно каждые 2–4 недели.

Травы и витаминные добавки. Травы и добавки к пище являются лекарствами. Будьте так же внимательны в отношении их приема, как в отношении любых других безрецептурных препаратов. Те витамины, которые вы принимали во время беременности, можно принимать и во время грудного вскармливания, но мегадозы витаминов не принесут ничего хорошего. Травяные чаи, заявленные как молокогонные (или увеличивающие количество молока), безвредны и вполне могут возыметь эффект. Травы, которые следует исключить или применять с особой осторожностью во время вскармливания, это: окопник, сассафрас, женьшень и лакричник.

Алкоголь. Новое исследование ставит под сомнение народную уверенность в том, что вино хорошо для расслабления кормящей матери, а пиво повышает выработку молока. Исследователи выражают два основных опасения, когда кормящая мать потребляет алкоголь. Во-первых, алкоголь проникает в грудное молоко очень быстро и в количествах, практически равных тем, которые оказываются в материнской крови. Во-вторых, крошечный ребенок имеет ограниченную способность противостоять интоксикации своего организма алкоголем. Было также выявлено, что алкоголь подавляет рефлекс молоковыведения, и чем больше доза, тем сильнее эффект. Эксперименты на животных показали, что алкоголь снижает выработку молока. Эксперименты на людях доказали, что ребенок высасывает меньше молока из груди матери, которая употребляла алкоголь.

Недавние исследования показали, что у детей выпивающих кормящих матерей может наблюдаться некоторое нарушение моторного развития, и эти последствия тем сильнее, чем больше мать пьет. По этим причинам со стороны матерей было бы очень мудро воздерживаться от алкоголя в период грудного вскармливания или по крайней мере значительно снизить его потребление. Бокал вина за обедом по особому случаю не навредит. Выпейте его медленно, заедая вкусной едой, и, если возможно, подождите 1–2 часа до кормления.

Курение. Никотин проникает в грудное молоко и становится причиной колик у ребенка. Пассивное курение раздражает нос и дыхательные пути малыша, становясь причиной частых простуд, насморка и затрудненного дыхания. Исследования показали, что у курящих матерей позже происходит молокоотделение, меньше количество молока и они отлучают от груди раньше, чем некурящие женщины. У курящих матерей ниже

уровень пролактина.

Совершенно ясно, что есть масса причин, чтоб бросить курить до появления ребенка, но еще больше – не курить рядом с малышом. Если вы курите, мы просим вас обратиться за помощью, если вам трудно бросить. Если вы не можете бросить, не курите возле ребенка и не курите, пока кормите грудью. Если вам необходимо покурить, выкурите одну сигарету непосредственно после кормления, чтоб никотин вывелся из вашего организма до следующего кормления.

Наркотические вещества. Содержащееся в марихуане опасное вещество, тетрагидроканнабинол, попадает в грудное молоко потребляющих ее матерей, и, кроме того, было выявлено, что марихуана снижает уровень пролактина в организме матери. Эксперименты на животных показали, что в клетках мозга детенышей, получающих молоко матерей, подверженных воздействию марихуаны, происходят структурные изменения. Это доказанное экспериментальным путем пагубное воздействие, а также тот факт, что марихуана может снижать бдительность матери по отношению к своему ребенку, приводят к логичному заключению, что кормящим матерям следует избегать марихуаны.

Кокаин, более опасный и мощный наркотик, поступает в молоко кормящей матери и возбуждает нервную систему ребенка, вызывая раздражительность, бессонницу и боли в животе. Этот наркотик, наряду с такими приводящими к депрессии и вызывающими зависимость наркотиками, как героин, без сомнения, должен быть полностью исключен.

Помощники кормящей матери

Было время, когда все, что требовалось для успеха грудного вскармливания, – это ребенок, грудь и опытная бабушка. После того как поколения разошлись и кормить грудью стали реже, количество знающих людей, которые могли бы помочь с грудным вскармливанием, резко сократилось. Если возникали проблемы, что ж, всегда находился какой-нибудь доброхот, готовый сунуть ребенку бутылочку. У современных кормящих матерей очень широк круг обязанностей, и, поскольку все больше женщин сегодня кормят в самых разных ситуациях, включая медицинские осложнения и занятой образ жизни, сейчас имеются разнообразные хитроумные приспособления, средства и источники информации, которые облегчают грудное вскармливание и делают его более приятным.

Что носить

В ваш гардероб кормящей матери должно входить следующее:

• бюстгальтеры для кормлений (как минимум три);
• подкладки для груди (вкладыши в бюстгальтер);
• одежда, специально разработанная для кормящих мам;

Зеленый свет: Можно!

Наиболее распространенные лекарственные средства и вещества, безопасные для применения во время грудного вскармливания

Безопасность следующих лекарственных средств гарантируется только при непродолжительном приеме. Если вам требуется применять одно из этих средств более одной-двух недель, проконсультируйтесь с врачом.

анестетики, местные (в стоматологии)

антацидные средства (снижающие кислотность желудочного сока)

антибиотики (цефалоспорин, эритромицин, пенициллин, сульфамидные препараты + тетрациклин,[9] триметоприм)

антигистаминные препараты

антикоагулянты (противосвертывающие средства)

антиконвульсивные средства (противосудорожные)

аспартам (заменитель сахара)

ацетаминофен
ацикловир
барий
вакцины
витамины
дигиталин
диуретики
ибупрофен
инсулин
каопектат (Kaopectate)
кортизон
лекарства от астмы (кромолин, бронходилататоры-ингалянты), миорелаксанты
препараты, регулирующие функцию щитовидной железы
пропилтиоурацил
пропранолол
противоглистные средства
противоотечные средства
силикон имплантантов
слабительные
хлорохин (противомалярийное средство)

Желтый свет: Применять с осторожностью!

Лекарства, требующие при приеме в период грудного вскармливания тщательного наблюдения терапевта

Безопасность приема этих препаратов во время грудного вскармливания зависит от дозировки, возраста ребенка, длительности лечения, графика приема препарата и кормлений. Если вам требуется принимать любое из следующих средств в течение длительного срока, обратитесь к педиатру, хорошо разбирающемуся в приеме лекарственных средств в период грудного вскармливания.

алкоголь
антидепрессанты
аспирин
валиум (Valium)
демерол
изониазид
индометацин

кодеин
литий[10]
метоклопрамид
метронидазол (флагил, Flagyl)
морфин
общие анестетики (препараты для общего наркоза)[11]
оральные контрацептивы (с одним прогестином)
прозак (Prozac)
спирт
спорынья
фенобарбитал

Красный свет: Остановитесь!

Средства, которые нельзя использовать во время грудного вскармливания:

1-фенилциклогексил
антиметаболисты
марихуана
1-фенилциклогексил
пиперидин гидрохлорид
амфетамины
антиметаболиты
(лекарства от рака)
героин
кокаин
марихуана
метотрексат
мизолин (Mysoline)
никотин

Как правильно подобрать бюстгальтер

Специальные бюстгальтеры, предназначенные для кормления грудью, устроены так, что имеют на чашечке клапан, который открывается для кормления.

Вот как правильно выбрать бюстгальтер и пользоваться им:

• До родов купите один бюстгальтер или два, на один номер больше по обхвату груди и по размеру чашечек, чем тот бюстгальтер, который вы носите во время беременности, чтобы было место для увеличения груди,

когда появится молоко.

• Когда выработка вашим организмом молока наладится, вздутие груди спадет и ваша грудь обретет свой постоянный для периода лактации размер (обычно примерно на второй неделе), купите три бюстгальтера (один в носке, другой в стирке, третий в запасе).

• Проверьте, чтобы ваши бюстгальтеры были достаточно удобны и просторны в области чашечек, с тем чтобы ваша грудь легко умещалась в них во время наполнения молоком перед кормлением. Туго облегающие бюстгальтеры могут привести к воспалению груди.

• Выбирайте такой бюстгальтер, который можно было бы легко расстегивать и застегивать одной рукой, с тем чтобы вам не приходилось класть ребенка в сторону, когда нужно открыть или закрыть чашечку. Поищите модель, которая открывалась бы посредством самозакрывающегося разреза, проходящего по внутренним краям чашечек. Не покупайте бюстгальтер с рядом крючков посередине спереди, который в расстегнутом состоянии не обеспечивает поддержки ни одной из грудей. Бюстгальтеры с крючком наверху каждой чашечки обеспечивают большую поддержку и более легкий доступ, позволяя вам открывать груди по отдельности.

• Когда чашечка расстегнута, бюстгальтер должен поддерживать всю нижнюю часть груди в ее естественном положении.

• Выбирайте бюстгальтер с чашечками из 100 %-го хлопка. Избегайте синтетики и пластиковых слоев, которые не впитывают влагу и не позволяют коже дышать.

• Не берите бюстгальтеры «на косточках», поскольку эти «косточки» могут сдавливать грудь, приводя к воспалению.

Подкладки (вкладыши) для груди

Одноразовые подкладки или многоразовые хлопчатобумажные подкладки для груди можно носить внутри бюстгальтера, чтобы они впитывали подтекающее молоко.

Вот несколько советов по использованию этих подкладок:

• Избегайте подкладок из синтетических тканей и подкладок с пластиковым слоем, которые делают невозможной циркуляцию воздуха, удерживают влагу и способствуют росту бактерий.

• Изготавливайте свои собственные подкладки, вставляя в каждую чашечку бюстгальтера сложенный хлопчатобумажный платок, или вырежьте из хлопчатобумажных подгузников кружки диаметром 10 см.

• Меняйте подкладки сразу после подтекания молока, а если подкладка прилипла к соску, смочите ее теплой водой, прежде чем снять. Подтекание обычно составляет проблему лишь в первые недели грудного вскармливания.

Мода кормящих матерей

После рождения нашего первого ребенка я, доктор Билл, отправился с Мартой по магазинам за одеждой. Когда я начал возмущаться, что она возится слишком долго, Марта объяснила: «Первый раз в своей жизни я должна учитывать потребности другого человека». Потом в мой кабинет пришла молодая мама в цельнокроеном платье и судорожно пыталась обнажиться, чтобы дать грудь своему плачущему ребенку. Сосущий грудь ребенок оказался где-то между горой одежды и полуголой матерью. Мы оба рассмеялись, и мать признала свою ошибку: «В следующий раз оденусь соответственно случаю».

Подбирая гардероб для себя и своего грудного ребенка, учитывайте следующее:

• Пестрый рисунок, яркие цвета и растительные узоры скроют молоко, которое может протечь; избегайте белого цвета и светлых оттенков, а также облегающих тканей.

• Для незаметного для окружающих кормления лучше всего подходит свободный, типа свитера, топ, который можно приподнимать от талии. Вашу голую талию во время кормления прикроет ребенок.

• Хорошим выбором будут легко расстегивающиеся топы, которые сделают вашу грудь легко доступной для незаметного, быстрого и простого кормления.

• Блузы, специально разработанные для кормящих женщин, имеют над каждой грудью разрез на застежке.

• Легкий доступ дают блузки с застежкой на пуговицах спереди; помните, что расстегивать их следует снизу вверх, тогда оставшийся застегнутым участок прикроет ребенка, чтобы вы могли покормить его незаметно. Чтобы разнообразить ограниченный ассортимент моделей для кормящих женщин, имеющийся в продаже, накиньте на плечи красивый платок или шарф и используйте его, чтобы скрыть от глаз окружающих сосущего грудь ребенка.

• В холодную погоду может быть весьма неуютно, даже если открыта лишь узкая полоска талии. Письмо, пришедшее в выпускаемый Ла Лече Лигой ежемесячный журнал «Новые начинания» («New Beginnings»),

предлагает такое решение этой проблемы: надевайте под просторный джемпер старую футболку с отрезанной верхней частью переда, заправленную на талии в юбку или брюки. Футболка хорошо защитит вас от порывов холодного ветра, когда у ребенка возникнет потребность в вашей теплой груди.

• Отдельные предметы белья более удобны, чем цельнокроеные.

• Цельнокроеные платья не подходят для того, чтобы прилично и незаметно покормить грудью. В магазинах товаров для мам и модных каталогах для мам обычно можно найти цельнокроеные модели со специальными клапанами на груди.

• Ансамбли из двух предметов и комплекты термобелья практичны, так же как свитера с высоким горлом. Верхняя часть туалета должна быть достаточно свободной и легко поднимаемой вверх.

• Внимание, торопящиеся в магазины мамы! Вы можете обнаружить, что не способны втиснуться во все предметы своего предшествовавшего беременности гардероба, пока после родов не пройдет девять месяцев. Не старайтесь натянуть на себя эти вещи слишком рано. Обтягивающие блузки натирают вам соски, они неудобны и могут вызвать рефлекс молоковыведения в самое неподходящее время.

Рекомендация для молодых матерей, стыдящихся кормить на людях: тщательно подбирайте свой гардероб для кормления и потренируйтесь в кормлении перед зеркалом. Главное заключается в том, чтобы личико вашего ребенка оказалось внутри вашей одежды, а не чтобы ваша грудь оказалась снаружи.

Используйте слинг

Кормящие матери на протяжении веков изготовляли напоминающие перевязь приспособления для ношения младенцев как продолжение своего национального костюма и носили своих детей в этих перевязях близко к груди. Слинг является необходимым предметом, облегчающим жизнь и делающим более приятным кормление для матери и для ребенка. Слинг гораздо более практичен для матери с грудным ребенком, чем сумка-кенгуру или рюкзачок. Слинг позволяет ребенку легко брать грудь в публичных местах и может быть использован в различных позициях для кормления. Не выходите из дома без него. Мы рекомендуем «Balboa Baby Sling», разработчики которого думали о кормящей матери и ее ребенке. (См. в Главе 14 «Ношение ребенка в сумке», как кормить грудью в сумке.)

Используя продуманную одежду, подобранную с учетом необходимости кормить грудью ребенка, Марта оказалась в состоянии сочетать свой загруженный образ жизни с грудным вскармливанием наших детей. Четыре раза она кормила ребенка перед камерой национального телевидения. Дети были спокойны, и она была спокойна. Поскольку она была одета соответственно случаю, никто на сцене или в студии не выражал изумления при виде кормящей ребенка матери.

Альтернативы добавочным бутылочкам

Для грудного вскармливания приемного ребенка, недоношенного ребенка или при любых обстоятельствах, когда новорожденный не в состоянии получить достаточно питания от одной лишь матери, мы рекомендуем использовать чашки супплементеры для грудного вскармливания (системы добавочного питания) или шприцы, вместо того чтобы давать ребенку дополнительные бутылочки в первые недели жизни, когда он учится правильно сосать материнскую грудь.

Кормление из чашки

Кормление из чашки – простой и безопасный способ докорма грудного ребенка, который позволяет избежать использования сосок. Кормление из чашки использовалось для новорожденных и даже для недоношенных детей.

Если медицинские показания временно откладывают кормление грудью, или если ребенок нуждается в докорме в первые дни своей жизни, когда он учится эффективно сосать грудь, кормление из чашки является хорошей альтернативой кормлению из бутылочки. Этот способ может быть использован для более старших детей, которые отказываются брать бутылочку.

Возьмите маленькую чашечку, вмещающую всего 30–60 г молока или смеси. (У консультантов по лактации и в Ла Лече Лиге можно приобрести специальные чашечки из гибкого пластика.) Наполните чашку минимум наполовину. Наденьте ребенку нагрудник или подоткните под подбородок полотенце во избежание утечки. Держите ребенка вертикально на коленях. Запеленайте его, если его ручки мешают процессу. Поднесите чашку к губам и наклоните так, чтоб жидкость касалась губ ребенка. Ребенок будет лакать и глотать молоко. Не вливайте молоко в рот ребенку. Пусть он сам задает ритм. Наполните чашку вновь или держите наготове 2–3

наполненные заранее.

Системы добавочного питания

Такая система состоит из пластмассовой емкости, в которой находится сцеженное грудное молоко или искусственная смесь, к которой подсоединена трубочка, подводящая молоко к ребенку. Система висит на шнуре на шее матери и располагается между ее грудями. Тонкая гибкая трубочка выходит из емкости и лежит поверх соска матери. (Некоторые системы добавочного питания, такие как Medela Supplemental Nutrition System (Medela SNS), имеют две трубочки, по одной для каждой груди.) При сосании материнской груди ребенок втягивает в себя грудное молоко или смесь из трубочки. Все молоко, какое имеется в груди, также поступает к ребенку через сосок матери.

Супплементеры имеют преимущество перед бутылочками, поскольку учат ребенка сосать исключительно материнскую грудь, чтобы он не путался в разнообразных искусственных сосках. Дополнительная польза заключается в том, что мать получает гормональную стимуляцию, когда ребенок сосет ее грудь. Систему добавочного питания следует приобретать через консультанта по грудному вскармливанию, который может вести наблюдение за прогрессом ребенка.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. В первые недели сражений с пластиковыми трубками мое отношение к системе добавочного питания можно было охарактеризовать как любовь с ненавистью. Я нуждалась в ней, и Лорен нуждалась, но все же мне не хватало естественности кормления грудью без всяких искусственных устройств. Но через четыре недели жизнь с супплементером стала легче, поскольку я поняла, что эта пластиковая грудь является инструментом, благодаря которому я могу поддерживать со своей приемной дочерью настолько близкие отношения, насколько это возможно лишь при грудном вскармливании.

Использование системы добавочного питания, такой как «Medela SNS», делает грудное вскармливание возможным в ситуациях, когда ребенок не может получить достаточного питания от одной лишь матери

Кормление с использованием шприца

Шприцы

Шприцы помогают осуществлять добавочное кормление находящегося на грудном вскармливании новорожденного. В своей практике мы используем периодонтальный шприц, имеющий длинный изогнутый кончик, из которого дополнительное молоко (или сцеженное грудное молоко, или искусственная смесь) впрыскивается в ротик ребенка во время кормления грудью или во время кормления с пальца, если ребенок плохо берет грудь.

Метод кормления шприцом с пальца особенно хорош для отцов, помогающих осуществлять добавочное кормление ребенка. Пусть ребенок сосет 4 см вашего указательного пальца (большинство отцов и женщины с крупными пальцами пользуются мизинцем); введите кончик шприца в уголок рта ребенка вдоль вашего пальца и впрыскивайте дополнительное молоко по мере того, как ребенок сосет. Точно так же вы можете использовать супплементер, положив трубочку вдоль кончика своего пальца, чтобы, когда ребенок сосет, он одновременно втягивал молоко или смесь из трубочки. И в этом случае очень рекомендуется наблюдение консультанта по грудному вскармливанию.

Щитки для груди

Называемые также чашечками для груди, эти приспособления представляют собой состоящие из двух деталей пластмассовые чашечки, надеваемые поверх соска женской груди и ареолы под бюстгальтер. Давление, создаваемое внутренней частью щитка, вытягивает сосок, в то время как верхняя часть чашечки защищает сосок от контакта с бельем.

Раньше эксперты по грудному вскармливанию рекомендовали носить такие щитки женщинам с плоскими или втянутыми сосками во время и беременности и после родов. По их мнению, это способствовало формированию вытянутого соска. Однако исследования показали, что щитки не способствуют вытяжению соска. Консультанты по лактации уверены, что ребенок, правильно берущий грудь, может сосать молоко из соска любой формы, так как он сосет не только сосок, но и ареолу.

Щиток для груди, перфорированный для обеспечения циркуляции воздуха

Щитки для груди могут использоваться для защиты чувствительных сосков от трения о ткань одежды. Давление, создаваемое щитками, может провоцировать подтекание молока, которое будет собираться в верхней части щитка. Смотрите инструкции по хранению сцеженного молока.

Скамеечка для ног

Скамеечка для ног облегчает матери жизнь, поднимая ее колени на правильный и наиболее удобный для кормления уровень.

Скамеечки для кормления разработаны специально для кормящей матери и снимают нагрузку со спины, ног, плеч и рук матери.

Подушки для кормления

Такие подушки разработаны специально для того, чтоб поднять ребенка на уровень груди и надежно поддержать его на коленях кормящей матери. Они удобно обхватывают талию мамы и помогают ей расслабить спину.

Подушки для кормления особенно удобны для мам близнецов и мам малышей, родившихся недоношенными и имеющих низкий мышечный тонус.

Два дела вместе: Работа и грудное вскармливание

Сочетаемы ли работа и грудное вскармливание? Да! Все зависит от вашего настроя – насколько серьезно и сильно ваше желание дать своему

ребенку наилучший диетический толчок. Я, доктор Билл, учился в Гарварде, когда родился наш первый ребенок, Джим. Мы не могли прожить на жалкую студенческую стипендию, поэтому спустя несколько недель после рождения Джима Марта снова стала работать медсестрой, на полставки. Движимая интуитивным желанием давать Джиму свое молоко и при этом столкнувшаяся с финансовой реальностью жизни, Марта нашла способ. Бесценное дитя врача и медсестры проводило время то у родителей на работе, то дома, то у нянек. Мы совмещали. У нас не было другого выбора. Некоторые скажут, что это нельзя назвать идеальной заботой, но в то время мы не могли достичь идеала. Грудное вскармливание и работа стоят того.

Плюсы совмещения грудного вскармливания и работы

Как только вы осознаете все прелести грудного вскармливания для ребенка, матери и всей семьи, вы найдете способ совмещать его с работой.

Меньше больничных. Вследствие того, что дети, которых кормят грудью, меньше болеют, родителям придется реже сидеть на больничном с ребенком.

Грудное вскармливание экономит деньги. Даже если учесть покупку дорогого молокоотсоса, грудное вскармливание все равно дешевле, чем смеси. Опять же, так как дети на грудном молоке растут более здоровыми, вам не нужно будет тратиться на врачей.

Грудное вскармливание объединяет. Сцеживание и хранение молока помогает вам чувствовать связь с малышом, даже если вы в разлуке. Это особые взаимоотношения, которые не в состоянии заменить ни одна няня.

Это модно. Несколько лет назад совмещение работы и кормления грудью было чем-то необычным. Сейчас все больше работающих матерей кормят грудью, и работодатели стараются создавать условия для этого.

Вообще, вам нужно решить 3 задачи: как кормить ребенка в отсутствие матери, как хранить молоко, пока ее нет, и как минимизировать время разлуки с ребенком. Многие матери сцеживаются каждые 2–3 часа, пока они находятся в разлуке с ребенком. Это помогает поддерживать количество молока, а сцеженное молоко хранится и дается ребенку в отсутствие матери. Когда по вечерам, выходным дням и праздникам мать и ребенок находятся вместе, мать как можно чаще прикладывает его к груди,

чтоб продлить эти чудесные взаимоотношения. По мере роста ребенка и по мере того, как расширяется его рацион, мать реже сцеживается на работе, но продолжает давать грудь, когда она вместе с ребенком.

К нам приходили матери и рассказывали самые необычные истории о том, как сократить время разлуки с ребенком и продолжить работать. Одни находят способы продлить декретный отпуск и работать из дома, другие даже умудряются брать детей на работу. Вот несколько идей, как совместить работу и грудное вскармливание.

Планируйте заранее – но не слишком далеко

В последние десять лет все большую озабоченность вызывают у меня молодые мамы, все мысли которых лишь о «дне, когда мне придется вернуться к работе». Они только и делают, что ломают головы над всеми этими «что, если»: «Что, если он откажется принимать бутылочку?», «Что, если няне не удастся его успокоить?», «Не следует ли мне начать приучать его к бутылочке и оставлять уже сейчас, чтобы он не избаловался?». Матери признаются, что их озабоченность тем, что придется оставить ребенка, разрушает их привязанность к новорожденному. Это подсознательное отдаление кажется неправильным как мне, так и моим пациенткам. Матери должны иметь радость погружения в материнство хотя бы в течение нескольких недель! Сосредоточьтесь в первые несколько недель на своем ребенке: это принесет пользу вам обоим. (Более подробно об этом принципе см. в разделе «Как сократить дистанцию».)

Работайте и носите

Во всем мире матери сочетают уход за ребенком с работой, и мы пытаемся популяризовать этот замечательный обычай в западном мире. Если ваша работа позволяет вам брать своего ребенка с собой, обзаведитесь слингом и ходите на работу с ребенком. Так делают многие матери, которых мы наблюдаем.

Ваше расписание – расписание вашего ребенка

Наслаждайтесь счастливым расставанием и счастливым воссоединением. Кормите своего ребенка грудью в доме няни перед тем, как пойти на работу, и сразу после возвращения с работы. Проинструктируйте няню, чтобы она не кормила ребенка в течение часа перед тем, как вы заканчиваете работу. Голодный ребенок и переполненная

молоком мать – все, что нужно для счастливого воссоединения. Это зависит от ваших рабочих часов, но обычно у матерей получается провести кормление ранним утром, одно кормление у няни, кормление во второй половине дня после работы, пару вечерних кормлений и кормление перед сном. Если вы живете рядом с работой, ваша няня может приносить ребенка к вам на кормление один или два раза в день или же вы можете возвращаться к ребенку в обеденный перерыв. Когда дневной уход за ребенком осуществляется на работе, некоторые матери могут полностью кормить ребенка грудью во время обеденного перерыва и перерывов на кофе. По выходным, праздникам и в отгулы возвращайтесь к круглосуточному кормлению грудью, поскольку периодическое круглосуточное кормление грудью необходимо для поддержания у вас выработки молока на требуемом уровне. Ваша грудь будет в понедельник гораздо более полной, чем обычно, если в выходные вы кормили исключительно грудью.

Будьте готовы к тому, что после вашего возвращения к работе ребенок будет чаще просыпаться и просить грудь по ночам. Опытные матери, которым удается успешно кормить грудью и работать, принимают эту ночную привязанность как естественную часть совмещения работы с материнством. Они просто берут ребенка к себе в кровать и получают от ночных кормлений удовольствие. Достаточно быстро мать и ребенок овладевают умением спать во время кормления. Уютно и тесно прижавшиеся во время ночного кормления мать и ребенок получают время на близкое общение, которого обоим недостает в течение дня и которое помогает компенсировать время, проведенное в разлуке. Многие матери, достигшие ночной гармонии со своим ребенком, сообщают, что стали спать лучше, возможно, благодаря успокаивающему эффекту кормления грудью, помогающему матерям разрядиться после напряженного трудового дня. Дополнительная польза для семьи – такой ночной распорядок дает дополнительное время для тесного общения с ребенком и проводящим день на работе отцам.

Создайте молочный запас

Некоторые дети или отказываются пить искусственные смеси, или имеют аллергию ко всем предлагаемым производителями смесям, и потому могут расти только на вашем молоке. Чтобы не оказаться с пустыми руками, вам потребуется сцедить и убрать на хранение запас вашего молока, прежде чем вы вернетесь к работе. (См. раздел «Сцеживание

молока».)

Приучение к бутылочке

Познакомьте ребенка с бутылочкой примерно за две недели до вашего возвращения на работу. После того как ребенок впервые попробует бутылочку, вовсе не нужно давать ему ее каждый день. Две бутылочки в неделю – достаточная практика для того, чтобы ребенку не пришлось столкнуться с неприятной неожиданностью. Предложите папе или тому, кто будет заменять вас, дать ребенку бутылочку.

Ребенок может отнестись к экспериментам более благодушно, если он не умирает с голоду – попробуйте, когда он находится в спокойном, внимательном состоянии. Для детей совершенно нормально быть разборчивыми в еде и отказываться принимать бутылочку от матери. Это не вписывается в их привычный способ питания. Ниже будут приведены дополнительные детали о кормлении из бутылочки.

Сцеживание молока

На каком-то этапе грудного вскармливания вы практически наверняка столкнетесь с медицинской или диктуемой образом жизни необходимостью сцеживать молоко. Будете ли вы делать это вручную, при помощи молокоотсоса или сочетая оба способа – дело вашего личного выбора. Попробуйте следующие техники, внося в них изменения, с тем чтобы они подошли конкретно вам.

Как сцеживать молоко вручную

Преимущества использования ручной техники сцеживания вместо механического молокоотсоса заключаются в следующем:

• Некоторые матери находят, что молокоотсосы неудобны или неэффективны.

• Матери зачастую чувствуют себя ненужными, вытесненными всей этой техникой и предпочитают естественный подход.

• Стимуляция кожа к коже в действительности может эффективнее вызывать рефлекс молоковыведения.

• Ваши руки всегда «выручат» – они удобные, портативные, всегда имеются поблизости, и они бесплатные!

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Техники ручного сцеживания грудного молока могут быть очень индивидуальны. Я научилась этому в 1975 году, когда у меня родился третий ребенок. Когда он был месячным, я работала несколько раз в неделю по полдня, и мне хотелось оставлять для него свое грудное молоко.

Я выяснила, что могу сцеживать примерно 180–240 мл молока приблизительно за двадцать минут во время обеденного перерыва. Сначала я потренировалась делать это дома, поэтому мой первый опыт, мои пробы и ошибки проходили в более расслабленной обстановке.

За неделю или две до возвращения к работе я начала создавать запас молока, сцеживая лишь по 30–60 мл по утрам, когда мои груди были переполненными. Поэтому у меня в морозилке уже стояло несколько бутылочек по 120 мл – небольшой запас, который дал мне лишнее время, чтобы выяснить, как пойдет дело вдали от дома.

Вот как я делала это на работе. Я закрывала на замок дверь туалетной комнаты, чтобы мое уединение никто не мог нарушить, мыла руки, затем расслаблялась и удобно устраивалась. Большой глоток воды помогал моей

груди наполниться, и я думала о моем маленьком Питере, о том, как он лежал у моей груди всего несколько часов назад, когда я кормила его перед уходом.

Прежде чем приступить непосредственно к сцеживанию молока, я полностью массировала груди (обе сразу), что помогало мне расслабиться еще больше и иногда даже включало рефлекс молокоотделения, так что начинало капать молоко. У меня был единственный инструмент – пластиковая бутылочка, и я просто направляла свой сосок в ее горлышко. Было несколько неловко, но, как только я наловчилась, все пошло как по маслу.

Я начинала с самой переполненной груди, из которой капало больше молока, и научилась прижимать предплечьем сосок второй груди, чтобы остановить подтекание (зачем терять это жидкое золото!). Держа бутылочку для сбора молока одной рукой, второй я держала свою грудь. Я начинала сцеживать рукой с той же стороны, что и грудь, а затем, позже, меняла руку, чтобы надавливать под другим углом и опорожнять все млечные пазухи, по всему «циферблату» (то есть большой палец руки и остальные четыре пальца сначала находятся на двенадцати и шести часах, затем на десяти и четырех, затем переходим к другой руке и ставим пальцы на два и восемь). Как только включался рефлекс молокоотделения, молоко чаще всего било фонтаном само по себе. Когда молоко переставало бить, я снова принималась за сильные ритмичные движения и продолжала, пока поток молока не иссякал и оно уже лишь подкапывало. Затем я переходила к другой позиции этой же руки и выдавливала еще, затем меняла руку и занимала еще одно положение на «циферблате» ареолы.

Именно эту технику ручного сцеживания молока, известную как методика Мармет, я использую сейчас, после рождения других моих детей, и именно ей обучаю, работая консультантом по грудному вскармливанию.

Как выбрать молокоотсос и пользоваться им

Молокоотсосы являются удобными и зачастую необходимыми вспомогательными средствами для грудного вскармливания, для избавления от застоя молока в груди или для сцеживания молока в ситуациях, когда по медицинским показаниям ребенок или мать временно не способны на кормление грудью. Вот несколько общих соображений, как правильно выбрать молокоотсос, а также некоторые идеи для более эффективного и комфортного сцеживания молока:

• Если только вам не приходится часто оказываться вдали от розетки

электросети, самыми эффективными являются электрические молокоотсосы, которые к тому же лучше всех имитируют естественный сосательный ритм ребенка. Дополнительным преимуществом является то, что электрические молокоотсосы, как показали исследования, обеспечивают наивысший скачок гормонов в организме матери по сравнению с молокоотсосами на батарейках или с ручными молокоотсосами. Если вы сцеживаетесь, чтоб сохранить объем молока, потому что ваш ребенок родился недоношенным или болен и не может кормиться у груди, используйте профессиональный медицинский молокоотсос. Они действительно гораздо более эффективны и удобны в использовании, что немаловажно, если вам приходится сцеживаться 6–10 раз в день. Исследования показали, что сцеживание обеих грудей сразу медицинским молокоотсосом эффективнее повышает уровень пролактина, чем сцеживание ручным молокоотсосом или работающим от батареек. Это огромная работа – сохранить молоко для вашего ребенка. И она требует качественных инструментов.

• Стоимость молокоотсосов может быть различной. Ручные молокоотсосы самые недорогие, медицинские (которые обычно берут в аренду), напротив, самые дорогостоящие. Некоторые страховые компании возмещают стоимость аренды молокоотсоса при условии, что вы предъявите рецепт с подписью врача (на нем должно стоять имя ребенка, а не ваше).

• Если во время сцеживания при помощи молокоотсоса ваши соски болят, массируйте их с использованием смягчающего средства, такого как «Lansinoh», перед сцеживанием.

• Перед сцеживанием посмотрите на фотографию своего ребенка и вызовите в себе материнские мысли о своем ребенке. У некоторых матерей даже просто ожидание кормления или сцеживания может стимулировать выброс отвечающих за выработку молока гормонов.

• Существует множество молокоотсосов на разные случаи, для разных стилей жизни. Но так как технология очень быстро идет вперед, мы рекомендуем вам проконсультироваться с вашим консультантом по грудному вскармливанию, чтоб выбрать молокоотсос и аксессуары, подходящие именно для вас.

Типы молокоотсосов

Спросите совета у консультанта по грудному вскармливанию. Он поможет вам подобрать молокоотсос, подходящий именно вашим нуждам.

Ручной молокоотсос. Недорогой, портативный молокоотсос подойдет мамам, которым нужно только изредка сцеживаться.

Электрический молокоотсос или молокоотсос, работающий от батарейки. Этот тип подойдет мамам, которые планируют лишь изредка сцеживаться, но находят это слишком утомительным, чтоб делать это ручным молокоотсосом. Medela выпускает 2 типа электрических молокоотсосов.

Электрический молокоотсос с двойной отсасывающей системой

Кормление привыкшего к груди ребенка из бутылочки

Когда требуется или желаемо частичное грудное вскармливание, будьте готовы к тому, что ребенок, получавший исключительно грудь, не проявит особого энтузиазма к новой емкости и ее содержимому. Испробуйте на своем маленьком гурмане эти рекомендации.

• Если ваш ребенок – убежденный приверженец груди, призовите человека с большим опытом кормления из бутылочки, например бабушку или другую мать, ребенок которой находится на искусственном вскармливании. Совершенно естественно, что кормящая грудью мать чувствует себя несколько неуклюже, давая своему ребенку бутылочку, и ребенок может учуять запах материнского молока и почувствовать ее неуверенность. После того как ребенок научится брать бутылочку из рук кого-то другого, имеющего опыт, следующим на очереди кормить ребенка из бутылочки стоит отец.

• Не пугайте своего маленького привереду. Одни дети принимают бутылочку, когда их держат в таком же положении, как при кормлении грудью; другие отказываются от бутылочки, если им дают ее в ситуации или в положении, которые напоминают им о кормлении грудью. Если позиция «в люльке» (когда мать держит ребенка у груди спереди, а ребенок лежит на ее руке) сбивает ребенка с толка и он ждет, что ваша пышная грудь послужит ему чем-то большим, чем просто подушкой, попробуйте держать ребенка под другим углом, рождающим меньше ассоциаций, и садитесь в местах, где вы никогда не кормите грудью, или же кладите ребенка в сумку-слинг и ходите по дому, когда будете предлагать ребенку бутылочку.

• Используйте соску наиболее удобную. Выбирайте соску с широким, напоминающим ареолу резервуаром позади кончика. Не берите соски, у которых ребенку и ухватиться почти не за что. Соска с маленьким отверстием, из которого молоко течет медленно и которую ребенку действительно приходится сосать, скорее будет принята ребенком, чем соска, из которой молоко льет ручьем, приводя к тому, что жадный едок захлебывается.

• Добивайтесь того, чтобы ребенок захватывал искусственную соску с использованием тех же техник, которые он применяет на своих любимых материнских сосках: рот широко открыт, губы вывернуты наружу, а десны давят на расстоянии как минимум 2,5 см от кончика соски. Если у ребенка появится привычка брать резиновую соску, как это делают ленивые едоки, каждодневный переход к вашим собственным соскам может оказаться делом сложным и болезненным.

• Чтоб сделать привереду еще более сговорчивым, подогрейте надетую на бутылочку соску в теплой воде, чтобы сделать ее более гибкой, как грудь. Старайтесь менять температуру соски в соответствии с меняющимися потребностями ребенка. Охлажденная соска может показаться ребенку, у которого режутся зубы, более притягательной.

• Научите заменяющего вас общаться с вашим ребенком во время кормления из бутылочки во многом так же, как это делаете вы во время кормления грудью. Посоветуйте раздевать ребенка перед кормлением и носить блузку с короткими рукавами для обеспечения кожного контакта. Важно поддерживать во время кормления зрительный контакт; кормить – это не только давать молоко, но и общаться.

• Покажите няне, как давать ребенку между кормлениями сосать палец. Это помогает удовлетворить потребность ребенка в сосании, а также облегчить ребенку процесс привыкания к другому человеку.

• Не делайте ребенка подпоркой для бутылочки. Небезопасно оставлять ребенка без внимания в кроватке или в детском сиденье, предоставляя ему держать бутылочку самому.

Сцеживание грудного молока вручную: Техника Мармет

КАК РАБОТАЕТ ГРУДЬ

Молоко вырабатывается в специализирующихся на его выработке клетках молочных желез. Часть молока постоянно стекает по выводным протокам и скапливается в специальных резервуарах, млечных пазухах. При стимуляции вырабатывающих молоко клеток они проталкивают в систему протоков дополнительное молоко (рефлекс молоковыведения).

СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА

Опорожнение млечных пазух

1. Поставьте большой палец руки, указательный и средний пальцы на расстоянии примерно 2,5–4 см от соска.

• Ориентируйтесь на это расстояние, которое обязательно соответствует краю ареолы (околососкового кружка). Размер ареолы у всех женщин разный.

• Поставьте подушечку большого пальца над соском, а подушечки указательного и среднего пальцев под соском, так чтобы ваша кисть образовала букву «С», как показано на рисунке.

• Заметьте, что пальцы располагаются так, чтобы под ними оказались млечные пазухи.

• Не нужно обхватывать грудь всей ладонью.

2. Надавите прямо на грудную стенку.

• Не разводите пальцы.

• Если грудь большая, сначала приподнимите ее и только затем надавите на грудную стенку.

3. Перекатывайте пальцы вперед, словно одновременно оставляете отпечатки и большого пальца, и указательного со средним.

• Перекатывающимся движением пальцы сдавливают и опорожняют

млечные пазухи, не повреждая чувствительную ткань груди.

• Отметьте на иллюстрации меняющееся положение ногтей большого, указательного и среднего пальцев.

4. Ритмично продолжайте опорожнять резервуары.

• Поставьте, надавите, перекатывайте; поставьте, надавите, перекатывайте…

5. Меняйте по кругу положение пальцев, чтобы опорожнить и остальные резервуары. Для сцеживания молока из каждой груди используйте обе руки.

• На этих рисунках показаны положения кисти на правой груди.

ИЗБЕГАЙТЕ ЭТИХ ДВИЖЕНИЙ:

Старайтесь не сдавливать грудь. Могут остаться синяки.

Старайтесь не вытягивать сосок и грудь. Так вы можете повредить ткань.

Старайтесь не натирать пальцами грудь. Могут появиться ссадины.

КАК ПОМОЧЬ РЕФЛЕКСУ МОЛОКОВЫВЕДЕНИЯ

Стимуляция вытекания молока:

1. Массируйте вырабатывающие молоко клетки и протоки.

• Начните с верхней части груди. Сильно нажмите на грудную стенку. Перемещайте пальцы круговым движением по одному участку кожи.

• Через несколько секунд переведите пальцы на следующий участок груди.

• Выполняя эти массажные движения, идите по спирали по всей груди к ареоле.

• Этот массаж напоминает движения, выполняемые при осмотре груди.

2. Гладьте грудь от верхней границы к соску легким, словно щекочущим прикосновением.

• Продолжайте это поглаживающее движение от грудной стенки к соску по всей поверхности груди.

• Это поможет расслабиться и вызвать рефлекс молоковыведения.

3. Встряхните груди, наклонившись вперед, чтобы молоку помогла вытечь сила тяжести.

Массируйте

Гладьте

Встряхните

© 1978, пересмотрено в 1979, 1981 и 1988. Используется с разрешения Ч. Мармет. Институт лактации, Калифорния, США.

Портативный электрический молокоотсос. Используется мамами, которые сцеживаются вне дома и делают это ежедневно. Они портативные и весят совсем немного. Многие идут в комплекте с сумкой, батареей, адаптером для использования в автомобиле и другими аксессуарами. Выпускается компаниями Medela, Playtex, Ameda.

Профессиональный медицинский автоматический молокоотсос. Если вы сцеживаетесь несколько раз в день на протяжении многих дней, для того чтоб сохранить объем молока и обеспечить ребенка несколькими бутылочками молока в день, вам нужно взять в аренду такой молокоотсос у вашего консультанта по грудному вскармливанию. Это наиболее эффективный и комфортный молокоотсос, позволяющий в короткое время сцедить максимум молока. Производится компаниями Medela и Ameda.

Чего ожидать, когда вы начнете сцеживать молоко на работе

Когда вы начнете сцеживать свое молоко, не падайте духом, если вам поначалу будет удаваться сцедить лишь очень малое количество. С опытом большинство матерей обретает возможность сцеживать около 200 мл за десять-пятнадцать минут. Совершенно нормально, если вы будете отмечать у себя дни повышенной выработки и пониженной выработки. Не думайте,

что ваши отношения с механическим молокоотсосом будут любовью с первого взгляда. Требуется время на то, чтобы привыкнуть к металлу и пластику, когда вы предпочли бы взять на руки своего нежного ребенка. Сцеживая молоко, думайте о ребенке и смотрите на фотографию своего ребенка. Это стимулирует выработку вашим организмом отвечающих за выработку молока гормонов и вызывает ваш рефлекс молоковыведения, благодаря которому ваше молоко течет из груди. Сцеживайте столько молока, сколько сможете, как минимум каждые три часа и убирайте его на хранение в холодильник или портативный кулер (мини-холодильник, кулбокс). Если вы не можете выкроить из своих рабочих часов время на сцеживание молока, сцеживайте молоко во время перерыва на обед, перерывов на кофе или во время более частых отлучений в туалет. Используя электрический молокоотсос с двойной системой (выкачивающий молоко из обеих грудей одновременно), вы сократите время, которое будет уходить у вас на сцеживание, вдвое.

В первое время из вашей груди может подтекать молоко, например, когда вы думаете о ребенке или когда приходит обычное время кормления. Чтобы справиться с этим подаваемым вашими гормонами сигналом, беззаботно сложите на груди руки, надавливая прямо на соски минуту-другую. Также будьте готовы к тому, что в первую неделю после перехода от круглосуточного грудного вскармливания к частичному ваша грудь будет периодически наливаться во время кормления, напоминая о необходимости сцедить молоко. После первых двух недель вы и ваш ребенок естественным, биологическим образом приспособитесь к этому изменению в распорядке.

Хранение и транспортировка этого «жидкого золота»

Создание запаса самого ценного в природе продукта питания является вкладом в будущее питание и здоровье вашего ребенка, особенно в качестве резерва, когда вы вернетесь на работу, на случай тяжелой болезни или на любой другой случай, который может временно разлучить мать с ребенком. Вот как позаботиться об этом ценном продукте.

Максимально используйте свежее молоко

Замороженное молоко находится на втором месте после свежего грудного молока по полезным свойствам. Однако при заморозке, разморозке и нагревании часть этих свойств теряется. Если вы постоянно

кормите ребенка сцеженным молоком, лучше всего хранить его в чистом контейнере в прохладном и темном месте и кормить ребенка свежим, а не замороженным молоком. В этом случае все его иммунные и энзимные характеристики остаются неизменными.

Если у вас дома или в офисе не слишком жарко (не выше 24 градусов), вы спокойно можете хранить молоко до 10 часов. В жаркую погоду (свыше 29 градусов в помещении) молоко может храниться без холодильника примерно 4 часа.

Хранение сцеженного молока

Предметы многоразового использования, применяемые для сцеживания и хранения молока, должны быть чистыми и стерилизованными. Ополаскивайте все молочные контейнеры, бутылочки и принадлежности холодной водой, а затем тщательно мойте их горячей водой с мылом. Посудомоечная машина с температурой воды не ниже 82 °С произведет удовлетворительную стерилизацию этих предметов.

Чтобы хранить молоко без риска, следуйте этим рекомендациям:

• Тщательно мойте руки перед сцеживанием молока.

• Используйте твердые пластмассовые или стеклянные емкости.

• Если вы находите, что в одноразовых пластиковых пакетах для грудного молока хранить и перевозить молоко удобнее, обязательно вставляйте пакет в еще один, на случай если внешний пакет порвется.

• Используйте тару емкостью от 120 до 180 мл, наполняя некоторые бутылочки лишь на 60 мл. Так молоко быстрее оттаивает и меньше приходится выбрасывать.

• Морозильные пакеты, распространяемые через каталог «La Leche League», специально предназначены для замораживания и хранения грудного молока (они самозапечатывающиеся и стерильные).

• Оставляйте в емкости место над молоком, поскольку молоко расширяется при замерзании.

• Указывайте на каждой партии дату и ставьте самые старые бутылочки вперед, а также помечайте все непривычное, что вы недавно приняли – к примеру, любая необычная пища, лекарство, даже аспирин.

• Вы можете подливать свежее молоко к тому, которое уже замерзло, но обязательно предварительно охладите новую порцию в холодильнике, поскольку при добавлении теплого молока верхний слой старого может разморозиться, и тогда начнут размножаться болезнетворные бактерии.

• Грудное молоко можно без риска хранить при комнатной температуре

в чистой емкости от шести до десяти часов. Но мы рекомендуем убирать молоко в холодильник после сцеживания.

• Грудное молоко можно хранить перед употреблением в холодильнике до восьми дней, после чего его следует заморозить. Свежее грудное молоко полезнее для ребенка, чем замороженное, поэтому, если вы знаете, что используете его в течение нескольких дней, храните его в холодильнике.

• Молоко можно хранить в:

– морозильной камере холодильника, имеющего одну дверцу, в течение двух недель;

– морозильном отсеке имеющего две дверцы холодильника/ морозильника три-четыре месяца;

– при глубокой заморозке при постоянной температуре –18 °С шесть месяцев и дольше.

Как использовать запасное молоко: разморозка молока

Свежесцеженное грудное молоко можно давать ребенку до истечения нескольких часов без каких-либо специальных мер по хранению. Молоко же, которое было убрано на хранение, требует особой подготовки.

• Чтобы разморозить молоко, поставьте емкость с замороженным молоком вертикально в миску с теплой водой.

• По мере того как молоко греется, поворачивайте емкость круговыми движениями, чтобы смешать расслоившиеся молоко и сливки, а также еще раз встряхните бутылочку с молоком перед тем, как дать ее ребенку. Не следует нагревать выше температуры тела, поскольку повышенная температура разрушает ферменты и лишает молоко иммунных свойств.

• Если вы не используете все содержащееся в емкости молоко, вы можете поставить оставшееся молоко в холодильник и использовать его в тот же день. Не замораживайте оттаявшее молоко повторно.

• Не следует:

– Размораживать молоко на плите, поскольку вы можете перегреть его.

– Греть грудное молоко или искусственную смесь в микроволновой печи. Неравномерное тепло может привести к тому, что образуются горячие участки, а также могут быть разрушены ценные питательные вещества; кроме того, в микроволновке ослабевают защитные факторы молока, борющиеся с инфекцией.

– Повторно замораживать оттаявшее грудное молоко: это может способствовать размножению болезнетворных бактерий.

Транспортировка сцеженного молока

Доставляя молоко с работы домой, принимайте все меры предосторожности, чтобы сберечь ценный груз. Герметичный пакет, наполненный льдом, подходит для транспортировки молока лучше всего. Через консультантов по грудному вскармливанию и Ла Лече Лигу можно приобрести специальные термоизоляционные пакеты и контейнеры для перевозки молока.

Практические советы сцеживающимся

• Купите молокоотсос или возьмите его в аренду у консультанта по лактации, который может объяснить вам, как им пользоваться, а также ответить на все ваши вопросы. Если вы не знаете, как собрать и использовать молокоотсос, или если вы не можете сцедить достаточный объем молока, обратитесь за помощью к консультанту по лактации. Возможно, проблема в молокоотсосе и она может быть легко устранена, либо вам стоит купить другой молокоотсос.

• Не выбирайте молокоотсос, основываясь исключительно на цене. Хорошие молокоотсосы стоят дорого, но, если вы сцеживаетесь несколько раз в день на работе или дома, пытаясь поддержать объем молока для находящегося в больнице ребенка, легкость и удобство высококачественного молокоотсоса стоят этих денег. Взять молокоотсос в аренду дешевле, чем покупать смесь. Страховая компания может оплатить часть стоимости аренды, если вы предъявите рецепт на имя ребенка.

• Составные части молокоотсоса изнашиваются. Если вы не можете сцедить такой объем молока, который вы сцеживали ранее, возможно, дело в молокоотсосе, а не в вас. Поговорите с вашим консультантом по грудному вскармливанию или свяжитесь с производителем молокоотсоса. Обратите внимание, что все молокоотсосы, кроме больших медицинских, предназначены исключительно для индивидуального пользования. Бывший в употреблении молокоотсос может работать хуже нового.

• Следуйте заведенному распорядку. Как можно чаще сцеживайтесь в одном и том же месте, в одном и том же кресле, по одному и тому же распорядку: «готова, расслабилась, сцеживаюсь». Держите при себе фотографию своего малыша.

• Массируйте грудь до и во время сцеживания. Это позволит вам расслабиться и сцедить больше молока.

• Сделайте глубокий вдох и отпустите свои волнения. Представьте себе реку, фонтаны молока – что угодно, что поможет вашему молоку течь. Представьте, что кормите ребенка в тихом, уютном месте.

• Слушайте свою любимую музыку или звуки природы.

• Сцеживание не должно травмировать ваши соски. Следите, чтоб они не соприкасались с чашками молокоотсоса во время сцеживания. Поменяйте настройки прибора, если вам больно.

• Для сцеживания нужна одежда, которая облегчает доступ к вашей груди. Платья и блузы, разработанные для незаметного кормления грудью, сделают процесс сцеживания более комфортным. Некоторые компании, выпускающие одежду для кормления, имеют ряд моделей для работающих кормящих мам.

• Общайтесь с другими кормящими матерями в вашем офисе. Возможно, вы сможете сцеживаться вместе и общаться. Если вы единственная кормящая мать в офисе, которая к тому же сцеживается на работе, возможно, вам придется рассказать коллегам о грудном вскармливании и о том, почему вы сцеживаетесь. Будьте терпимы к мнению других и уверены в том, что вы делаете то, что наиболее важно для вас и вашего ребенка.

А что за это будет вам?

Стоит ли вся эта возня, сцеживание, подтекание, хранение и ухищрения для того, чтобы молоко текло, того, чтобы заниматься этим? Разумеется, да! Матери в нашей практике, совмещающие грудное вскармливание с работой, убедились в том, что их вложения окупаются. У нас было даже несколько стюардесс, которые проводили вдали от своих детей по два-три дня кряду, но при этом ухитрялись продолжать частично кормить ребенка грудью в течение двух лет. Вот их признание: «Мы чувствуем себя ближе к детям и более чутки к ним». Дополнительным преимуществом является то, что работающие матери отмечают расслабляющий эффект грудного вскармливания. Сьюзен, работающая менеджером по продажам, сказала как-то: «У меня очень нервная работа, и я очень напряжена, когда возвращаюсь домой. Я прихожу в себя и даю ребенку грудь. Малышке лучше, и мне лучше. Что за счастливое воссоединение!»

«Неприятности кормящих мам», трудности и забавные вещи, которые случаются на пути к груди

Мы отобрали из своей галереи практикующих грудное вскармливание пар наиболее распространенные трудности и неприятности, которые имеют место во время кормлений грудью. Вы увидите, что рецепт хороших взаимоотношений во время грудного вскармливания – это большая доза самоотдачи и щепотка терпения, тщательно перемешанные и заправленные неиссякаемым чувством юмора.

Характеры грудных младенцев

Однажды вечером несколько имеющих большой стаж кормящих грудью пар делились историями о хлопотах, которые доставляют им во время кормления грудью их дети. Позабавленный отчетами закаленных бойцов, один отец воскликнул: «А давайте дадим этим маленьким сосункам прозвища». Что мы и сделали.

Марафонец

Сколько раз нам довелось выслушать жалобы матерей: «Он только и делает, что ест!» В первые месяцы будьте готовы к тому, что у ребенка будут дни частых кормлений, когда у него будет желание сосать грудь безостановочно, а у вас будет чувство, что вы не успеваете сделать больше ничего. У вашего ребенка скачок роста, который имеет место обычно примерно в возрасте трех недель, шести недель, трех месяцев и шести месяцев, с небольшими рывками в промежутках. Ваш ребенок соблюдает закон спроса и предложения: чем больше он сосет, тем больше молока вы вырабатываете и тем лучше он растет. Кроме того, возможно, ребенок проходит через период повышенной чувствительности, когда ему требуется в течение одного или двух дней, чтобы его часто кормили и держали на руках, пока он приспосабливается к жизни вне матери. Вот несколько советов по выживанию:

• В дни повышенной чувствительности временно откладывайте все свои внешние обязательства, которые могут вытягивать вашу энергию. Ваш малыш будет малышом лишь очень короткое время, и никто не пострадает, если домашние дела не будут выполнены в срок. По своему опыту можем сказать, что матери перегорают по большей части не из-за требований ребенка, а потому, что семья ждет от них еще очень многого, потому, что у них много лишних обязанностей, и потому, что о них самих не заботится никто.

• Постарайтесь влить в своего ребенка больше заднего, более жирного молока, чтобы удовлетворить его голод на более долгий срок, используя технику перекладывания от одной груди к другой и другие описанные ранее техники улучшения притока вашего молока.

• Носите своего ребенка в слинге. Ношение не только облегчает кормление грудью и делает его более доступным; возможно, ваш чувствительный ребенок хочет уюта вашей близости, а не всегда молока.

• Время от времени предлагайте ребенку палец в качестве пустышки. Это удовлетворит его потребность в сосании, когда он не голоден. Бросьте клич в резервный полк, доверив своему мужу или надежной няне успокаивать ребенка.

• Не становитесь жертвой заблуждения относительно более сытной еды. Вам могут посоветовать давать вашему ребенку дополнительную бутылочку или кашу, имея в виду, что у вас недостаточно молока. В этом редко возникает необходимость; но если ваш ребенок объективно голоден, это может быть необходимо для того, чтобы утолить его голод, если только все прочие меры не дали результата. По большей части ваш ребенок просто сигнализирует, что он должен сосать больше, чтобы у вас было больше молока и его потребности были удовлетворены. Если ваш врач рекомендует прикорм, вы должны знать, что это может привести к постепенному прекращению грудного вскармливания, поскольку вы и ваш ребенок будете все больше и больше зависеть от бутылочек. Добавочное питание может осуществляться так, чтобы не нарушать взаимоотношения, устанавливаемые грудным вскармливанием. Это важное время, когда следует обратиться к услугам консультанта по грудному вскармливанию. Он поможет вам вернуть вес ребенка в норму и максимально увеличить количество вашего молока.

• Спите, когда спит ваш ребенок, и не поддавайтесь желанию «наконец сделать хоть что-нибудь». Вам нужно подзарядить собственную систему, чтобы она могла выдержать эти периоды, когда у ребенка повышенная потребность в вас. Кормление во время дневного или ночного сна очень эффективно для постоянно голодного ребенка и утомленной матери.

Мистер Немного Пососу Немного Погляжу

Иногда между двумя и шестью месяцами ребенок начинает делать так: пососет минутку, отстранится, пососет еще минутку и оторвется опять. Виновником этой обычной досады является развитие остроты зрения вашего ребенка. К этому возрасту ребенок способен четко видеть предметы в другом конце комнаты, замечать проходящих мимо, и его так отвлекает происходящее в его интересном окружении, что он перестает есть, чтобы посмотреть. Иногда малыш так увлекается едой, и при этом ему так интересно, кто это проходит мимо, что он может внезапно повернуть голову и утащить кусочек вашей груди с собой. Вы посмеетесь над этой выходкой лишь раз. Дальше этого ваш сосок вытянуться не сможет.

Опытные матери решают эту проблему, применяя стратегию кормлений

в укромном уголке. Несколько раз в день уносите своего ребенка в темное, спокойное, неинтересное помещение (например, в спальню с задернутыми шторами или в ванную), чтобы он мог заняться своим делом. Лягте в тихой темной комнате и кормите, притягивая к себе внимание ребенка как его близкий партнер по дневному сну. Накрыв ребенка шалью или положив его на время кормления в слинг, вы также отгородите Мистера Пососу-Погляжу от внешних раздражителей. Это мимолетное неудобство, от которого помогут избавиться творческий подход к технике кормления и немного чувства юмора. Ваш ребенок вскоре откроет для себя, что он может есть и смотреть одновременно.

Любитель поспать у груди

Хотя многие дети кормятся как минимум двадцать минут каждые три часа, любитель поспать у груди любит есть и спать непрерывно. Он пососет несколько минут, поспит чуть-чуть, пососет опять несколько минут, а затем снова погрузится в сон. Это временное неудобство имеет место в первые недели после рождения, когда некоторые дети предпочитают еде сон, – а кроме того, любят и то и другое маленькими порциями. Если ваш ребенок набирает вес достаточно хорошо и у вас остается время на то, чтобы отдохнуть, поднимите ноги повыше, включите расслабляющую музыку и наслаждайтесь этими кормлениями с продолжениями. Этот этап быстро проходит. Если же соня набирает недостаточно веса, попробуйте кормление с перекладывнием (техника описана ранее), чтоб он смог бодрствовать, пока не наполнит свой желудок.

Гурман

Этот ребенок растягивает трапезы, словно смакуя каждую каплю молока и каждое прикосновение мамы. Он наслаждается не только вкусом молока, но и всей сервировкой роскошного обеда в элегантном ресторане. Получая удовольствие от каждой минуты общения с этой высокой кухней, ребенок лижет, сосет, ласкается, уютно устраивается и идет на все, чтобы затянуть кормление. Еще одна хитрость, чтобы оттянуть конец трапезы: он отворачивается, словно наконец закончил, чтобы только облизнуть губы, немного потянуться, а затем занять позицию для следующего броска. Если у вас есть время, а у ребенка есть желание, наслаждайтесь каждой затянувшейся трапезой, ведь кормление грудью – это фаза жизни с

ребенком, которая пролетает слишком быстро.

Любитель дергаться

Этот близкий родственник Мистера Пососу-Погляжу во время кормления часто отдергивает голову, но иногда забывает при этом отпустить грудь. Ой! Чтобы сберечь свои соски, используйте позицию «под мышкой», чтобы зафиксировать затылок ребенка в своей руке. В позиции «в люльке» кормите ребенка, положив его в слинг, чтобы зафиксировать его голову. И, наконец, будьте готовы вставить свой указательный палец в ротик ребенка, чтобы прервать сосание, как только ребенок начнет отворачивать голову.

Челюсти

Так часто именуют родители ребенка с этой привычкой. Вы комфортно устроились, кормление идет полным ходом, и вы уже начинаете клевать носом, погружаясь в океан спокойствия, как внезапно ребенок сжимает челюсти, и ваш нежный сосок превращается в живой прорезыватель для зубов. Это неудобство возникает в возрасте примерно пяти-шести месяцев, когда ребенок начинает испытывать предваряющую прорезывание зубов боль в деснах. Если во время кормления ребенок атакует вас болезненными деснами, он может рассматривать вашу грудь как источник облегчения страданий, а не только как источник молока. Если дать ребенку почесать десны о ваш палец или вынутое из морозилки кольцо-прорезыватель до кормления и в ходе него, как правило, это успокаивает любителя сжимать челюсти. Кроме того, как только вы почувствуете, что десны сдавливают вас, введите свой палец между деснами и соском или указательным пальцем опустите нижнюю челюсть ребенка – как напоминание об уважении к груди, которая кормит его.

Интервент

Вы провели весь день за кормлением своего ребенка, попутно гоняя по дому годовалого проказника и решая проблемы то одного, то другого из старших детей. К концу вечера вы управились с детьми. И вот вы и ваш муж уютно устроились рядышком в кровати. Свет потушен, начинается любовь. Вдруг из другого измерения врывается знакомый крик, требующий молока. Ваш пульс подскакивает, ваше молоко течет. Ваш муж снова чувствует себя обделенным. Эти интервенции вскоре закончатся.

Секс после родов существует, и уж точно существует после того, как ребенка снова убаюкали. Все хорошее стоит того, чтобы немного подождать.

Бездельник

Шести-девятимесячные дети любят во время кормлений молотить своими конечностями. Они частенько используют свою находящуюся сверху руку для того, чтобы щипать вашу грудь, что может быть утомительно, или играть с вашим лицом, что может быть уморительно. Одна выходка, с которой вам придется столкнуться незамедлительно, – это верчение второго соска. Часто начинается с того, что ребенок просто трогает или держит сосок, словно хочет быть уверенным, что он будет на месте, когда понадобится. Это может казаться очень милым, но утрированный вариант, который мы называем верчением или кручением, может сильно раздражать.

Гимнаст

Как только вы и ваш ребенок уютно устроились в удобном положении, ребенок начинает пинаться своей верхней ногой, словно в такт своему сосательному ритму. Во время кормлений дети извиваются как только могут, даже отворачиваются практически на 180 градусов, умудряясь при этом не выпустить грудь. Вот как укротить гимнаста: маленького ребенка пеленайте, чтобы зафиксировать его конечности на время кормления. Держите как маленького, так и более старшего ребенка в слинге, чтобы не позволять ему отклонять голову назад для изучения окружающей обстановки и оттягивания вслед вашей груди. Попробуйте подтыкать ножки более старшего ребенка между своей рукой и телом, когда ребенок лежит в положении «колыбелька». Кроме того, детям не нравится во время кормления ощущение падения или свисания; если вы позволите ребенку зацепиться верхней ногой за вашу руку, это подарит ему чувство безопасности. Сдерживание движений ребенка во время кормления грудью послужит ребенку первым уроком хороших манер за столом. Когда двигательные навыки появляются как грибы после дождя, дети любят испытывать свое тело в ситуациях, когда они могут максимально расслабиться, например у груди. Они могут даже совершить кувырок, не пропустив при этом глоток молока.

Любитель перекусить

Такой ребенок любит есть на бегу. Когда ваш начинающий ходить ребенок становится слишком занятым для того, чтобы подолгу смаковать ваше молоко, будьте готовы к тому, что он станет кормиться по две минутки много раз в день. Годовалые дети зачастую проходят через периоды, когда им хочется сосать так же часто, как когда они были новорожденными. Ваш ребенок приобретает эту привычку к быстрой еде из-за часто возникающей необходимости побыть на руках; это что-то вроде остановки на заправочно-ремонтном пункте для эмоциональной подзаправки, когда увлеченный ребенок бегает по дому в поисках новых приключений, но все же время от времени нуждается в возвращении к знакомой надежной маме.

Коршун

Родственник любителя перекусить, коршун часто доставляет хлопоты мамам, кормящим годовалых малышей. Вы сидите на диване, наслаждаясь честно заработанным отдыхом, и открываете любимую книгу. Внезапно откуда ни возьмись на вас набрасывается ваш годовалый ребенок: он оказывается у вас на коленях и лезет вам под джемпер, как к себе домой. Представьте эту сцену с его точки зрения. Вы сидите на его любимом месте кормления, отчего в мозгу ребенка проигрываются его самые сладкие воспоминания о том, как он лежал, уютно устроившись у мамы на руках на этом самом месте, – что-то вроде дежавю. Вот как укрощала своего коршуна одна мама, желающая отлучить ребенка от груди: «Как только он приближался, я превращалась в движущуюся мишень и не забывала о том, что не стоит сидеть на тех местах, которые напоминают ему о кормлении».

Другие особенности поведения грудных детей

Со временем ваш ребенок наверняка проявит некоторые «черты характера», описанные выше. Точно так же не удивляйтесь, если столкнетесь с одной или более из нижеследующих моделей поведения на том или ином этапе грудного вскармливания.

Забастовка грудного ребенка

Некоторые дети решительно отказываются брать грудь в течение

нескольких дней, а затем после долгих уговоров и умасливания возвращаются к своим прежним привычкам. В шутку названное забастовкой, это поведение обычно вызывается физическим беспокойством, таким как прорезывание зубов, болезнь или госпитализация, и эмоциональным потрясением, таким как недавний переезд в новый дом, болезнь матери, разлад в семье или слишком много шума в доме (слишком много гостей, слишком много обязанностей вне дома, праздничный стресс и так далее). Наш первый ребенок, Джим, отказался принимать грудь после посещения приемного покоя для наложения швов после падения в восьмимесячном возрасте. Будучи молодыми родителями, мы решили, что для него пришло время отнятия от груди. В конце концов, ему было уже восемь месяцев, он ел твердую пищу и хорошо пил из кружки, а в те дни практически всех детей отнимали от груди к восьми месяцам. Мы не предприняли никаких попыток вернуть его к груди. Теперь мы знаем, что у Джима просто была забастовка.

Вот как договориться с забастовщиком. Прежде всего, воспринимайте это как временную потерю интереса к груди, а не как признак того, что ваш ребенок готов к отлучению от груди. Дети до девяти месяцев редко хотят отлучения от груди. Постарайтесь выявить возможное физическое или эмоциональное потрясение, которое вызвало забастовку. А затем приманивайте своего голодающего ребенка обратно к груди. Представьте, что вы только начинаете кормить грудью своего новорожденного ребенка. Знакомьтесь заново. Временно отложите все обязанности, которые не дают вам быть с ребенком. Объясните своему мужу и другим членам семьи, что ребенок объявил голодную забастовку и что в следующие несколько дней вам требуется полностью сосредоточиться на ребенке. Отключите телефон, расслабьтесь в комфортной станции для кормления, отдохните вместе в теплой ванне, включите успокаивающую музыку и просто держите своего ребенка кожа к коже большую часть дня. Носите своего ребенка в слинге сколько возможно, чтобы ребенок находился рядом с вашей грудью. Кормление во время дневного и ночного сна – проверенные способы приманить ребенка обратно к груди; дети, противящиеся груди в состоянии бодрствования, чаще всего соглашаются сосать ее, когда засыпают или даже прямо во сне. Тесно прижимайте к себе своего ребенка по ночам. Иногда воссоздание обстановки кормления напоминает ребенку о том, что он упускает. Если ребенок продолжает отстраняться от груди, не кормите силой. Дайте своему ребенку уснуть, кожа к коже, так чтобы его голова покоилась на вашей груди. Помните, «вскормить» означает вынянчить, оказать заботу и уход, а не только обеспечить питание. Иногда дети

нуждаются в нескольких днях кормления исключительно лаской и нежностью, прежде чем они возвращаются к груди.

Голодная забастовка может быть указанием на то, что ребенок хочет пересмотреть контракт матери и ребенка. Постарайтесь восстановить обстановку, в которой вы кормили ребенка грудью до забастовки: любимая позиция вашего ребенка, кресло-качалка, место в доме или положение «колыбелька» лежа в кровати. При творческом подходе матери в большинстве случаев с забастовкой удается справиться за пару дней. Но мы знаем детей, которые отказывались брать грудь почти неделю, а затем постепенно вернулись к ней. Их матери не падали духом, сделались максимально доступными, сцеживали молоко для поддержания его выработки и слушали свою интуицию, которая говорила им, что ребенок еще не готов к отнятию от груди. В этом случае хорошо помогает совет матери, прошедшей через это – позвоните в Ла Лече Лигу. Если после всех этих ухищрений ребенок по-прежнему отказывается от груди, можете быть уверены, что именно к этому и стремится ваш ребенок и что ваш ребенок действительно готов к переходу на новый уровень – к отнятию от груди.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Наш третий ребенок объявил забастовку, когда ему был годик, после того как Шерил громко вскрикнула, укушенная сыном за сосок в процессе кормления. Малыш Джошуа был так озадачен и расстроен, что три долгих дня отказывался брать грудь. Шерил планировала кормить грудью до трех лет, поэтому она невероятно расстроилась, приняв забастовку за окончание их ценнейших взаимоотношений с сыном во время кормления. Глядя на ее разочарование, я понимал, как много значит для нее эта часть материнства. К счастью, нам удалось вернуть его обратно к груди и мы продолжили кормление, пока ему не исполнилось 3 года.

Грудь в довесок к лейкопластырю

Грудь для ребенка является источником и питания, и комфорта. Будьте готовы к тому, что ваш годовалый ребенок, даже после того как, по вашему мнению, вы уже отлучили его от груди, прибежит к вам, вскарабкается на колени и потребует грудь после того, как он упал, поцарапался или порезался. Воспоминания о кормлении грудью еще так ярки в памяти вашего ребенка, что он автоматически прибегает к груди как к способу быстро починить повреждения в своем хрупком организме.

Односторонний ребенок

Если ребенок предпочитает одну грудь другой или берет только свою любимую, не волнуйтесь. Дети быстро узнают, какая грудь работает лучше, и остаются с более легкой стороны. Кроме того, дети обычно прекрасно растут, получая питание из одной груди. Взять близнецов. Несколько месяцев вы можете чувствовать себя несколько кособокой, но ведь после родов ваше тело все равно уже не будет прежним.

Будет стоять насмерть, но не возьмет

И наконец, чтобы сделать жизнь своей семьи еще слаще, бывают дети, которые отказываются от бутылочки. Вы беспокоитесь, если вам нужно вернуться на работу, вы беспокоитесь, если вам нужно отлучиться из дома. Но маленький кулинарный критик ждет, пока вернется его любимое блюдо и его любимая официантка, и рушит все стратегии впаривания второсортного товара. Некоторые дети также отказываются брать бутылочку (даже если в ней грудное молоко) из рук матери. Это все равно что отправиться в свой любимый ресторан, сесть за свой любимый стол, услышать знакомую музыку, подозвать официантку на свой выбор и обнаружить, что тебе дали не то меню. Для детей, которые подсели на грудь, любая другая кухня может быть вне программы. Вы можете быть польщены, что ваш ребенок так привередлив!

Мы часто помогаем решить эту проблему в своей идущей в прямом эфире радиопрограмме по вопросам слушателей «Спросите о своем ребенке». Однажды позвонил один отец и предложил свой совет по кормлению из бутылочки для нянь. «Я полицейский. Мне нравится заниматься нашей дочкой, когда жена на работе. Я снимаю рубашку и даю ей прижаться к своей пушистой груди. Затем я беру бутылочку и зажимаю ее под мышкой, как привык держать фонарь при обходе своего района. Я держу ребенка почти так же, как держит моя жена у груди, и ребенок пьет из бутылочки у меня под мышкой. Похоже, нам обоим на пользу такая инновация». Одно очко в пользу отцовской интуиции.

Сексуальные ощущения во время кормления грудью

Те же гормоны, которые стимулируют выработку молока и вызывают у женщин материнские чувства (пролактин и окситоцин), также отвечают за женскую сексуальность. Они вызывают чувство расслабления и удовольствия и помогают матери привязаться к ребенку. Кормление грудью изначально призвано доставлять удовольствие. Человечество не выжило бы, если бы кормление грудью было

неприятным.

Некоторых женщин тревожит интенсивность ощущений, возникающих, когда ребенок сосет грудь. Особенно когда ребенок становится старше, женщин беспокоит, нормальны ли эти ощущения. Конечно, да! Вот что думает по этому поводу Международная лига в поддержку грудного вскармливания: «Женщины действительно испытывают физические ощущения во время кормлений грудью. В зависимости от времени и ситуации, эти ощущения можно определить по-разному – как физическое возбуждение, как общее чувство блаженства или как теплые и любящие чувства по отношению к ребенку. Все это естественная часть жизни женщины и ее взаимоотношений с ребенком».

Если вы уже воспользовались рекомендациями по кормлению из бутылочки грудного ребенка, а ребенок по-прежнему отказывается брать бутылочку, успокойтесь: имеются и другие стратегии. Попробуйте кормить своего ребенка из маленькой пластиковой гибкой чашечки (см. подробнее в разделе «Кормление из чашки».).

Если ребенку нравится потягивать молоко, попробуйте использовать тренировочную кружку с бортиком сверху вместо соски. Избегайте чашек с носиком.

К счастью, все эти неприятности имеют одну общую черту – они быстро проходят. Затем ребенок подрастает и становится более развитым, и на вашу счастливую долю выпадают новые заботы. Но таковы уж дети.

Грудное вскармливание особого ребенка при особых обстоятельствах

Для детей с особыми потребностями и их родителей грудное вскармливание даже более важно. Грудное вскармливание обеспечивает вам более высокий уровень материнских гормонов, которые усиливают вашу интуицию и стойкость, благодаря чему вы можете удовлетворять потребности вашего особого ребенка. Благодаря своим физическим, психологическим и медицинским достоинствам, грудное вскармливание для этих детей еще более важно. За долгие годы своей медицинской практики мы много раз сталкивались с феноменом, к которому мы приклеили термин «принцип уровня потребностей»: ребенок имеет особые потребности; родители вырабатывают способ ухода, поднимая при этом уровень своей интуиции и проницательности до уровня своего ребенка, с тем чтобы сравняться с уровнем его потребностей. Давайте обсудим наиболее часто встречающиеся ситуации, в которых дети с особыми потребностями в нестандартных ситуациях формируют особый родительский уход.

Ребенок, родившийся через кесарево сечение

После родов с хирургическим вмешательством у матери, собирающейся кормить грудью, двойная работа: поправиться самой и вынянчить ребенка. Вот как справиться с обеими задачами:

• Попросите в роддоме медицинскую сестру (консультанта по грудному вскармливанию) показать вам позиции для кормления лежа на боку и «под мышкой». Эти позиции ограждают ваш шов от давления веса ребенка.

• Если вам хочется кормить сидя, сядьте на стул с прямой спинкой, а не на больничную кровать. Это уменьшит нагрузку на брюшные мышцы. Используйте подушки, чтоб поднять ребенка до уровня груди и защитить шов.

• Обязательно позовите отца ребенка посмотреть, как профессионалы помогают вам занять правильную позицию, чтобы вам и ребенку было удобно и чтобы у вас была правильная техника кормления, с тем чтобы дома он мог взять контролирующую роль на себя. Попросите медперсонал проинструктировать вашего мужа, как опускать нижнюю челюсть ребенка и выворачивать наружу нижнюю губку, поскольку вам самой может быть больно наклоняться, чтобы посмотреть, правильно ли ребенок взял грудь.

• Принимайте все медикаменты, которые необходимы, для снятия боли. Боль снижает выработку молока и не позволяет срабатывать вашему рефлексу молокоотделения. Эти обычные лекарственные средства для снятия послеоперационной боли безопасны, поскольку в ваше грудное молоко проникает лишь очень малое их количество.

• Если из-за послеоперационных осложнений кормление грудью откладывается на день-два, отец или медсестра может давать ребенку искусственную смесь, но предпочтительно не из бутылочки. Использовать шприц и метод кормления с пальца предпочтительнее, чем пользоваться бутылочкой, которая может привести к тому, что ребенок будет путать сосок с соской.

• Кормите грудью как можно чаще и днем и ночью. Было доказано, что у женщин, рожавших с помощью кесарева сечения, молоко приходит позже. Частые кормления помогут вам увеличить объем молока как можно скорее. Если вы еще не кормите грудью, вам следует начать сцеживаться как можно раньше, чтоб вы смогли дать ребенку такое ценное молозиво, а также чтоб у вас было достаточно молока, когда ребенок начнет кормиться у груди.

• Ребенок должен начать совместное пребывание в одной палате с вами как можно раньше. Из-за седативного эффекта после применения в ходе операции успокаивающих и обезболивающих матерям обычно отказывают в совместном пребывании после кесарева сечения. Мы все же рекомендуем совместное пребывание, если кто-то может остаться с вами и помочь в уходе за ребенком.

Будьте терпеливы. Чтобы добиться успеха в грудном вскармливании после операции, требуется больше времени, поддержки и настойчивости. Часть энергии, которая в ином случае шла бы на грудное вскармливание, расходуется на залечивание вашего собственного организма. Гармония в грудном вскармливании придет, пусть не так легко или быстро.

Недоношенный ребенок

Эти особые дети имеют особые потребности: они нуждаются в дополнительном питании и повышенном уходе.

Вот когда кормящая мать проявляет себя во всем блеске. Последние достижения в интенсивной терапии новорожденных увеличили ваши шансы на то, чтобы забрать домой здорового ребенка, но та же технология, которая спасает больше детских жизней, вытеснила, по самому своему определению, мать. Но вы все же являетесь незаменимой частью

медицинской команды.

Сью и ее малыш, Джонатан, были матерью и недоношенным ребенком, за которыми я наблюдал в роддоме. Большую часть дня она проводила у окна инкубатора своего ребенка. Как принимающий участие свидетель прогресса Джонатана, Сью как-то воскликнула: «Он как будто находится во внешней матке, и мне выпала возможность смотреть, как он растет».

Супермолоко

Недоношенный ребенок имеет еще большую потребность в материнском молоке. Недоношенным детям требуется больше белков и калорий для компенсирующего роста. Исследователи открыли, что молоко матерей, родивших раньше срока, богаче белками и более калорийно – очевидное доказательство того, что молоко у особи данного вида меняется для обеспечения выживания потомства этого вида. Супермолоко для преждевременных детей – как замечательно! Питательные свойства грудного молока важны для недоношенных детей, однако его иммунные свойства гораздо важнее. Молоко матери защищает этих детей от бактерий и вирусов, с которыми не сможет справиться их собственный иммунитет. Вдобавок ко всему, грудное молоко – лучший вариант самого первого питания для неокрепших желудочно-кишечных трактов. Оно предотвращает некротический энтероколит, смертельно опасное заболевание кишечника, поражающее недоношенных детей. Неонатолог может посоветовать дополнить рацион ребенка смесью или вовсе заменить ею молоко матери. Причина в том, что для роста недоношенному ребенку требуется гораздо больше питательных веществ, чем может предложить материнское молоко. Но оно обеспечивает недоношенных детей важнейшими факторами, необходимыми для здорового развития; смеси этого дать не могут.

Большинство отделений интенсивной терапии новорожденных придерживалось принципа не разрешать недоношенным детям кормления грудью, пока они не будут в состоянии переносить кормления из бутылочки. Новые исследования показали, что недоношенные дети в действительности гораздо лучше переносят грудное вскармливание, чем кормление из бутылочки, и что способность брать грудь приходит гораздо раньше, чем способность пить из бутылочки. Исследователи выявили, что во время кормления грудью ребенок сосет и глотает ритмично, с паузами, для чего требуется меньше энергии, чем для менее ритмичного сосания из бутылочки. Было установлено также, что дети, получающие грудь, в

действительности растут лучше и у них реже бывают эпизоды остановки дыхания, а также они меньше утомляются во время кормления грудью, чем во время кормления из бутылочки. Не только грудное молоко превосходно подходит для недоношенных детей, но и способ его подачи.

Что может сделать мать

Чтобы вы поняли вашу важную роль в уходе за вашим недоношенным ребенком, давайте рассмотрим типичный случай, когда дыхание недоношенного ребенка стабильно, но его оставляют в отделении интенсивной терапии, чтобы «поднабрать жирка». Вот что следует предпринять матери для ухода за своим ребенком.

Практикуйте «метод кенгуру». Одним из способов, благодаря которым кормящая мать может влиться в медицинскую команду, является инновация, известная как «метод кенгуру» (это ласковое название было дано потому, что метод схож со спецификой вынашивания детенышей самкой кенгуру, когда используется сумка, а детеныш, который у кенгуру всегда рождается недоношенным, легко кормится сам). Исследование, проведенное доктором Джин Крэнстон Андерсон в Университете Флориды, показало, что недоношенные дети, получающие уход «методом кенгуру», набирают вес быстрее, у них реже случаются эпизоды остановки дыхания и они проводят в больничных условиях меньший срок.

Используя слинг, мать носит своего одетого в один только подгузник ребенка кожа к коже на своей груди или между грудями. Сочетание материнского теплого тела, теплых одеял и материнской одежды обеспечивает ребенку тепло. Близость материнской груди стимулирует ребенка к кормлению, когда того требует его маленький желудок – эта система названа саморегулирующимся кормлением. Живите у стенки инкубатора своего ребенка и сидите в кресле-качалке с ребенком, прижатым кожа к коже к вашей груди. Если только вашему ребенку не нужно быть прикрепленным к медицинским аппаратам, ходите по комнате, нося на себе ребенка. Ритм вашей ходьбы даже больше, чем покачивание в кресле-качалке, помогает ребенку дышать регулярно, поскольку, вполне понятно, именно к этому ритму он привык за время пребывания в вашей матке. Ребенок «мамы-кенгуру» плачет меньше. Поскольку громкий крик расходует кислород и энергию, он может не позволять недоношенным детям расти с оптимальной скоростью. Если вы кормите грудью, ухаживаете «методом кенгуру», держите ребенка на руках и качаете его, а также носите ребенка на себе в слинге, он плачет меньше и растет быстрее.

Помимо того, что «метод кенгуру» хорош для детей, он хорош и для матерей. Близость ребенка, лежащего на груди, вызывает приток гормонов, отвечающих за материнский инстинкт и выработку молока. Матери, которым было предложено осуществлять уход «методом кенгуру», более склонны кормить грудью, они вырабатывают больше молока и кормят грудью дольше. У них возникает более глубокая привязанность к ребенку, они чувствуют большую уверенность в своих материнских способностях и ощущают себя важным членом медицинской бригады отделения интенсивной терапии.

Специалисты по уходу за новорожденными убеждены, что одной причиной, по которой «метод кенгуру» помогает недоношенным детям лучше развиваться, является то, что мать задает своему недоношенному ребенку дыхательный ритм. У рожденных раньше срока детей часто случаются остановки дыхания, называемые апноэ, которые приводят к замедлению роста этих детей и затягиванию пребывания в стационаре. Вы, вероятно, никогда не думали о себе как о дыхательной машине, но представьте: ребенок уютно прижался к вашей груди, и его ухо над вашим сердцем. У вас есть ритм дыхания и ритм сердцебиений, и ваш ребенок чувствует его. Ритм вашего дыхания, ваше сердцебиение, ваш голос, который ваш ребенок привык слышать еще в матке, и даже теплая струя воздуха, выходящая из вашего носа и попадающая на кожу головы ребенка при каждом выдохе, являются для ребенка дыхательными стимулами, словно напоминая забывчивому преждевременному ребенку о необходимости дышать. Привязанные к родителям дети перенимают ритм своих родителей.

Сцеживайте молоко при помощи молокоотсоса. Возьмите напрокат электрический молокоотсос и начните сцеживать молоко как можно скорее после родов. Убирайте это молоко на хранение и начните давать свое молоко ребенку, как только он по состоянию здоровья будет способен принимать его, каким бы то ни было способом.

Ищите помощи. Ищите помощи консультанта по грудному вскармливанию, который продемонстрирует вам специальные техники, которые помогут вашему недоношенному ребенку правильно брать грудь и эффективно сосать.

Берегитесь бутылочки. Вместо того чтобы давать своему недоношенному ребенку молоко из бутылочки, используйте систему добавочного питания или метод кормления с пальца из шприца. Некоторые недоношенные дети не путают сосок с соской и с легкостью переходят от бутылочки к груди. Другие склонны путать сосок с соской, поэтому

избегайте бутылочки, если только в ней не имеется настоятельной необходимости по медицинским показаниям. Когда вас выпишут из больницы, вам, возможно, придется докармливать его еще пару недель.

Вкладывайте грудь ребенку. Вместо техники быстрого движения рукой, используемой для того, чтобы правильно взял грудь ребенок, родившийся в срок, лучше вкладывать грудь в ротик недоношенного ребенка. Используйте технику «сожми и вложи». Держа кисть руки в форме буквы «С» (большой палец поверх груди, а остальные пальцы под грудью), крепко обхватите свою грудь за границей ареолы. Сожмите грудь, подразните соском ротик ребенка, чтобы он широко раскрылся, и постепенно вложите ареолу в ротик ребенка.

Пожалуйста, больше не надо. Я устал!

Важно не переутомлять недоношенных детей, а также других детей со слабым здоровьем, чрезмерно усердствуя с кормлениями, иначе дети сжигают больше энергии, чем получают во время кормления, и в результате растут слишком медленно. Следите за признаками того, что с ребенка достаточно (прерывистые сосательные движения и погружение в сон). Заберите у ребенка грудь, но будьте готовы через пару часов кормить снова.

Забудьте про часы. Расписание имеет мало смысла для доношенных детей и никакого для недоношенных. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок будет сосать слабо, медленно, уставать быстро и часто засыпать во время кормлений. (Точно так же они ведут себя и при кормлении из бутылочки.) Недоношенные дети устают быстрее, нуждаются в большем количестве калорий для компенсации роста и имеют маленькие животики. Вот почему им нужны небольшие частые кормления. Недоношенные дети имеют более странные циклы сна—пробуждения, поэтому каждой паре мать—ребенок нужно самой вырабатывать график кормлений, который обеспечивал бы поступление в желудок ребенка наибольшего количества молока без чрезмерного утомления.

Больной или госпитализированный ребенок

Грудное вскармливание является хорошим лекарством. Помимо того, что кормление грудью помогает недоношенным детям, кормящая мать является важным членом медицинской команды, если ее ребенок болен, особенно если он госпитализирован. Когда один из моих пациентов попадает в больницу, я всегда призываю родителей самим осуществлять уход за ним. Я заметил, что в этом случае дети поправляются скорее, а родители не чувствуют себя посторонними, ведь они – часть медицинской команды. Чем большее участие они принимают, тем лучше понимают природу заболевания и методы лечения.

Особенно ценно грудное вскармливание для детей, которые попали в больницу с респираторными заболеваниями, например с крупом или бронхитом. В этих ситуациях чем больше ребенок плачет, тем больше нарушается его дыхание. Успокоив ребенка, вы также делаете более спокойным его дыхание. Позвольте мне поделиться с вами историей о годовалом Тони и его матери, Синди, которая кормила грудью. Одним ранним утром Тони проснулся с лающим кашлем, и ему трудно было дышать. Я направил Тони в больницу для лечения крупа, но его состояние ухудшилось. Тони попал в замкнутый круг: чем сложнее ему было дышать, тем больше он нервничал, что еще более осложняло его дыхание. Я сказал Синди, что, если Тони не успокоить, его состояние будет все более осложняться, и мы будем вынуждены произвести трахеотомию (хирургическое вскрытие трахеи ниже воспаленных голосовых связок, чтобы он мог вдыхать больше воздуха). Не переводя дыхание, Синди выпалила: «Я успокою его!», и она сделала это. Через отверстие в кислородном тенте Тони вошла грудь Синди, вместе с ласковыми словами и подбадриванием, а также знакомым прикосновением человека, который беспокоится о своем ребенке достаточно сильно для того, чтобы дать ему самое лучшее. Тони слушал, смотрел и сосал. Он мгновенно расслабился, и дышать ему стало легче. Расслабился и я, расслабилась мама, а также хирург, державший наготове свои инструменты для спасения жизни. Тони получил самое лучшее успокоительное средство.

Во время болезни дети часто возвращаются к более примитивному и знакомому способу самоуспокоения, такому как сосание пальца и свертывание калачиком, подобно зародышу. Грудное вскармливание во время болезни снимает беспокойство от пребывания в больничных стенах, помогая ребенку ухватиться за комфортное и приятное действие, которое

он давно полюбил и к которому испытывает доверие.

Грудное вскармливание ценно также для ребенка с диарейным синдромом, вызываемым воспалением кишечника (известным как гастроэнтерит). Эти дети могут не переносить искусственные смеси, но они обычно хорошо переносят грудное молоко. В своей практике мы видели много детей с гастроэнтеритом, которые продолжали сосать грудь без усиления диареи или обезвоживания; в то же время их находящиеся на искусственном вскармливании собратья с тем же заболеванием зачастую надолго задерживались в больнице с обезвоживанием и нуждались во внутривенных вливаниях. Еще одно очко в пользу материнского молока.

Кроме того, само сосание очень успокаивает ребенка, который не понимает, почему ему так плохо.

Грудное вскармливание помогает сердцу

Дети с врожденными пороками сердца имеют одну из двух проблем: к их легким может поступать слишком много крови, что вызывает перегрузку сердца и приводит к сердечной недостаточности. Или к их легким может поступать недостаточно крови, что вызывает цианоз (синюшность). В обоих случаях дети с врожденными пороками сердца быстро утомляются во время кормления и растут медленно. Много лет назад кормить грудью ребенка с врожденным пороком сердца было запрещено, поскольку ошибочно считалось, что кормление грудью переутомило бы такого ребенка. Как мы уже указывали в разделе, посвященном недоношенным детям, исследования показали обратное. В действительности эти дети могут расходовать меньше энергии и дышать лучше при кормлении грудью, чем при кормлении из бутылочки. Грудное молоко содержит меньше соли, чем искусственные смеси, поэтому оно полезнее для детей с больным сердцем. Те же рекомендации, которые были даны для кормления грудью недоношенного ребенка, подходят и для ребенка с врожденным пороком сердца: непродолжительные частые кормления, чаще с использованием системы добавочного питания, и большие дозы терпения.

Дети с синдромом Дауна

Наш седьмой ребенок, Стефан, родился с синдромом Дауна. Как консультант по грудному вскармливанию, медсестра и мать, а также как педиатр и отец, Марта и я хотели дать Стефану наилучший старт. Мы

заглянули в список наиболее частых проблем со здоровьем, которые могли возникнуть у Стефана. Хотя, разумеется, это не панацея, грудное молоко способно помочь в любом из этих случаев:

• Дети с синдромом Дауна легко простужаются, особенно часты воспаления уха; грудное молоко повышает иммунитет.

• Дети с синдромом Дауна подвержены кишечным инфекциям; грудное молоко способствует размножению в кишечном тракте полезных бактерий, которые борются с возбудителями заболеваний.

• Дети с синдромом Дауна часто страдают запорами; грудное молоко обладает слабительным действием.

• Дети с синдромом Дауна часто имеют сердечные заболевания; грудное молоко содержит меньше соли и более физиологично.

• Дети с синдромом Дауна могут сосать вяло; кормление грудью стимулирует сберегающий энергию ритм.

• Дети с синдромом Дауна отстают в умственном и моторном развитии; грудное молоко является хорошей пищей для мозга, а кроме того, кормление грудью обеспечивает оптимальное развитие челюстно-лицевого отдела черепа и общение.

• Дети с синдромом Дауна склонны к ожирению, в основном из-за сниженного контроля аппетита. Многие страдают тяжелыми заболеваниями, возникающими как следствие ожирения: диабетом, артритом и сердечнососудистыми заболеваниями. Дети, которых кормят грудью, стройнее, а мы хотели обеспечить Стефану стройный старт.

Еще много неизученного в синдроме Дауна; еще много неизученных ценных питательных веществ в грудном молоке. У нас особый ребенок, который нуждается в особом родительском уходе. После рождения Стефана, когда мы старались поддержать друг друга и рыдали вместе, мы поклялись, что у него будет это – он начнет жизнь с грудного вскармливания.

Обычно дети с синдромом Дауна сосут вяло, и требуется большая поддержка, много практики и терпения, для того чтобы дело пошло. Лишь в возрасте двух недель Стефан открыл глаза и стал более восприимчивым во время кормлений. До этого времени Марта делала все, что могла, чтобы заставить его взять грудь. Это было очень страшное время для нас, поскольку мы боялись, что он никогда не сможет хорошо сосать грудь. Марте приходилось инициировать большую часть кормлений. Все остальные наши дети требовали грудь. Но если бы мы стали ждать, когда «потребует» Стефан, мы никогда не добились бы прибавки в весе. Он был,

как мы называли это, голодарь-доброволец.

В течение двух недель Марта сцеживала молоко при помощи молокоотсоса несколько раз в день и давала Стефану из шприца с пальца 30 мл перед каждым кормлением, целью которого было «натренировать его в сосании». Было удивительно видеть, как хорошо он наверстывает упущенное время – в некоторые дни он прибавлял по 60 г.

Хотя у большинства детей с синдромом Дауна больше сложностей с началом грудного вскармливания и их нужно учить сосать грудь, со временем они овладевают этими навыками. Неоценимая польза оправдывает дополнительную работу. Обязательно свяжитесь с консультантом по грудному вскармливанию, у которого имеется опыт работы с детьми, имеющими синдром Дауна.

Естественное родительство дает стократный эффект для детей с особыми потребностями. Мы обнаружили, что постоянный контакт во время совместного сна, грудного вскармливания, ношения ребенка в слинге дал нам толчок, в котором мы очень нуждались, для установления контакта со Стефаном. Мы присоединились к группе поддержки, которая помогла нам начать *восхищаться* своим ребенком. Когда он начал прибавлять в весе и брать грудь, мы почувствовали, что можем перестать беспокоиться о нем и начать радоваться ему. Марта до сих пор помнит тот день, когда она обнаружила, что он реагирует на ее обращенные к нему слова, произнесенные тоненьким голоском на детском языке, – беспокойство мешало ей общаться с ним нормальным образом. Было так приятно видеть, сколько у него общего с другими нашими детьми, вместо того чтобы зацикливаться на том, чем он отличается. Теперь мы не можем себе представить жизнь без Стефана. Наш мир стал лучше благодаря тому, что в нем есть Стефан. Он научил нас ценить любого человека, вне зависимости от того, какой у него имеется недостаток.

Ребенок с незаращением верхней губы и неба

Дети с незаращением верхней губы (заячья губа) или неба ставят перед кормящей матерью особо сложную задачу, но польза, которую приносит грудное вскармливание, оправдывает затраченные усилия. То, сможет ли ребенок брать грудь и какие техники вам следует использовать при кормлении, зависит от размера и местоположения расщелины. В течение двух дней после родов матери детей с незаращением верхней губы и неба должны проконсультироваться с консультантом по грудному вскармливанию. Выбирайте консультанта, имеющего опыт работы с

вскармливанием детей с незаращениями.

У ребенка с «заячьей губой» может и не быть проблем с захватом груди. Если же проблемы есть, мягкая грудь матери может закрыть часть расщелины, а большой палец поможет закрыть оставшуюся часть расщелины, что может обеспечить нормальное сосание. Незаращение устраняется поэтапно в первые месяцы жизни ребенка. Некоторые хирурги считают, что кормление грудью сразу же после операции не мешает процессу восстановления; другие могут настаивать на сцеживании и кормлении при помощи специальных приспособлений во время послеоперационного восстановления тканей.

Ребенок с небольшой расщелиной может практически без проблем брать грудь, в то время как ребенок с большой расщелиной может быть не способен к кормлению вовсе. Ребенок с незаращенным небом не может сосать грудь таким образом, чтоб удерживать ее во рту, и, вследствие того, что часть неба отсутствует, ребенок не способен получать молоко из груди при помощи давления языка. Молоко может затекать в нос и уши ребенка. Консультант по грудному вскармливанию поможет вам оценить проблему и предложит решение. Даже если ребенок не способен взять грудь, вы можете сцеживать молоко и кормить его другими способами.

Приемный ребенок

Было бы желание, будет и умение. Да, вы можете кормить своего приемного ребенка грудью: для этого требуются большие дозы самоотдачи, несколько специальных приспособлений и помощь профессионала. Марта кормила грудью нашу приемную дочь, Лорен, во время написания первого издания этой книги. Мы консультировали многих матерей, которые успешно выкормили грудью своих приемных детей, используя технику, известную как *индуцированная, или искусственно вызванная, лактация*. Вот что для этого требуется:

• Ищите совета и поддержки у матерей, которые успешно выкормили грудью своих приемных детей. Вы можете найти такую мать через своего консультанта по грудному вскармливанию или через Ла Лече Лигу, или спросите у своего педиатра имена таких матерей.

• Обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию, как только узнаете о том, что у вас будет ребенок. Идеальная ситуация – когда вы узнали об этом еще до того, как ребенок родился. Подготовка в течение месяца лучше всего, но не является абсолютно обязательной.

• Вот какие приспособления вам понадобятся: возьмите напрокат

электрический молокоотсос, предпочтительно с двойной системой, и стимулируйте сосание груди, пользуясь молокоотсосом так часто, как вы кормили бы новорожденного – примерно каждые два-три часа. Ваш консультант по грудному вскармливанию покажет вам, как пользоваться молокоотсосом и выработать график. Вам понадобится также система добавочного питания. (Одна находящаяся под нашим наблюдением усыновившая ребенка мать чувствовала себя при кормлении грудью так неуверенно и использовала систему добавочного питания так часто, что почти протерла ее до дыр.) У вас могут появиться несколько капель прозрачной или матовой жидкости, а затем действительно небольшие количества молока – еще до того, как вы получите ребенка, особенно если вы ранее или недавно кормили грудью. Выработка молока – это очень индивидуальная система, зависящая от индивидуального уровня содержания в организме отвечающих за выработку молока гормонов. (Она не зависит от ваших репродуктивных гормонов.)

• Выберите педиатра, имеющего опыт в консультировании матерей, вскармливающих приемных детей грудью.

• По возможности договоритесь, чтобы присутствовать при рождении ребенка, чтобы ребенок мог начать устанавливать с вами контакт сразу. В этом случае ваш ребенок будет знать с самого начала, кому он принадлежит. Вы, мать ребенка, будете первой, кто покормит вашего ребенка.

• Пока ребенок находится в роддоме, старайтесь присутствовать при стольких кормлениях, при скольких сможете. С помощью специалиста по грудному вскармливанию начинайте кормить ребенка искусственной смесью, прикладывая к своей груди и используя супплементер (систему добавочного питания). Если вы не можете присутствовать при всех кормлениях (и лишь очень немногие матери могут), попросите медсестер использовать метод кормления из шприца с пальца или систему добавочного питания для кормления с пальца. Старайтесь избегать кормлений из бутылочки в первые дни и недели жизни ребенка, пока ребенок учится брать вашу грудь. Этот метод кормления занимает не больше времени, чем кормление из бутылочки.

• Помните, выработку молока стимулирует частота сосания. Частое сосание вашей груди заставляет вашу систему выработки молока включиться. Большинство матерей начинает вырабатывать некоторое количество молока в течение трех-четырех недель. (В дополнение к сцеживанию и использованию супплементера как можно больше носите ребенка, спите с ребенком и делайте своему ребенку массаж. Все эти

способы, обеспечивающие просто близость к ребенку, также усиливают выработку молока.)

• Не зацикливайтесь на том, как скоро у вас появится молоко и как много. Даже после того как молоко появится, не возлагайте на него особых надежд. Количество вырабатываемого вами молока не является конечной целью. Главным достоинством грудного вскармливания приемного ребенка является тесный контакт, установить который помогает кормление грудью.

Грудное вскармливание является идеальным для приемных детей, но полезно и матерям. Сосание ребенком вашей груди вызывает приток ваших материнских гормонов, которые дают дополнительный толчок формированию у вас привязанности к своему ребенку. При грудном вскармливании приемного ребенка вы даете наилучший толчок развитию ребенка, а ребенок дает наилучший толчок вам, матери.

Двойня (и даже тройня)

В два раза больше вложишь, в два раза больше получишь. Вот как выжить и даже извлечь пользу из грудного вскармливания двойни.

Получите правильную помощь как можно раньше. В последние недели беременности поговорите с другими матерями, выкормившими грудью близнецов. Еще до родов посетите встречи Ла Лече Лиги для того, чтоб познакомиться с людьми, которые смогут оказать вам помощь.

Договоритесь о консультации специалиста по грудному вскармливанию, имеющего опыт помощи при многоплодной беременности, чтобы он помог вам спустя день или два после родов и научил вас правильным техникам.

Начните правильно. Что еще более осложняет грудное вскармливание – большинство близнецов рождается недоношенными, и потому обычно они сонные и плохо сосут в первые неделю-две. Прибегнув к помощи специалиста по грудному вскармливанию, сразу же освойте правильные позиции и техники захвата груди, до того как ваши дети приобрели вредные привычки, до того как ваши соски заболели и до того как вы столкнулись с недостаточной выработкой молока. Правильные позиции и техники захвата груди важны и для матери одного ребенка; важнее для матери двойни.

Кормите детей по отдельности, затем вместе. В первую неделю большинство матерей считает, что легче кормить по одному ребенку за раз, уделяя все свое внимание тому, чтобы научить правильно брать грудь

каждого. Как только оба ребенка научатся брать грудь правильно, вы можете решить, что кормить обоих одновременно легче, особенно если у обоих детей одинаковый аппетит и темперамент. Чтобы дать каждому немного своего внимания, попробуйте кормить преимущественно одновременно и один или два раза в день по отдельности, особенно в те моменты, когда один голоден, а другой спит. Одновременное кормление подходит лучше, если у детей один режим сна. Кроме того, исследования показали, что у матерей, которые кормят двойню грудью одновременно, количество материнского гормона пролактина поднимается до более высокого уровня, чем у матерей, которые кормят детей по отдельности.

Во многих случаях у двойни практически одинаковый вес при рождении и одинаковая потребность в питании, но чаще один сосед по матке обкрадывает другого, отбирая у него плацентарное питание, и поэтому один из двойни имеет очевидные признаки недоразвития. Этому ребенку, скорее всего, будут нужны более частые кормления для компенсации роста. Иногда один из двойни бывает очень требовательным, тогда как другой спокойным и простым в обращении; и один может быть просто более голодным, чем другой. Пусть более голодный задает режим кормлений. Когда вы собираетесь кормить более голодного ребенка, периодически будите менее требовательного ребенка, чтобы покормить и его, с тем чтобы хотя бы несколько раз в день у вас были одновременные кормления. Иначе вы можете обнаружить, что все время (буквально) кормите только одного ребенка или другого.

Позиции для кормления двойни. Поэкспериментируйте со всеми этими позициями, чтобы выяснить, какая комбинация подходит для вас и ваших малышей лучше всего.

• Если только вы не сидите в кровати, используйте скамеечку для ног, чтобы приподнять свои колени, для того чтобы лучше поддерживать обоих малышей. Двойная позиция «под мышкой» позволяет вам контролировать движение головы обоих малышей в случае, если один или оба любят во время кормления закидывать головки назад. Кормя грудью в этой позиции, обязательно устройте себя и детей поудобнее при помощи подушек или приобретите специальную подушку для кормления.

• Чтобы занять перекрестную позицию «колыбелька», положите одного ребенка на руку, затем положите второго ребенка на вторую руку и приложите к груди – головы детей окажутся разведенными в разные стороны, а их ножки будут перекрещиваться. Опять же, используйте для поддержки множество подушек.

• В параллельной позиции один ребенок лежит на вашей руке (позиция

«колыбелька»), а второй под мышкой, так что их туловища лежат в одном направлении. Один ребенок лежит на вашей руке, под которую подложена подушка, а второй лежит на подушке, и его затылок вы держите в своей ладони.

Кормление грудью двойни: двойная позиция «под мышкой»

Кормление грудью двойни: перекрестная позиция «в люльке»

Отец – вторая мать. Отец должен быть вовлечен в кормление ребенка в любом случае. Если у вас двойня, он просто обязан участвовать в процессе. При уходе за двойней роли матери и отца не так уж разделены. Верно, что только мать может вырабатывать молоко, но отец может делать все остальное. Усталость – вот главный враг большинства кормящих

матерей. Консультировавшиеся у нас матери, которым удалось успешно выкормить грудью двойню, овладели искусством быть домашним администратором в кресле, направляющим поток и распределяющим обязанности между всеми друзьями и членами семьи, которых удается залучить. Отец может проводить дополнительные кормления, приносить детей к «администратору» на кормление (особенно ночью), а также выполнять или раздавать домашние дела. Один распираемый гордостью отец двойни описывал совместный родительский уход так: «У наших детей две мамы: она молочная мама, а я волосатая мама». Грудное вскармливание двойни: вдвое больше обязанностей, вдвое больше чувства юмора. (Больше об уходе за двойнями см. в Главе 18.)

Грудное вскармливание при беременности

Кормить грудью во время беременности? Да, вы можете! Матерей часто предостерегают от кормления грудью при беременности. И вот почему. Грудное вскармливание стимулирует выброс в ваш кровоток гормона окситоцина. *Теоретически* этот гормон может стимулировать маточные сокращения, что может привести к выкидышу.

Мы опросили экспертов, занимающихся эндокринной системой во время беременности, и получили добро на грудное вскармливание: «Матка невосприимчива к гормональной стимуляции окситоцином примерно до двадцать четвертой недели вынашивания плода. А при здоровой матке и шейке матки этого оскитоцина недостаточно для того, чтобы вызвать родовую деятельность, если только уже не пришел ваш срок родов и шейка не созрела. Многие матери кормят на протяжении части беременности или на всем ее протяжении, не нанося какого-либо вреда ни себе, ни вынашиваемому ребенку. Однако, если у вас было несколько выкидышей или вы чувствуете во время кормления грудью необычные маточные сокращения, или если ваш врач не советует вам кормить грудью по причине вашей индивидуальной гинекологической проблемы, лучше прекратить. Если у вас высок риск преждевременных родов, всякой стимуляции сосков (даже мытья сосков душем) следует избегать, начиная примерно с двадцатой недели беременности, когда в матке активизируются рецепторы окситоцина».

Если врач дал вам разрешение, вот чего следует ожидать. У вас может появиться болезненность сосков, делающая кормление грудью довольно неприятным. Вы можете договориться с достаточно взрослым ребенком или прибегнуть к помощи отца, который мог бы носить по дому и

развлекать ребенка помладше, с тем чтобы свести частоту и продолжительность кормлений к уровню, который вы способны выдержать. Будут полезны некоторые идеи из следующей темы – отнятие от груди. Будьте готовы к тому, что в последнем триместре или раньше ваше молоко приобретет специфический вкус, а во второй триместр количество вырабатываемого молока уменьшится.

У некоторых матерей появляется негативное отношение к кормлению грудью одного ребенка, когда они носят другого, словно не только ваша грудь, но и ваш мозг говорит вам, что пришло время отнимать от груди. Как и многое другое в родительском уходе, если не срабатывает, меняйте. Обычно это время, когда старший ребенок уже готов к естественному отнятию от груди, хотя некоторые нежные души (очень трепетная мать, очень чувствительный ребенок) продолжают грудное вскармливание всю беременность.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Однажды, когда я была беременна Эрин, наша очень требовательная дочь, Хэйден, заявила: «Мне больше не нравится молоко. Я подожду, пока родится ребенок, и когда молоко снова станет вкусным, тогда я буду брать грудь». Когда я кормила грудью Эрин на протяжении своей беременности Мэтью, как-то я стала у нее допытываться: «Почему ты хочешь сосать грудь? Там ведь нет молока, да?» Ее ответом было: «Мне все равно» – и улыбка до ушей. Очевидно, там было что-то такое, что ей было нужно и что не измерить в миллилитрах или каплях».

Отнятие от груди: Когда и как

Все хорошее когда-нибудь кончается. Хотя в идеале отнимать от груди нужно тогда, когда этому придет свое время, мы понимаем, что для многих семей идеал недостижим. Тем не менее мы чувствуем себя обязанными познакомить вас с идеалом и уже тогда предложить альтернативы, делающие поправки на современный стиль жизни. Мы отвели много страниц на то, чтобы изобразить самые прекрасные взаимоотношения, которые дано познать родителям и которые дает грудное вскармливание. Вот как привести его к изящному завершению.

Что на самом деле значит «отнятие от груди»?

«Отнятие от груди» – это не негативный термин. Отнятие от груди не означает потерю привязанности или крушение взаимоотношений; это переход от одних взаимоотношений к другим. Наши первые три ребенка были отняты от груди преждевременно. Мы были молодыми и неопытными родителями. Мы неправильно толковали подаваемые нашими детьми знаки, не чувствовали уверенности в собственной интуиции и уступали нормам общества. Более поздним своим детям мы смогли дать то, на что они имели законное право. В ходе своих изысканий мы исследовали само определение и историю отнятия от груди, и вот что мы нашли.

В старинных книгах слово «wean» (англ. «отнять, отлучить от груди») означало «созреть» – как налитой фрукт, который пора снимать с ветки. Когда ребенка отнимали от груди, это было праздником, и не потому, что вы, может быть, подумали: «Теперь-то я наконец смогу избавиться от него…» Отнятие от груди было праздником, поскольку отнятый от груди ребенок воспринимался как доведенный до полной готовности ребенок; ребенок, так хорошо вооруженный основными навыками начальных периодов развития, что он переходит к следующему этапу развития более независимо. Ребенок, которого отняли от груди раньше времени, переходит к новому этапу развития с большей тревогой и в результате оказывается менее подготовленным к его трудностям и менее готовым к получаемой им независимости.

Неожиданное определение отнятия от груди находим у псалмопевца Давида: «Я успокоил свою душу; как отнятый от груди ребенок со своей матерью, как отнятый от груди ребенок, моя душа во мне». Псалмопевец Давид уравнивает чувство умиротворения и успокоения с чувством

удовлетворения, которое имеет отнятый от груди ребенок со своей матерью. В древности, и во многих культурах сегодня, ребенка кормили до двух или трех лет. Наша западная культура привыкла измерять грудное вскармливание месяцами. Мы бросаем вызов этому стереотипу.

Когда отнимать от груди

У нас в кабинете висит табличка «Раннее отнятие от груди детям не рекомендуется». Если вы смотрите на родительскую заботу как на долгосрочный вклад, зачем распродавать свои возможности? Время для отнятия от груди приходит, когда снижается потребность в сосании – где-то между девятью месяцами и тремя с половиной годами. Говоря медицинским языком, диетологи и педиатры рекомендуют грудное вскармливание по крайней мере до достижения ребенком одного года, и этот один год не является обязательным. Многие дети, если дать им такую возможность, предпочитают кормиться грудью гораздо дольше. Диетологи и педиатры рекомендуют кормить грудью хотя бы до года потому, что к этому времени большинство детей уже вышло из возраста, когда угрожают пищевые аллергии, и прекрасно могут развиваться на альтернативном питании. Отнятие от груди – это личный выбор. По сути, когда один или оба члена пары мать – ребенок готовы, самое время отнимать от груди.

Отнятие от груди до первого дня рождения ребенка

Означает ли отнятие от груди до года, что вы не набрали ста баллов по шкале родительской любви? Нет! Может иметь место мотивированный жизненной ситуацией выбор, могут быть обстоятельства, не подвластные вашему контролю, а также медицинские проблемы, требующие преждевременного отнятия от груди. Кроме того, иногда бывает, что ребенок уже действительно готов к отнятию от груди раньше, чем ему исполнится год, хотя это исключение из правила.

Грудное вскармливание после первого дня рождения

Если вы кормите грудью дольше года, вы можете задаваться вопросами: не испортите ли вы ребенка, не слишком ли обострено у вас чувство собственности или не сделаете ли вы ребенка слишком зависимым. Портится что-то (или кто-то), если его оставить без внимания на полке – вот тогда портится. Как вам скажет любая женщина, имеющая опыт грудного вскармливания, получающий грудь ребенок все, что угодно, но только не оказывается оставленным без внимания. Затем следует миф об излишней зависимости. Будьте готовы к тому, что советчики-доброхоты несколько поколеблют вашу уверенность своими восклицаниями: «Как! Ты все еще кормишь грудью?» Подобные высказывания демонстрируют

отсутствие понимания, что годовалый ребенок – это маленький человечек с огромными потребностями.

Как опыт, так и исследования показали, что более длительное грудное вскармливание не приводит к зависимости. Все как раз наоборот. Как мы уже отмечали в Главе 1, дети, чувствующие глубокую привязанность родителей (те, которых не отнимают от груди раньше времени), на самом деле вырастают более независимыми, расстаются с мамами легче, вступают в новые взаимоотношения с большей уверенностью, без страха, и их в действительности легче приучить к дисциплине.

Если кормить грудью годами кажется вам странным, задайте себе такой вопрос: кто приходит в ужас при виде двухлетнего ребенка, все еще не расставшегося с бутылочкой? Потребность в сосании может долго не исчезать у многих детей, получают ли они грудь или бутылочку. Потребность, которая удовлетворена, исчезает. Потребность, которая не получила удовлетворения, может всплыть позднее, сопровождаясь проблемами.

Как осуществить отнятие от груди

Отнятие от груди имеет два аспекта – не давать грудь и заменять ее другим питанием. В то время как вы постепенно переходите к тому, что даете грудь все реже и реже, вводите твердую пищу, другие виды молока и другие формы эмоциональной подзарядки. Вот как это сделать. Отлучая, переходите от человека к человеку, а не от человека к вещи.

Не рассчитывайте подкупить ребенка плюшевым медвежонком или пластиковой игрушкой. С детьми такое не работает. Как только вы начинаете отлучать ребенка от комфортной маминой груди, нужно искать для него новые формы эмоциональной подпитки. К тому же, это момент, когда на сцену выходит новый человек, в идеале отец, который приобретает более существенную роль в успокаивании малыша.

Отлучайте постепенно

Нельзя отлучать от груди, прибегая к разлуке – отправляя ребенка куда-нибудь. Внезапное расставание с материнской грудью и с самой мамой одновременно может являться удвоенным стрессом, слишком сильным для маленького ребенка. Ключ к успеху в деле отнятия от груди – это постепенность. Одни мамы преднамеренно начинают пропускать наименее любимые кормления, к примеру в середине утра, когда и мама, и малыш с

большим удовольствием прогулялись бы в парк, или почитали книгу, или перекусили. Другие матери обнаруживают, что поступают именно так, даже не планируя. Это просто происходит само по себе. Со временем они приспосабливаются к одному изменению, затем к другому, и, намеренно или нет, жизнь складывается так, что через месяц (или месяцы) они обнаруживают, что осталось лишь одно или два кормления, обычно перед дневным и ночным сном. (Из Главы 15 «Родительские ночи» вы узнаете, как отказаться и от кормлений перед сном.)

Проверенный временем метод отлучения от груди «не предлагай и не отказывай» срабатывает для большинства матерей и детей. Кормите малыша грудью только тогда, когда он сам этого попросит.

Отлучить от груди – значит отпустить, а не отшвырнуть. Сведите к минимуму ситуации, способствующие кормлению грудью (к примеру, не садитесь в знакомое, манящее кресло-качалку), но будьте открыты в те периоды дня, когда ребенок нуждается в этом. Это совершенно нормально, что, когда дети естественным образом переходят от груди к иным взаимоотношениям, они используют мать как свою домашнюю базу для подзаправки питательными веществами и положительными эмоциями. Будьте готовы на шаг-два сдать свои позиции, если видите негативное поведение (истерики, злость, грусть), которое призвано сказать вам, что вы двигаетесь слишком быстро. Во время болезни частота кормлений грудью резко возрастает и грудь становится важным инструментом утешения, а также поставщиком столь необходимых специфичных антител.

Как долго кормить – мнение экспертов

До недавнего времени лишь немногие врачи в открытую рекомендовали грудное вскармливание детей в течение длительного времени, а матери, кормившие грудью после года или даже двух, предпочитали молчать об этом. И сегодня столь длительное грудное вскармливание может не являться общепринятой практикой, но оно всё больше поддерживается учеными и специалистами здравоохранения. Американская академия педиатрии в 1997 году выступила с рекомендацией, что «грудное вскармливание должно продолжаться по крайней мере до достижения ребенком года, а далее по взаимному желанию матери и ребенка». Всемирная организация здравоохранения, занимающаяся проблемами здоровья и в развитых, и в развивающихся странах, рекомендует кормление грудью по крайней мере в течение двух лет. Возможно, эти рекомендации положат начало новой эре, когда больше матерей будут кормить своих детей грудью, и всё больше

матерей узнают, насколько легче растить малыша после года, когда этот малыш получает грудь.

Будьте готовы к «регрессии»

Между восемнадцатью месяцами и двумя годами у ребенка время от времени могут быть приступы марафонного кормления, словно он снова вернулся в период новорожденности. Вот почему. Когда ваш быстро развивающийся исследователь натыкается на новые ситуации, ему необходимо часто наведываться на домашнюю станцию для небольшого поощрения, чтобы убедиться в том, что нет ничего страшного в продолжении изучения незнакомой территории. Грудь, как хорошо знакомый друг в толпе чужих лиц, помогает ребенку идти вперед, от знакомого к незнакомому, от зависимости к независимости. Проблема может возникнуть здесь в том случае, если мать слишком занята для того, чтобы подстроиться под эти короткие, но частые подзаправки. Ребенок может тогда начать настаивать на долгих, по часу, кормлениях, словно понимает, что, когда ему удается затащить вас туда, где вы ему нужны, лучше покрепче держать вас руками и ногами, чтобы вы не убежали снова.

Нет ничего страшного в слове «нет»

Кормя грудью своих годовалых детей, некоторые матери попадают в ловушку контракта без права выхода из него. Фразу «не предлагай и не отказывайся» они понимают как «нельзя говорить нет». Есть много творческих способов сказать нет, которые не будут рассматриваться как «Мама скрепила сердце», а скорее как «Мама хочет помочь мне найти способ быть счастливым».

«Не предлагай и не отказывай» может трактоваться как «не предлагай и отойди в сторонку». Когда ребенок просит грудь, скажите: «Хорошо, но сначала мама выпьет стакан воды». Затем выйдите из дома взять почту или найдите другой повод отойти в сторону. По возвращении затейте интересную игру. Устройте перекус. Ребенок может забыть, о чем он просил вас некоторое время назад. Иногда нужно уступить, иногда нужно сказать: «Да, но чуть позже». Если вы скажете «нет», ребенок будет однозначно против. А говоря «да», но говоря это иначе, изобретательно, можно избежать истерик, да и чувства ребенка не будут оскорблены. Вы будете вынуждены подкармливать его время от времени, но в итоге отлучение пройдет быстрее и безболезненнее.

Разработайте творческие альтернативы

Если вас не пугает мысль о том, чтобы предоставить ребенку самому руководить отлучением от груди, знайте, что, возможно, ему исполнится два или три года (или больше, если у вас в семье часты аллергии), прежде чем он решит покинуть грудь. Хотя это не является нормой в нашем обществе, те дети, которые нуждаются в продолжении грудного вскармливания, определенно получают огромную пользу. С другой стороны, если вы чувствуете, что пришло время отнимать от груди (признаком этого является то, что вас хронически страшит мысль о продолжении грудного вскармливания), вы *можете* взять инициативу в свои руки.

Если ваш ребенок никак не хочет оставлять грудь, представьте, что происходит в его мозгу. В своей теории, которую мы называем *теорией глубокой борозды*, мы представляем развивающуюся память как большую, чистую пластинку для фонографа; опыт оставляет на этой пластинке борозды. Борозда грудного вскармливания, вероятно, одна из самых глубоких, какие только появятся когда-либо в памяти вашего ребенка, вот почему он часто возвращается к нему, пока на пластинке его памяти не будут выгравированы другие борозды. Ваша цель – всячески способствовать появлению этих других борозд со скоростью, которая не была бы слишком быстрой для вашего ребенка и слишком медленной для вас. Один ключ к решению этой задачи – увлечь своего ребенка. Ничто не вызывает такое сильное желание взять грудь, как скука. Затем сведите к минимуму сцены, которые напоминают ребенку о кормлении грудью. Многие матери жалуются: «Как только я сяду в кресло-качалку, она тут же подлетает». Будьте готовы к тому, что кормления перед дневным и ночным сном останутся с вами дольше всего. Многие дети любят, чтобы их убаюкивали грудью, даже когда им давно исполнился год или даже два года. Когда один из вас (или оба) будет готов отказаться от груди как главного снотворного, вам придется подыскать что-то одинаково убедительное. К этому времени у вас уже должен иметься ритуал отхода ко сну, ночному или дневному, включающий успокаивающие виды деятельности. Почитать на ночь сказки (снова и снова), покатать по дому, говоря спокойной ночи всем и всему, или погладить спинку под звуки колыбельной – это может быть завершением стандартной последовательности из полезного для здоровья лакомства, гигиенических водных процедур и надевания пижамы.

Бурная физическая активность в более ранние часы настраивает вашего

малыша на появление песочного человечка (сказочного персонажа, навевающего сон. – *Прим. пер.*). Можно прибегнуть к следующим приемам успокоения: выключите будоражащие ребенка телевизионные программы, включите расслабляющую музыку, приглушите свет или зашторьте окна. Вместо чтения сказки на ночь можно сесть вместе и посмотреть классический спокойный мультфильм, такой как «Винни Пух». Любимыми сказками в нашем доме являются истории о том времени, когда мы сами были маленькими детьми (или придумайте историю с самым любимым модным мультипликационным героем вашего ребенка), в которые вплетено множество убаюкивающих повторов и подсчетов. Главной особенностью всех этих ритуалов является то, что отцу или кому-то еще, помимо матери, может быть доверено укладывать ребенка спать. И не забывайте, если ваш ребенок не успел пообщаться с отцом, он будет противиться сну просто потому, что соскучился по папе. Так что, отцы, старайтесь не обделять своего ребенка столь необходимым временем на общение.

И наконец, отнять от груди будет легче, если вы постепенно придумаете творческие альтернативы кормлению грудью в тех ситуациях, когда ребенка требуется успокоить, пожалеть. Если вы автоматически подсовываете грудь при каждом крике ребенка или огорчении в его жизни (поскольку она так хорошо помогает), вашего ребенка будет сложнее успокоить другими способами, когда он станет старше, и вам будет сложнее выбраться из трясины, так сказать, своих ограниченных навыков успокоения. Сказки, игрушки, игры, песенки, прогулки, поделки – возможно, это именно то, что вам нужно. Воспринимайте отнятие от груди как *расширение* ваших взаимоотношений с ребенком, а не утрату их. Как и во всем, что касается родительского отношения, должно быть равновесие. Некоторые матери слишком привязаны к своим детям, так что все их взаимоотношения вращаются вокруг кормлений грудью. В результате они приходят к тому, что их дети знают только одну форму построения отношений. Если вы начинаете чувствовать, что грудное вскармливание вас тяготит, пришло время постепенно отказаться от него и рассмотреть другие формы общения с ребенком. По мере того как вы будете овладевать все большим количеством игровых форм взаимодействия со своим ребенком в качестве альтернативы кормлению грудью, ваш ребенок постепенно научится быть довольным ими и в действительности даже предпочитать эту замену.

Наш опыт – наши рекомендации

Жизнь ребенка – это череда переходов: переход из вашей матки в мир, переход от вашей груди к самостоятельному питанию, переход из вашей кровати в отдельную детскую кроватку и переход из вашего дома в школу. Необходимо проявлять уважение к темпу этих переходов от единства к самостоятельности на всех этапах.

Если ребенка торопят пройти через все эти взаимоотношения раньше времени, повышается риск возникновения, как мы назвали его, *синдрома преждевременного отнятия*: злоба, агрессия, постоянное истеричное поведение, тревожное цепляние за нянек и снижение способности формировать глубокие и более близкие отношения. Мы исследовали долгосрочный эффект своевременного отнятия от груди на тысячах детей и обнаружили, что вовремя покинувшие грудь дети:

- более независимы;
- тянутся больше к людям, а не к вещам;
- легче дисциплинируются;
- проявляют меньше злобы;
- излучают доверие.

В идеале, старайтесь дать своему ребенку наилучшее физическое, эмоциональное и умственное начало – постепенное и своевременное отнятие от груди. При нормальном течении процесса перехода от единства к самостоятельности не мать отнимает ребенка от груди, а ребенок вырастает и покидает материнскую грудь. Самые уверенные в себе, независимые и счастливые дети, которых нам довелось увидеть за наши долгие годы наблюдения за детьми и изучения долгосрочных эффектов долгосрочного грудного вскармливания, – это те дети, которых не отняли от груди до того, как пришло их время.

10

Искусственное вскармливание: с любовью и без риска

Несмотря на то, что грудное молоко, несомненно, является наилучшей пищей для ребенка, могут существовать медицинские показания для того, чтоб кормить ребенка искусственными смесями. Или, возможно, стиль вашей жизни диктует вам совмещение грудного и искусственного вскармливания, так называемого смешанного вскармливания.

Если кормление для вас – это время общения с вашим малышом, а не просто процесс принятия пищи, и если вы в курсе тонких различий между искусственными смесями, вместе с вашим педиатром вы, приняв во внимание изложенную ниже информацию, сможете сделать правильный выбор, а также выбрать стиль кормления вашего ребенка.

Факты о смесях

Чем больше вы знаете о том, как производятся и продвигаются на рынке детские смеси, тем более вы подготовлены к тому, чтоб сделать правильный выбор.

Как делают смеси. Используя грудное молоко, как золотой стандарт по питательности, производители смесей следуют его рецепту, смешивая белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и воду в пропорции, близкой к грудному молоку. Основные питательные составляющие: белки, жиры и углеводы – берутся из коровьего молока, соевых бобов и других овощей (кукурузного сиропа или сахарного тростника). Искусственно произведенные витамины, минералы и другие питательные вещества добавляются к этой молочной или соевой основе.

Как смеси продвигают на рынке. Когда-то при выборе смеси родители полагались исключительно на мнение своего педиатра. Все понимали, что рекламировать детские смеси напрямую потребителю неэтично. Американская академия педиатрии и Всемирная организация здравоохранения настоятельно рекомендовали отойти от практики прямого продвижения смесей родителям и педиатрам. К сожалению, этот этический кодекс соблюдают не все компании-производители.

Как регулируется производство смесей. Не удивляйтесь многообразию упаковок на полках магазинов. Вы можете заметить, что состав у разных производителей примерно одинаков. Он регулируется законом. Акт об искусственных детских смесях Федерального агентства по

контролю за медикаментами строго регулирует состав детских смесей так, чтоб все они содержали питательные элементы, необходимые детям. Производители не могут изменять состав смесей без одобрения ФАМ.

Как различаются смеси. Несмотря на то, что состав смесей жестко регулируется, они отличаются по трем аспектам: упаковке, усваиваемости и цене.

Упаковка. Бывает трех видов:

• Порошкообразные смеси, сопровождаемые инструкцией по приготовлению (сколько добавить воды).

• Жидкий концентрат, смешиваемый пополам с водой.

• Готовые к употреблению смеси, просто наливаемые в бутылочку.

Выбор упаковки зависит исключительно от того, располагаете ли вы временем и средствами. Порошкообразные смеси самые недорогие, но для их приготовления требуется больше всего времени; готовые к употреблению смеси самые дорогие, но и самые простые в использовании, особенно во время путешествий или если вы слишком заняты для того, чтоб готовить смеси.

Усваиваемость. Различные основы смесей и методы переработки делают их более или менее аллергенными и усваиваемыми. Хотя все производители претендуют на превосходство, когда дело доходит до индивидуальной переносимости, кишечник вашего ребенка будет последней инстанцией в выборе.

Стоимость. Благодаря жесткому регулированию со стороны государства родители могут не опасаться, что менее дорогие смеси имеют меньше питательных веществ в своем составе. По своим питательным свойствам смеси эквивалентны, но их стоимость различна.

Органические смеси стали более популярными, хотя их цена немного выше остальных. Если вашему ребенку нужна гипоаллергенная смесь, будьте готовы заплатить значительно больше.

Типы смесей

При чтении этикеток на упаковках смесей вам может показаться, что для того, чтобы сделать правильный выбор, вам нужно защитить кандидатскую диссертацию по биохимии.

Все смеси можно разделить на три категории:

• смеси на основе молока (также известные как стандартные);

• соевые смеси (на основе сои);

• гипоаллергенные смеси.

Смеси на основе молока

В этих смесях коровье молоко используется в качестве источника белка и сахара (лактозы).

Смеси на основе коровьего молока имеют более длительную историю исследований и хорошо переносимы большинством детей.

Используйте стандартную смесь, если ваш педиатр не порекомендовал вам другую.

Соевые смеси

В качестве альтернативы для детей с непереносимостью коровьего молока в этих смесях в качестве источника белка используются соевые бобы. Тем не менее мы разделяем мнение Комитета по питанию Американской академии педиатрии, что соевые смеси не следует использовать для начала вскармливания по следующим причинам:

• 30–50 % детей, имеющих аллергию на коровье молоко, также имеют аллергию на сою.

• В семьях, где имеется множество случаев аллергии, родителям иногда рекомендуют начинать кормить новорожденного соевыми смесями в надежде предотвратить появление аллергий позднее. Исследования не дали подтверждения этой практике. Начальное вскармливание новорожденного соевыми смесями не снижает возможность появления аллергии в дальнейшем. Также использование соевых смесей не снижает риск возникновения младенческой колики (болей в животе). По этим причинам Комитет по питанию Американской академии педиатрии не рекомендует использовать смеси на основе соевого протеина как основное средство предупреждения колики или для детей с потенциальной аллергией. Вместо них рекомендуются гипоаллергенные смеси.

• Соя содержится во многих продуктах питания, чаще как скрываемая производителем добавка. Если давать ребенку сою в младенческом возрасте, когда его кишечник более проницаем для соевых аллергенов, это может привести к возникновению у ребенка предрасположенности к аллергии на сою в будущем, даже когда он станет взрослым.

• Есть доказательства того, что соя обладает эстрогеноподобными свойствами, что вовсе не полезно для младенцев.

• Этикетки большинства соевых смесей теперь пестрят надписями «не содержит лактозы». Смысл использования искусственных смесей без лактозы сомнителен. Лактоза – это сахар, содержащийся в человеческом

молоке и в молоке всех других млекопитающих. Зачем идти наперекор опытной природе? Лактоза улучшает усвоение кальция, помогает размножению в кишечнике ребенка полезных бактерий. (Заменяющим лактозу сахаром в некоторых соевых смесях является кукурузный сироп, который сам является аллергеном.)

• Большинство соевых смесей содержат больше минералов, чем необходимо ребенку, что увеличивает нагрузку на почки и, возможно, формирует вкус малыша в пользу более соленой пищи.

• Биологическая ценность железа и цинка, добавляемых в соевые смеси, может быть ниже, чем в других смесях.

• Комитет по питанию Американской академии педиатрии не рекомендует использование соевых смесей для недоношенных детей и для детей с недостаточной массой тела.

В настоящее время мы можем рекомендовать соевые смеси только для:

• временного использования для кормления детей, находящихся на искусственном вскармливании, в случае тяжелой диареи (такие дети могут испытывать временные трудности с перевариванием смесей на основе коровьего молока во время болезни);

• временной замены смесей на основе коровьего молока в случае его непереносимости (другие возможности замены должны быть опробованы под контролем врача);

• частичного докорма детей, находящихся на грудном вскармливании, в случае непереносимости всех остальных типов смесей (в этом случае смесь составляет незначительную часть рациона малыша);

• краткосрочного (в течение месяца-двух) использования для годовалого малыша в случае его отлучения от груди и индивидуальной непереносимости всех других типов смесей.

Если вам кажется, что у ребенка аллергия на смеси на основе коровьего молока, обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем перейти на другую смесь.

Гипоаллергенные смеси

Когда вы видите на этикетке смеси надписи «гипоаллергенная» или «гидролизованный белок», эти термины означают, что потенциально аллергенный белок был предварительно переработан, то есть разложен на более мелкие белки, которые по теории менее аллергенны.

Дети, имеющие аллергию на смеси из коровьего молока, могут переносить эти смеси лучше, но за определенную цену.

Другой недостаток некоторых из этих смесей заключается в отсутствии лактозы как источника углеводов и в замене ее кукурузным сиропом и модифицированным кукурузным крахмалом.

И третьей проблемой является их неприятный вкус.

Переход с одной смеси на другую

В первые месяцы жизни ребенка на ваших кухонных полках может выстроиться целый парад коробок со смесями, пока вы экспериментируете с разными марками, прежде чем найти одну, которая понравится ребенку больше всего, а расстройств будет вызывать меньше всего.

Иногда все дело во вкусе. Иногда все дело в способе приготовления: ваш ребенок может оказывать предпочтение жидкой или сухой форме одной и той же смеси.

Вот признаки того, что у вашего ребенка может быть аллергия или непереносимость к определенной смеси:

• приступы плача после кормления;

• рвота практически после каждого кормления;

• непрекращающаяся диарея или запор;

• колика после кормления, сопровождающаяся вздутием, напряжением и болезненностью живота;

• раздражительное поведение в течение дня и/или частые пробуждения по ночам;

• красные, шершавые, как наждачная бумага, высыпания, особенно на лице и/или вокруг ануса;

• частая простуда и/или воспаления уха.

Если ваш ребенок постоянно имеет один или более из этих симптомов, смените смесь, проконсультировавшись с врачом.

Выбор смеси

Стоя у прилавка супермаркета, где парадом выстроились разнообразные смеси, вы, естественно, будете в замешательстве, какую же смесь выбрать для своего ребенка.

Вот как сделать правильный выбор:

• Перед тем как купить смесь, проконсультируйтесь с педиатром,

наблюдающим вашего ребенка. Если по опыту с вашим предыдущим ребенком у вас есть предпочтения в выборе смеси, поделитесь ими с педиатром.

• Если нет противопоказаний, начните со смеси на основе молока. Если врач предоставил вам возможность выбора из нескольких смесей, купите небольшое количество каждого наименования. Попробуйте каждую и посмотрите, какая лучше всего воспринимается и усваивается ребенком. Органическая смесь может тоже рассматриваться как вариант.

• Если кто-то из ваших детей страдал аллергией на молочную смесь, это не значит, что последующие дети также будут склонны к аллергии. Попробуйте смесь на основе молока.

• Выбирайте смесь, обогащенную ДГК и АРК (или АК). С февраля 2002 года докозагексаеновая кислота (ДГК) и арахидоновая кислота (АРК), жиры, способствующие развитию мозга, которые были обнаружены в грудном молоке, добавляются в некоторые смеси, производимые в США. В течение многих лет эти полезные жиры, необходимые также для развития центральной нервной системы, добавляют в смеси, производимые еще в 60 странах мира. Многочисленные исследования доказали, что дети, которых кормили смесями, обогащенными ДГК и АРК, имели более высокий уровень развития центральной нервной системы по сравнению со сверстниками, которых кормили необогащенными смесями. Учеными доказано, что более высокий уровень интеллектуального развития детей, вскормленных грудью, связан с наличием в грудном молоке этих жирных кислот омега-3. Следовательно, было бы логичным, чтобы дети на искусственном вскармливании получали смеси, обогащенные ДГК и АРК. Поэтому на этикетке ищите надпись «обогащена ДГК и АРК» или что-то подобное.

Как много? Как часто?

Сколько смеси выпивает ваш ребенок, зависит от его веса и скорости роста, обмена веществ, типа телосложения и аппетита. Следующие рекомендации по объему употребления смеси рассчитаны на то, чтобы удовлетворить основные пищевые потребности вашего ребенка. Аппетит ребенка может меняться день ото дня, и иногда он может выпивать больше или меньше среднего рекомендованного объема.

Сравнительный анализ грудного молока и искусственной смеси	Грудное молоко	Искусственная смесь	Комментарий
ЖИРЫ: Обеспечивают калории для роста; необходимы для развития мозга	◆ Высокое содержание холестерина (используемого для формирования нервной ткани) ◆ Содержит жирные кислоты омега-3, ДГК и АРК, необходимые для развития мозга ◆ Легко переваривается вследствие содержания энзима липазы ◆ Количество регулируется в соответствии с ростом ребенка; количество уменьшается по мере роста ребенка	◆ Не содержит холестерин; содержит растительный жир ◆ Большинство брэндов содержат ДГК и АРК ◆ Не содержит липазу; жир усваивается не полностью и выводится вместе со стулом ◆ Уровень жира постоянный на всем протяжении кормления; не подстраивается под изменяющиеся нужды ребенка	Все больше появляется доказательств того, что чем дольше ребенка кормят грудью, тем меньше вероятность возникновения повышенного кровяного давления и холестерина в последующие годы жизни. Высокий уровень холестерина в грудном молоке может помочь ребенку лучше справляться с поступающим в организм холестерином уже после отлучения от груди. Более высокие интеллектуальные способности детей, вскормленных грудью, можно отнести на счет содержащихся в грудном молоке ДГК и других жирных кислот, способствующих развитию мозга.
БЕЛКИ: Обеспечивают ткани аминокислотами, необходимыми для их роста; различные белки имеют различные функции	◆ Содержит преимущественно легкий для переваривания сывороточный протеин ◆ Неаллергенно; у детей не бывает аллергии на белок грудного молока ◆ Некоторые белки помогают справиться с инфекцией; см. «Защитные факторы грудного молока», стр. 166	◆ Многие смеси содержат в основном казеиновый белок, который превращается в вязкий творог в животике малыша ◆ Белок коровьего молока, так же как и соевый белок, могут стать причиной аллергии ◆ Не несут никакой иммунной защиты ◆ Повышенное содержание белка вредно для почек ребенка	Смеси содержат больше белка, чем грудное молоко, но больше — не значит лучше.
	◆ Содержит идеальный баланс типов аминокислот, необходимых для роста мозга, развития тканей и укрепления мышц тела ◆ Содержит снотворные белки	◆ Баланс аминокислот, отличный от грудного молока, может негативно повлиять на развитие тканей организма ◆ Не содержит такого количества «сонных» белков	
УГЛЕВОДЫ: Необходимы для развития мозга; придают молоку сладкий вкус, который так нравится детям	◆ Богато лактозой ◆ Высокий уровень лактозы способствует размножению лактобактерий в кишечнике, что обеспечивает хороший стул, не имеющий неприятного запаха, и помогает противостоять кишечным инфекциям	◆ Вследствие того, что коровье молоко не содержит такого количества лактозы, какое содержится в грудном молоке, лактозу и кукурузный сироп добавляют в смесь ◆ Хуже воспринимается кишечником	Чем больше мозг животной особи, тем больше лактозы содержится в ее молоке.
ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ: Необходимы для роста и физиологических процессов, происходящих в растущем организме	◆ Высокая биологическая ценность, особенно благодаря содержанию цинка, кальция и железа ◆ 50–75% железа из грудного молока усваивается организмом ◆ Правильный баланс витаминов и минералов способствует их лучшему усваиванию	◆ Дополнительные витамины и минералы добавляются в смеси для компенсации плохой усваиваемости ◆ Смеси содержат больше железа, но лишь 5–10% усваивается детским организмом	Количественное соотношение витаминов и минералов в смеси основано на их соотношении в грудном молоке с поправкой на безопасность. Смесь может содержать и большее количество витаминов и минералов, но они могут не иметь такой ценности для ребенка, какой они обладают в грудном молоке. Слишком большое количество одного питательного вещества может привести к проблемам с усвоением других питательных веществ.

ИММУННЫЕ ФАКТОРЫ: Защищают детский организм от инфекций, пока не сформирована его собственная иммунная система	◆ Живые лейкоциты в грудном молоке уничтожают плохие бактерии в детском кишечнике ◆ Иммуноглобулины защищают ребенка от определенных микробов, способствуют формированию кишечной флоры и не дают враждебным белкам проникнуть в организм и стать причиной аллергии ◆ Лактоферрин, лизоцим и другие особые белки защищают кишечник от бактерий и вирусов	◆ Не содержит живых клеток ◆ Иммуноглобулины, берущиеся от коров, не подходят человеку, большинство из них уничтожаются в процессе пищеварения ◆ В смеси присутствует минимальное количество (если вообще присутствует) специальных белков	Организм матери производит антитела, способные противостоять микробам, которые окружают ее и ребенка. Ребенок получает эти антитела с молоком. Ребенок защищен более зрелой иммунной системой матери.
ЭНЗИМЫ И ГОРМОНЫ	◆ Содержит пищеварительные энзимы, способствующие усвоению питательных веществ ◆ Содержит множество гормонов, помогающих ребенку расти и развиваться	◆ Энзимы коровьего молока уничтожаются в процессе тепловой обработки ◆ Гормоны из коровьего молока уничтожаются в процессе тепловой обработки	Наука только начинает исследовать роль множества энзимов, гормонов и факторов роста, содержащихся в грудном молоке. Работая вместе в разных направлениях, эти субстанции могут быть причиной различий в состоянии здоровья и развитии детей, вскормленных грудью, и детей, которых кормили смесями.
ЭФФЕКТ, производимый кормлением грудью на мать	◆ Снижение риска заболевания раком груди и раком яичников ◆ Гормоны лактации помогают матери расслабиться и почувствовать связь с ребенком ◆ Более легкая потеря веса ◆ Кормление грудью является естественным контрацептивом на несколько месяцев ◆ Экономия средств ◆ За здоровым ребенком легче уход, в смеси может быть нарушен баланс питательных веществ	◆ Риск рака груди и рака яичников не снижается ◆ Хотя на приготовление смеси уходит время, кто-либо другой, кроме матери, может покормить ребенка ◆ Быстро восстанавливается способность к зачатию ◆ Расходы составляют порядка 1200 долларов в год и более ◆ Дети на искусственном вскармливании чаще нуждаются в медицинской помощи в первый год жизни	Когда мать борется за грудное вскармливание в первые дни после рождения ребенка, кажется, проще переключиться на искусственную смесь. И все же грудное вскармливание оказывает долгосрочный эффект и на ребенка, и на мать. Даже если в начале сложно, награда вас ждет. Человеческое молоко для человеческого детеныша — что может быть логичнее!

Определяя, сколько смеси дать ребенку в период от рождения до шести месяцев, вы можете пользоваться следующим золотым правилом: 125–150 мл на килограмм в день. Если вес вашего ребенка 4,5 килограмм, к примеру, он может выпивать по 600–750 мл в день. Не думайте, что ваш новорожденный будет выпивать такое количество сразу после появления на свет.

Золотое правило искусственного вскармливания: 125–150 мл на килограмм веса ребенка в день

Многим новорожденным в первую неделю нужно лишь 30–60 мл в каждое кормление, и именно столько они выпивают. К месячному возрасту большинство детей принимает по 90–120 мл в каждое кормление. А от двух до шести месяцев дети могут выпивать по 120–180 мл за кормление. От шести месяцев до года дети могут выпивать даже по 240 мл за кормление и, в зависимости от объема прикорма, обычно выпивают по три-четыре бутылочки в день. Более частые кормления маленького объема лучше, чем редкие и объемные кормления. Желудок ребенка размером с его кулачок. Поставьте бутылочку со смесью рядом с кулачком вашего малыша, и вы увидите, почему дети часто срыгивают излишки смеси.

Иногда ребенок просто хочет пить, а вовсе не голоден. Предложите ему бутылочку воды. Поскольку смеси более концентрированные, чем грудное молоко, мы рекомендуем родителям давать своему ребенку хотя бы одну бутылочку воды в день (дети, получающие грудь, в дополнительной воде не нуждаются).

Приучение к режиму ребенка, находящегося на искусственном вскармливании

Детей, получающих искусственное вскармливание, приучить к режиму легче, чем детей, находящихся на грудном вскармливании. Поскольку искусственные смеси перевариваются медленнее (белки более грубые),

интервал между кормлениями у детей на искусственном вскармливании обычно более длинный.

Существует два подхода к кормлению ребенка: кормление по требованию, когда ребенка кормят каждый раз, как того потребует его маленький животик, и кормление по расписанию, при котором ребенка днем кормят в четко установленные часы, обычно каждые три часа, а ночью – при пробуждении. Кормление по требованию – для удовольствия и удовлетворения ребенка; кормление по расписанию – для вашего удобства. Все ваши заботы о ребенке, и особенно кормление, представляют собой сложный поиск золотой середины между потребностями ребенка и вашими потребностями. У маленьких детей маленькие животики. Большинству детей больше подходят более частые небольшие кормления. Если давать ребенку бутылочку каждые три часа (а не каждые четыре), вы окажетесь ближе к золотой середине между удовлетворением ребенка и родительским стилем жизни. Большинство родителей, кормящих ребенка из бутылочки, приходит к компромиссу, т. е. к кормлению частично по требованию, когда два кормления проходят каждый день в установленное время, а остальные разбросаны в промежутках и осуществляются по первому требованию ребенка.

В первые несколько недель будите своего ребенка для кормления, если он спит днем больше четырех часов подряд. Если вы будете позволять ребенку спать днем между кормлениями более четырех часов, это может привести к тому, что у него выработается такой режим, когда весь день он спит, а всю ночь напролет бодрствует и хочет есть, что будет крайне утомительно для вас. Старайтесь устроить так, чтобы самые длинные периоды сна приходились на ночь.

Более частые кормления в течение дня и бутылочка в 7:00 вечера и 10:00 вечера обычно формируют более удобный для большинства родителей режим кормлений. Это дает родителям немного свободного времени поздно вечером; а если вы покормите ребенка перед тем, как лечь спать, скорее всего, он будет сытым до 3:00 или 4:00 утра, и вам придется просыпаться ночью лишь один раз.

Интерпретация сигналов ребенка

Как бы ни было заманчиво сунуть ребенку бутылочку каждый раз, как он плачет, если вы будете использовать в качестве средства успокоения молочную смесь, то можете перекормить ребенка. Осваивайте альтернативные способы успокоения, вместо того чтобы автоматически

тянуться к бутылочке при первом признаке недовольства. Ребенку может быть просто нужно, чтобы его взяли на руки, поиграли с ним, может быть, нужна бутылочка воды, когда его мучает жажда, чистый подгузник или просто смена деятельности. Матерям, выбравшим искусственное вскармливание, в действительности требуется большее разнообразие техник успокоения ребенка, чем матерям, кормящим грудью. Гораздо меньше вероятность, что к перекармливанию приведет использование груди в качестве средства успокоения.

Приготовление смеси

Всегда тщательно мойте руки перед приготовлением смеси и любой другой пищи для ребенка, а также используйте только чистые кухонные принадлежности (см. «Стерилизация».). К принадлежностям, которые вам потребуются для кормлений, относятся бутылочки, соски и различные инструменты.

Бутылочки. Для начала возьмите четыре бутылочки по 120 мл, а после того как вы с ребенком определите любимый тип бутылочки и ребенок будет выпивать за кормление более 120 мл, вам может понадобиться от восьми до десяти бутылочек емкостью 240 мл. Стекло легче мыть, но оно бьется. Помимо обычных бутылочек, имеются пластиковые устройства наподобие кондитерских мешков, представляющие собой держатель с одноразовыми пакетами, в которых находится молоко и стенки которых слипаются по мере того, как ребенок выпивает молоко, что снижает количество заглатываемого во время кормления воздуха. Для детей постарше имеются хитрые бутылочки в форме кольца, которые ребенок может держать сам. Мы не рекомендуем пользоваться этими бутылочками для самостоятельного кормления, поскольку они лишают ребенка бесценной коммуникации, происходящей во время кормления, ведь ему приходится одиноко бродить по дому с бутылочкой в руках.

Соски. Резиновые и силиконовые соски выпускаются разнообразной формы, а скорость подачи сцеженного молока или смеси может варьироваться для обеспечения наибольшего комфорта малышу. Если ваш ребенок полностью на искусственном вскармливании, поэкспериментируйте с различными сосками, чтоб определить, какая больше всего подходит вашему малышу. Если ребенок на смешанном вскармливании, ищите соски, подходящие для смешанного вскармливания.

Чтобы ребенок не подавился соской, точно соблюдайте меры

предосторожности, указанные производителем на упаковке. Если на соске появится трещина или она лопнет, выбросите ее. Некоторые соски выпускаются с различной величиной отверстия для разных типов жидкостей и детей разных возрастов. Отверстие в соске должно быть достаточно большим, чтобы из нее вытекало по одной капле жидкости в секунду, когда вы держите полную бутылочку в перевернутом виде и не трясете ее. Выпускаются и более крупные соски с более крупными отверстиями для детей постарше. Если отверстие недостаточно большое для комфортного кормления ребенка, вы можете расширить его при помощи иголки нужного размера. Возьмите иголку шипчиками, раскалите ее докрасна и проткните соску изнутри. Повторите, если отверстие не слишком большое. Расширить отверстие можно только в резиновых сосках. Не пытайтесь расширить отверстие в силиконовых сосках, вы можете испортить их.

Три типа сосок (слева направо): вытягивающаяся, стандартная шаровидная, ортодонтическая

Принадлежности. Для приготовления смесей следует иметь следующие предметы:

• нож-открыватель, или консервный ключ (для вскрытия металлических банок со смесями);

• ершик для бутылок;

• большая кастрюля (с крышкой) для стерилизации;

• чистые полотенца.

Не получает ли ребенок слишком мало или слишком много искусственной смеси?

Признаки того, что ваш ребенок получает слишком мало смеси:

• отставание от нормы в прибавке веса;

• уменьшение количества мочи;

• обвислая морщинистая кожа ребенка;

• постоянный плач.

Признаки того, что ваш ребенок в каждое кормление получает

слишком много смеси:

• ребенок много срыгивает или у него начинается обильная рвота сразу после кормления;

• приступообразная боль в животе (ребенок подтягивает ножки к напряженному животику) сразу после кормления;

• ребенок слишком быстро набирает вес.

Если имеют место эти признаки перекармливания, предлагайте ребенку меньший объем смеси более часто, давайте ребенку один или два раза срыгнуть во время кормления и время от времени давайте бутылочку просто с водой, а не со смесью.

Смешанное вскармливание: грудь и бутылочка

Положительный эффект на здоровье ребенка, который оказывает грудное вскармливание, объясняет, почему многие работающие матери продолжают частично кормить детей грудью. Вот несколько советов, как овладеть искусством смешанного вскармливания.

Выбирайте соску, которая более всего напоминает сосок. Попробуйте использовать соску, которая больше всего напоминает ваш сосок и ареолу. К примеру соску с широким основанием, которое постепенно сужается. Именно такую форму приобретает ваша грудь в ротике ребенка. Также обратите внимание, чтоб скорость потока из соски была минимальной, той, к которой ребенок привык во время кормления грудью.

Следите за тем, чтобы ребенок правильно брал грудь и соску. Удостоверьтесь, что ребенок берет соску так же, как он берет грудь. Следите, чтоб он широко открывал ротик и сосал широкое основание соски, а не только узкую часть. Не позволяйте ребенку научиться ленивому сосанию из бутылочки, это сбережет ваши соски.

Избавьтесь от воздуха. Переходя от груди к бутылочке, некоторые дети заглатывают больше воздуха. Сведите заглатывание воздуха к минимуму, используя специальные бутылочки и системы кормления.

Облегчите переход на смешанное вскармливание. В то время как многие дети с легкостью переключаются от груди к бутылочке и обратно, некоторые очень привыкают к тому, каким образом их кормят. Поэтому попросите няню кормить вашего ребенка таким образом, чтоб это максимально напоминало ваш стиль кормления грудью. Согрейте соску в теплой воде, чтобы сделать ее более мягкой и эластичной. Пусть няня общается с ребенком во время кормления так же, как вы общаетесь с ним. Пусть она посмотрит, как вы кормите грудью, и научится

устанавливать контакт с ребенком. Напомните ей, что кормление – это время для социального взаимодействия. «Вскармливание» означает и питание, и ласку, не важно, грудью или бутылочкой.

Стерилизация

Посудомоечная машина с температурой воды как минимум 82 °С произведет достаточную стерилизацию бутылочек и всех принадлежностей. Или же попробуйте нижеследующий процесс стерилизации. (Стерилизуйте сразу по шесть бутылочек или дневной запас.)

• После кормления тщательно прополаскивайте бутылочку и соску в проточной теплой воде и оставляйте на чистом полотенце около раковины наготове для следующей стерилизации.

• Промывайте все принадлежности в горячей мыльной воде, тщательно ополаскивайте горячей водой и удаляйте молочный налет ершиком для чистки бутылочек.

• Уложите на дно большой кастрюли полотенце. Погрузите в воду открытые бутылочки, соски и другие принадлежности (кладите бутылочки набок, чтобы они наполнились водой) и кипятите десять минут под крышкой. Дайте остыть до комнатной температуры под крышкой. Достаньте бутылочки и соски щипцами или ложками и поставьте бутылочки горлышком вниз на чистое полотенце рядом с сосками и крышками. Дайте просохнуть.

Как разводить смеси

Для подготовки к использованию жидких и порошковых смесей выполняйте следующую последовательность действий. Готовую к употреблению смесь можно перелить прямо в стерильную бутылочку, не разбавляя водой (перед вскрытием банки тщательно вымойте ее сверху).

• Прокипятите воду в течение пяти минут. Дайте кипяченой воде остыть.

• Поставьте шесть стерильных бутылочек в ряд и наполните каждую рекомендованным количеством остывшей кипяченой воды. Добавьте рекомендованное количество жидкой или сухой смеси. К примеру, если вы используете жидкий концентрат и бутылочки емкостью 240 мл, влейте по 120 мл кипяченой воды и по 120 мл жидкого концентрата в каждую.

• Наденьте на все бутылочки соски и крышки, хорошенько встряхните

(особенно порошковую смесь), затем уберите их в холодильник.

• Предпочтительно использовать охлажденную смесь в течение двадцати четырех часов, максимум – в течение сорока восьми часов.

Правильная концентрация

Никогда не готовьте смесь с большей концентрацией, чем указано в инструкции. Всегда добавляйте ровно столько воды, сколько рекомендовано производителем смеси. Если вы добавите слишком мало воды, смесь получится слишком густой для незрелого детского кишечника и почек, и у ребенка будет обезвоживание. Иногда ваш врач может советовать вам дополнительно разбавлять смесь водой при рвоте или диарее.

Излишне разводить смесь без рекомендации педиатра не стоит более чем на пару дней, поскольку слишком жидкая смесь не обеспечит вашему ребенку достаточное количество калорий.

Секреты искусственного вскармливания

• Большинство детей предпочитает, чтобы смесь была слегка подогрета; подержите бутылочку несколько минут под струей теплой воды. Капните немного себе на внутреннюю сторону запястья, чтобы проверить температуру.

• Чтобы ребенок заглатывал как можно меньше воздуха, наклоните бутылочку так, чтобы вся соска заполнилась молоком, а воздух поднялся к донышку бутылочки.

• Держите головку ребенка прямо по отношению к туловищу. Если ребенок будет пить, повернув голову в сторону или с запрокинутой назад головой, ему будет сложно глотать.

• Чтобы у вас меньше уставала рука, а ребенок видел вас в разных ракурсах, меняйте руку при каждом кормлении.

• Следите за признаками того, что отверстие в соске слишком крупное или слишком маленькое. Если у ребенка внезапно оказывается полный ротик молока, он давится и почти захлебывается во время кормления, возможно, молоко течет слишком быстро. Переверните полную бутылочку вверх дном и не трясите. Если молоко льется струей вместо того, чтобы капать, отверстие в соске слишком большое; выбросите эту соску. Если вы видите, что ребенок старается изо всех сил и быстро устает от сосания, а его щеки во время сосательных движений западают внутрь из-за

образующегося вакуума, отверстие в соске может быть слишком маленьким (как было указано ранее, молоко должно капать из соски как минимум по одной капле в секунду).

• Знайте, когда отступить. Дети знают, когда они сыты. Боритесь с соблазном закончить бутылочку. Если к концу кормления ребенок глубоко уснул, но не допил бутылочку до конца, остановитесь. Часто дети ближе к концу бутылочки впадают в легкую дремоту, но продолжают прерывисто сосать. Они наелись, но балуют себя легким «десертом» сосания для удовольствия. Уберите бутылочку и дайте ребенку пососать несколько минут кончик вашего пальца.

Советы по быстрой и простой стерилизации и подготовке смеси

Используйте для кормлений одноразовые полиэтиленовые пакеты, которые закрепляются в пластмассовом держателе; они удобны и сводят к минимуму количество заглатываемого воздуха, поскольку пакет в ходе кормления слипается.

Для стерилизации бутылочек и сосок используйте посудомоечную машину; пользуйтесь также готовыми к употреблению жидкими смесями. Не нужно кипятить воду, не нужно лишний раз проводить стерилизацию, не требуется отмерять ингредиенты.

Как помочь ребенку срыгнуть

Помимо расслабляющего постукивания по спинке, для срыгивания требуется еще два действия: держать ребенка в вертикальном положении и надавливать на животик ребенка (родители часто забывают о последнем). Усадив ребенка себе на колено, наклоните его вперед, так чтобы он оперся о выступающий валик вашей ладони; энергично постучите ребенку по спинке или потрите ее. Или положите ребенка себе на плечо и энергично постучите ему по спинке или потрите по спинке.

Не считайте, что кормление вам не удалось, если ребенок не срыгнул. Если сразу у вас не получится, попробуйте еще, выждав некоторое время. Если через минуту-другую ребенок не срыгнул, положите ребенка или носите его в вертикальном положении, занимаясь своими домашними делами. Если ребенок довольный, необходимости в срыгивании уже нет. Если же, однако, ребенок после кормления выражает недовольство (корчится, гримасничает и кричит, когда вы кладете его, или отказывается допивать бутылочку), принимайте эти знаки как указание на

необходимость срыгивания. Во время легкого, небольшого кормления срыгивание обычно не требуется; большие трапезы обычно заслуживают терпения и ожидания, пока ребенок срыгнет. Что касается ночных срыгиваний, если ребенок пососет всего одну-две минуты, срыгивания не требуется, а вот во время большого кормления обычно требуется. Если вы не в настроении заниматься ночью срыгиванием, попробуйте положить ребенка спать сразу после кормления. Если он чувствует себя хорошо и не выражает недовольства, срыгиваний не требуется. Если он корчится, словно у него что-то болит, этот дискомфорт, скорее всего, вызывается заглоченным воздухом.

Две позиции для срыгивания

Чтобы не сидеть и не ждать, пока ребенок срыгнет, проходя через весь ритуал, продолжайте лежать, но положите ребенка себе на бедро, как кладете на плечо. По мере того как ребенок подрастает, потребность в срыгивании снижается. Попробуйте технику однорукого срыгивания. Если у вас нет времени сидеть и ждать, пока ребенок срыгнет, положите его на свое предплечье так, чтоб ваше запястье оказалось на его животике. Поносите ребенка в такой позе. Единственный недостаток – то, что ребенок может срыгнуть вам в руку или на пол.

Техника безопасности при кормлении

• Если вы сомневаетесь в доброкачественности воды из-под крана в вашей местности, используйте бутилированную воду.

• Не грейте искусственные детские смеси в микроволновой печи:

слишком велик риск неравномерного прогревания.

• Можно без риска повторно использовать оставшуюся смесь в течение нескольких часов, если сразу убрать ее в холодильник после первого использования. Закрывайте бутылочки крышками, чтобы соски оставались чистыми. Однако для *максимальной безопасности* не используйте остатки смеси, поскольку в нее могли проникнуть бактерии из слюны ребенка.

• Если вы в пути и поставить смесь в холодильник невозможно, самыми безопасными и простыми являются баночки с готовой к употреблению стерильной смесью емкостью 120 мл. Сухая смесь занимает меньше места, но ее можно использовать, только если доступна чистая вода. Если берете в дорогу приготовленную дома смесь, держите ее в термоизолированной емкости с небольшим куском льда.

• Не делайте из ребенка подпорку для бутылочки. Не оставляйте своего ребенка лежать в кроватке и самостоятельно кормить себя из бутылочки. Оставлять ребенка без присмотра во время кормления потенциально опасно, поскольку ребенок может поперхнуться пищей и ему может потребоваться ваша помощь. Кроме того, кормление лежа позволяет молоку затекать по евстахиевой трубе в среднее ухо, что приводит к воспалению уха. (Это случается гораздо реже у детей, которых кормят грудью.) Самообслуживание лишает и вас, и ребенка бесценного общения, которое происходит во время кормления.

• Реже кормите ребенка ночью, как только у него прорежутся зубы.

Личность на обоих концах бутылочки

Слово «выкормить» означает вынянчить, давая не только питание, но еще нежность и ласку, независимо от того, чем вы кормите, грудью или бутылочкой. Время кормления – это больше чем время для приема пищи. Это также и время для особой близости. Взаимная отдача, являющаяся частью кормления грудью, должна также дарить радость и во время кормления из бутылочки. Помимо бутылочки дайте ребенку свои глаза, свою кожу, свой голос и свою ласку. Ребенок вернет вам больше, чем просто пустую бутылочку.

Особой теплоты близкого контакта кожа к коже можно добиться, если носить одежду с короткими рукавами и частично раздеваться и раздевать ребенка на время кормления. Держите бутылочку у своей груди, словно она растет из вашего тела, и смотрите в глаза ребенку. Взаимодействуйте со своим ребенком во время кормления. Вам ведь нужно, чтобы ребенок чувствовал, что бутылочка является частью вас. Большинство детей,

получают ли они грудь или бутылочку, пьют лучше, если вы храните тишину, когда они сосут, но в паузах детям нравится общение. Наблюдайте за своим ребенком в ожидании сигналов того, что он хочет во время кормления пообщаться. Со временем у вас разовьется интуитивное чувство ритма вашего ребенка. Ребенок должен чувствовать, что его кормит человек, а не бутылочка.

Отучение ребенка от бутылочки

Как и при отлучении ребенка от груди, нет никакой спешки. Нет ничего необычного или ненормального в том, что ребенок по-прежнему требует бутылочку в двухлетнем возрасте. Взрослых бутылочка беспокоит больше, чем детей. Если вы рано переведете ребенка на чашку, будьте готовы к тому, что он долго не расстанется с пустышкой, которая будет удовлетворять его потребность в сосании. С ночной бутылочкой распрощаться сложнее всего. Отучайте ребенка от бутылочки перед дневным и ночным сном при помощи хитрости, которую мы называем разбавление. Использование бутылочки для кормления ребенка старше полутора лет может привести к двум проблемам:

Плохие зубы. Если ребенок засыпает с бутылочкой, непроглоченное молоко будет оставаться на зубах. Сахар, содержащийся в молоке, может стать причиной кариеса. Поэтому забирайте бутылочку до того, как ребенок заснет.

Глубокий прикус. Если ребенок старше двух лет пьет из бутылочки с соской, у него может начаться переформирование верхней челюсти и неба, что может стать причиной глубокого прикуса и торчащего зуба.

Если ваш малыш старше двух лет и он все еще сосет бутылочку, обратитесь в больницу для проверки его зубов на указанные нарушения. Нет строгих правил, когда ребенок должен быть отучен от бутылочки, однако есть несколько советов, которые помогут вам выбрать правильное время для отлучения:

• Переводя ребенка со смеси на цельное молоко, старайтесь давать ему это молоко исключительно в чашке. Таким образом, перестав давать ребенку смесь, вы перестанете давать и бутылочку.

• Помните об упрямстве двухлеток: «Только попробуй забрать у меня бутылочку!» Многие родители предпочитают отучать от бутылочки в возрасте от года до полутора лет, пока еще не началась полоса упрямства.

• Если ваш подросший ребенок привередлив в еде и еще недостаточно

ловко пьет из чашки, давайте ему днем столько бутылочек с молоком или искусственными смесями (максимум четыре бутылочки по 240 мл или примерно один литр в день), чтобы обеспечить ему достаточное питание. Когда он научится пользоваться чашкой и большая часть его рациона будет состоять из сбалансированной твердой пищи, переводите его от бутылочки к чашке.

• Придерживайтесь позиции «ты не можешь ходить по дому со своей бутылочкой». Не позволяйте ребенку ходить по дому с бутылочкой сока. Некоторые дети с бутылочной зависимостью яростно цепляются за этого прилипчивого приятеля. Мало того, что по всему вашему дому будут следы от сока, от этой привычки еще и трудно избавиться.

• Если у ребенка роман с бутылочкой и он нуждается в ней в качестве успокоительного, со временем «потеряйте» бутылочку и замените ее другими средствами успокоения, желательно людьми.

11

Введение твердой пищи: когда, что и как

Во время планового осмотра в возрасте четырех или шести месяцев я жду вопрос: «Доктор, когда следует начать давать твердую пищу?»

Однажды я решил взять инициативу и спросил многоопытную мать шестерых детей: «Как вы определяете, когда начать давать своему ребенку твердую пищу?»

«Когда он начинает смотреть в рот!» – ответила она.

«Смотреть в рот?» – переспросил я, несколько удивленный.

«Да, – продолжала объяснять она. – Я жду признаков того, что у него появился интерес. Я наблюдаю за тем, как он смотрит на меня, когда я ем. Когда его глаза начинают провожать мою еду, которую я перемещаю с тарелки себе в рот, когда он вытягивает руки и хватает мою еду и когда он может сидеть в высоком стульчике и составлять нам компанию за столом, я знаю, что веселье начинается».

На собственном опыте эта мудрая мать открыла главный принцип введения твердой пищи – кормить ребенка в соответствии с его развитием, а не по календарю или часам. Аппетит и навыки обращения с пищей так же индивидуальны, как характеры детей. Так давайте же именно так и будем их кормить.

Формируйте вкусы ребенка

Это три волшебных слова в начале прикорма. Дорогие родители, основной проблемой питания сегодняшних детей является то, что они потеряли вкус к «настоящей» еде. Они верят, что еда должна быть искусственно подкрашена, подслащена, а вкус ее должен быть усилен. У вас есть уникальная возможность в первые годы жизни ребенка сформировать его интерес к здоровому питанию и его предпочтение к настоящей еде.

Мы объединили последние исследования в области детского питания с тем, что узнали сами за сорок лет нашей практики, а также из собственного опыта кормления наших восьмерых детей. В этой и следующих двух главах мы хотели бы представить подход к кормлению ребенка, который поможет вам стать более подкованными в области диетологии, получать больше удовольствия от кормления своего ребенка и растить более счастливых, более здоровых детей.

Зачем ждать?

Вы и ваш трехмесячный малыш прекрасно справляетесь с грудным вскармливанием, и по ребенку видно, что еды ему хватает. И вот раздается ежедневный телефонный звонок вашего семейного диетолога – вашей мамы: «Что он кушает сейчас, дорогая?» Тишина! Вы попались. Баночки с детским питанием, купленные бабушкой, все еще стоят непочатые. Ребенок не проявил никакого интереса, и вы не считаете, что он готов. Вы ловко меняете тему разговора, защищая свой выбор подождать с прикормом. (Когда эта конфронтация имеет место в моей практике, я советую родителям: «Делайте козлом отпущения своего врача. Скажите бабушке, что доктор Сирс советует подождать еще немного».)

Движения языка ребенка и его глотательные способности являются главным указанием на то, что твердую пищу следует пока отложить. В первые месяцы жизни у детей имеется рефлекс выталкивания языка, который заставляет язык автоматически выходить наружу, когда на него попадает постороннее вещество. Это может быть защитным рефлексом, чтобы ребенок не подавился твердой пищей. В возрасте между четырьмя и шестью месяцами этот рефлекс ослабевает. Кроме того, до достижения четырех месяцев у большинства детей еще нет достаточной координации движений языка и глотательных движений, необходимой для принятия твердой пищи. Дополнительным указанием на то, что в первые месяцы жизни дети не приспособлены к раннему введению прикорма, является тот факт, что зубы редко появляются до шести или семи месяцев, что служит еще одним свидетельством того, что младенец главным образом приспособлен к тому, чтобы сосать, а не жевать.

Не только пищеварительный тракт ребенка не приспособлен для твердой пищи, но и его внутренние органы. Незрелый кишечник ребенка недостаточно оснащен для того, чтобы справляться с разнообразными продуктами питания, до возраста примерно четырех-шести месяцев, когда появляется множество пищеварительных ферментов (энзимов). Детские аллергологи не рекомендуют рано вводить твердую пищу, особенно если в семье много случаев аллергии на пищевые продукты. Зрелый кишечник вырабатывает протеин иммуноглобулин IgA, который действует подобно защитной краске, выстилая внутреннюю поверхность кишечника и предотвращая проникновение внутрь опасных аллергенов (коровье молоко, пшеница и соя – вот примеры продуктов, наиболее часто вызывающих аллергию, если ввести их слишком рано). А в первые месяцы жизни ребенка его в кишечнике мало, и пик его выработки приходится примерно

на семимесячный возраст. По мере созревания кишечник становится более разборчивым и фильтрует пищевые вещества, не пропуская внутрь аллергены. Дети, пищеварительная система которых очень уязвима для аллергии, в действительности гораздо позднее проявляют желание попробовать твердую пищу – встроенный механизм самосохранения.

Кормление ребенка: обзор

Возраст	Продукты питания в порядке введения	Подача пищи	Навыки, участие в процессе приема пищи
От рождения до 6 месяцев	Грудное молоко и/или обогащенная железом детская смесь удовлетворяют все питательные потребности ребенка. В твердой пище нет необходимости с точки зрения диетологии, но ребенок может проявить желание попробовать ее.	Грудь и/или бутылочка	◆ В этом возрасте ребенку природой отведено сосать, а не жевать ◆ Корешковый рефлекс: ищет ртом источник питания ◆ Рефлекс выталкивания языка заставляет ребенка выплевывать твердую пищу ◆ Очень четко срабатывающий рвотный рефлекс
6 месяцев	Первые блюда: бананы, авокадо, груши, яблочное пюре	Продукты протертые, пюре на кончике пальца с ложки	◆ Рефлекс выталкивания языка и рвотный рефлекс ослабевают; ребенок принимает твердую пищу ◆ Сидит прямо в детском стульчике ◆ Начинают резаться зубы
7–9 месяцев	Персики, морковь, тыква, сладкий картофель или батат, картофельное пюре, перловая каша, печенье для режущихся зубов, рисовая каша	Начинает пить из чашки. Держит кусочки в руке Продукты подаются в форме пюре Держит бутылочку сам	◆ Начинает брать предметы и пищу, зажимая между большим и указательным пальцами ◆ Ребенка завораживают мелкие кусочки пищи ◆ Начинает брать в рот предметы и продукты, которыми можно подавиться ◆ Тянется к пище и столовым приборам ◆ Бьет ложками по столу, роняет и кидает их и пищу, жует пищу

9–12 месяцев	Рыба (лосось), молодая баранина, телятина, птица, рисовые запеканки, яйца, сыр, йогурт, тофу (соевый творог), фасоль, горох, овсянка, шпинат	Менее однородная консистенция (с мелкими кусочками) Ребенок полностью овладел искусством есть пищу, зажатую в руке Отварные овощи, нарезанные на удобные кусочки (чтобы помещались в рот) Продукты, тающие во рту Держит детскую чашку	◆ Совершенствуются навыки самообслуживания за столом ◆ Держит бутылочку и чашку дольше ◆ Тычет и прокалывает, размазывает, получает удовольствие от грязи, которую разводит ◆ Гимнастика в высоком детском стульчике становится более энергичной ◆ Пытается пользоваться столовыми приборами, большую часть пищи проливает мимо
12–18 месяцев	Цельное молоко, домашний сыр, мороженое, брокколи, шпинат, цветная капуста, дыня, манго, киви, папайя, абрикосы, грейпфрут, половинки винограда, клубника, помидоры, макаронные изделия, крекеры грубого помола, пшеничная каша, мед, оладьи, рогалики	Принимает участие в семейных трапезах Ест то же, что и вся семья, в порубленном виде или в виде пюре Начинает есть сам, пользуясь столовыми приборами Приправленная специями (например, куркумой) пища может сформировать вкус ребенка к этим полезным специям	◆ Имеет большую устойчивость внимания ◆ Нарастает желание делать все самостоятельно ◆ Наклоняет чашку и голову, когда пьет; проливает меньше ◆ Лучше держит ложку, хотя по-прежнему много проливает ◆ Начинает ходить — не хочет сидеть спокойно и есть ◆ Хватает чужие тарелки
18–24 месяца	Съедает детские порции: сэндвичей, пудингов с питательными добавками, соусов, подлив, хлеба с маслом, супов, жаркого, фруктового пюре, молочных коктейлей, фруктовых напитков, паштетов. Детские слова для обозначения еды: кораблики из авокадо, колесики из вареной моркови, сырные кубики, деревья из брокколи, хлопья-колечки, палочки-тосты, лодочки из яиц	Скорее не ест, а пасется Заслуживает звания «разборчивого едока», потому что выбирает лакомые кусочки Роется в подносе с лакомствами Теряет интерес к бутылочке Пользуется ложкой и вилкой	◆ Появляются коренные зубы — начинает перетирать пищу ◆ Сам кормит себя из ложки, не слишком много проливая ◆ Осваивает слова, касающиеся еды, дает знать, когда требуется еще, когда — нет ◆ Хочет есть на бегу. Требуется находчивость, чтоб удержать его за столом ◆ Хаотичные привычки в отношении питания

Введение прикорма: 6–9 месяцев

Грудное молоко, или искусственная детская смесь с железом, или сочетание этих двух продуктов питания содержат все главные питательные вещества, в которых ваш ребенок нуждается в первые шесть-девять месяцев.

Рассматривайте твердую пищу в качестве добавки к грудному молоку или смеси, но никак не в качестве замены.

Для ребенка, находящегося на грудном вскармливании, лучше всего постепенное и медленное введение твердой пищи – таким образом, чтоб она не вытеснила более питательное грудное молоко.

Признаки готовности ребенка к принятию твердой пищи

Ребенок может начать клянчить – тянуться к пище на вашей тарелке, хватать вашу ложку, смотреть на вас голодными глазами и повторять за вами, например, широко открывать рот, когда вы открываете свой во время еды.

Иногда дети проявляют больше интереса к столовым приборам, нежели к самой пище. Если ваш ребенок с интересом смотрит, как вы едите, попробуйте просто дать ему поиграть ложку (лучше пластмассовую – от нее меньше грохота, когда ею стучат по столу). Если ребенок, получив ложку, доволен, значит, игрушка более желанна, чем еда. Если ребенок продолжает проявлять интерес и наблюдать за вами, удовольствию самое время начаться.

Кроме того, другими признаками готовности ребенка является способность сидеть в высоком детском стульчике прямо и брать еду большим и указательным пальцами.

Определенные продукты в определенном возрасте?

Классический подход к детскому питанию основан на том, что дети должны начинать с самой мягкой и пресной пищи, переходя после года к более текстурной и богатой на вкус, а только после двух лет могут получать самую аллергенную и богатую специями пищу. Наш обзор кормления ребенка следует этим принципам. Однако многие исследования опровергают этот подход, а многие народы дают своим детям пищу, которой наша западная цивилизация предпочитает

сторониться. В действительности дети могут есть любую пищу, которая достаточно мягкая и которой трудно подавиться. Наша таблица лишь предлагает определенные этапы, вы не обязаны строго следовать этой последовательности. Дети до года вполне могут кушать что-то из списка полуторагодовалых детей. Если вы сомневаетесь, готов ли ваш ребенок к определенному продукту, следуйте здравому смыслу. Есть некоторые продукты, которые нельзя вводить в рацион до года: **арахисовое масло, коровье молоко, морепродукты и мед**. Вывод таков: если продукт лежит на вашей тарелке, он достаточно мягкий для ребенка, не относится к указанным четырем продуктам, запрещенным к употреблению до года, то этот продукт можно дать малышу.

Первый прикорм

Начните с наименее аллергенной твердой пищи. Вот примеры наиболее любимых блюд для самых маленьких: пюре из спелого банана, авокадо, груши или яблочное пюре без сахара.

Положите порцию пищи, которая умещается на кончике вашего пальца (помяв ее предварительно до консистенции жидкого пюре), на губы ребенка с кончика своего пальца и дайте ему облизать ваш палец, как он обычно делает. Как только он познакомится с новым вкусом, постепенно увеличивайте количество и густоту пищи, помещая шарик пищи ближе к середине языка ребенка. Следите за реакцией ребенка. Если пища входит в сопровождении одобрительной улыбки, ребенок готов и полон желания. Если пища возвращается к вам в сопровождении возмущенной гримасы, ребенок не готов.

Если ребенок выплюнет то, что вы ему дали, на вас, не воспринимайте это первое впечатление как личное оскорбление. Ваш ребенок еще не успел достаточно развиться и не обладает навыком плотно закрывать рот, перекатывать пищу из передней части ротовой полости к задней, а затем глотать. Если ваш ребенок продолжает сидеть в недоумении, с открытым ртом и шариком еды на языке, его четко срабатывающий рефлекс выталкивания языка дает вам знак закрыть дверь и зайти попозже.

Дальнейшее введение твердой пищи

Начав с пробной дозы, переходите к половине чайной ложки, затем к чайной ложке, к столовой ложке, затем примерно к 60 г, или к половине баночки. Переходите от супообразной консистенции – к густой, а затем к

не совсем гомогенным продуктам, с мелкими кусочками. Помните, что вашей начальной целью является познакомить ребенка с новым вкусом и ощущением, которое дает твердая пища, а не набить ребенка до отказа. Постепенно меняйте консистенцию и количество в соответствии с навыками и аппетитом ребенка. Одни любят более жидкие блюда, в большем количестве; другим больше нравится густая пища и меньшие количества. Не ждите порядка в гастрономических привычках ребенка. В один день ребенок может съесть целую баночку, а в другой лишь чайную ложку.

Первая ложка

Мы рекомендуем, чтобы первой ложкой вашего ребенка стал ваш палец. Он мягкий, самой подходящей температуры, и в этом возрасте ребенку он хорошо знаком. Ваш палец также легко определит, если еда слишком горячая. Редкому ребенку понравится начинать свою жизнь с серебряной ложкой во рту. Металл удерживает тепло, поэтому каждый кусочек занимает больше времени, если вам приходится дуть на слишком горячую пищу. Голодного ребенка это раздражает неописуемо! Лучше всего подходят пластмассовые ложки с ровными закругленными краями – и они тише, когда ими стучат или когда их роняют. Используйте небьющиеся пластмассовые миски, которые выживут, если ими колотить по подносу детского стульчика и если им придется совершить многочисленные падения на пол.

К шести месяцам многие дети готовы принимать протертую или размятую до консистенции пюре пищу из ложки

Ведите дневник любимых блюд

Мы сделали для себя вывод, что очень полезно вести дневник с четырьмя колонками на странице. В первой колонке перечисляйте те продукты, которые, по всей видимости, ребенку нравятся; во второй колонке – продукты, которые, как вы выяснили методом проб и ошибок, ваш ребенок не любит; в третьей записывайте возможно аллергенные продукты и признаки аллергии и в четвертой – техники, которые вы изобрели, чтобы в ребенка попало как можно больше еды при минимуме боев. Кулинарный дневник поможет вам выявить предпочтения ребенка и его способности на каждом этапе развития; это еще один способ лучше узнать своего ребенка и получать больше радости от общения с ним. На случай если у вашего ребенка имеется непереносимость или аллергия к какому-либо продукту питания, вводите новые продукты по отдельности как минимум с недельным интервалом и ведите дневник с указанием продуктов, к которым у ребенка может быть повышенная чувствительность или которые он просто не любит. Кроме того, ребенок с аллергией гораздо позднее соглашается принимать твердую пищу, и прогресс наблюдается более медленный.

Сколько пищи давать

Помните, что желудок ребенка не больше его кулачка, поэтому не ждите, что за одну трапезу он съест больше. Будьте готовы к тому, что ребенок будет есть каждый раз в разное время. В один день он может съесть целую баночку, а в другой день только ложечку.

Любимые первые продукты

бананы
груши
авокадо
персики
яблочное пюре
морковь
кабачки и тыква
сладкий картофель (батат)

Когда кормить

Предлагайте твердую пищу в то время дня, когда ваш ребенок кажется

наиболее голодным, утомленным или когда вам обоим требуется смена ритма. Выбирайте время, которое наиболее удобно для вас, поскольку немного месива – неотъемлемая часть игры. Для детей, находящихся на искусственном вскармливании, обычно лучше всего для приема твердой пищи подходит утро, поскольку у вас больше всего времени на ребенка, и вам не нужно беспокоиться о том, чтобы приготовить еду для остальных членов семьи. Если вы кормите грудью, предлагайте твердую пищу, когда в вашей груди меньше всего молока, что обычно наблюдается к концу дня. Начните с одной трапезы в день и продолжайте в зависимости от того, проявляет ли ребенок интерес. Если ребенок ест с удовольствием, в течение нескольких дней увеличьте количество приемов пищи до трех. Если особого удовольствия не наблюдается, одного раза вполне достаточно. Лучше, если ребенок будет есть вместе с вами; так он будет привыкать к тому, что прием пищи – это еще и общение. Планируйте кормление грудью или бутылочку за час-полтора до прикорма, так ребенок будет достаточно голоден, чтобы поесть снова, но не настолько голоден, чтобы начать капризничать. Не беспокойтесь о следующем кормлении грудью или смесью, ребенок сам даст вам знать, когда его нужно будет покормить.

«Ребенок пасется». Поскольку у детей нет представления о завтраке, обеде и ужине, не имеет никакого значения, если они получают на завтрак овощи или на ужин кашу и фрукты. Если перед вашим мысленным взором стоит картина: ваш ребенок сидит спокойно в детском стульчике и съедает в день по три взрослые сытные трапезы из нескольких блюд, – забудьте об этом! Дети не сидят спокойно на одном месте подолгу даже во время игры, не то что во время еды. Если ваш аппетит и аппетит вашего ребенка не совпадают по времени, подарите своему ребенку тонкое удовольствие пастись. Помните, у маленьких едоков маленькие животики. Щипать понемногу в течение всего дня с точки зрения диетологии полезнее, чем плотно есть три раза в день. Три плотные трапезы в день – это скорее расписание для взрослых, да и даже для нас это не такой здоровый график, как более частые приемы пищи в меньших количествах.

Забудьте о том, чтобы быстро поесть. Старайтесь организовывать кормления своего ребенка тогда, когда вы не в спешке. Прием пищи занимает у ребенка немало времени. Маленькие дети подолгу выжидают, разбрызгивают еду, выплевывают ее, плещутся в ней, мажутся, роняют ее и кидают. Дети едят именно так.

Введение прикорма и запоры

Запоры возникают у многих детей, когда они начинают есть твердую пищу. Что интересно, самая популярная пища для начала прикорма – рисовая каша – вызывает запор у большинства малышей. Так почему же прикорм начинается с такой рискованной пищи? Традиция. Рисовую кашу всегда рекомендовали для начала прикорма. Другие продукты, рекомендуемые для начала прикорма: бананы, груши, яблочное пюре – могут также вызывать запоры. Если вы заметили у вашего ребенка признаки начинающегося запора, вернитесь к продуктам, с которых вы начинали, и дайте малышу протертые сливы или персики. Когда проблема будет решена, постепенно вновь вводите отложенные продукты, не прекращая давать фрукты. Вы поймете, что нужно вашему ребенку для регулярного стула.

Стратегии кормления

Чтобы ваш ребенок получил больше пищи, чем упадет на пол, смешайте развивающиеся умения своего ребенка с большой щепоткой терпения и сбрызните некоторым количеством смеха.

Введите застольную беседу. Прием пищи – это общение. Когда вы предлагаете ребенку твердую пищу, учитывайте, что он, возможно, думает так: «Что-то новое исходит от того, кого я люблю и кому доверяю». Говорите и о еде, и о процессе, чтобы ребенок научился соотносить слова с типом пищи и взаимодействием, которое последует. Вот пример: «Стефан хочет морковку… открой ротик!» – и я приближаю нагруженную ложку ко рту Стефана. Когда я просил Стефана открыть ротик, я и сам широко открывал свой рот, а он повторял мою мимику. Нетерпеливые глаза, раскрытые ладони и открытый рот – подаваемые языком тела сигналы, что ваш ребенок готов есть.

Показывайте и рассказывайте. Чтоб накормить нехочуху, превратите трапезу в удовольствие. Используйте развивающиеся социальные навыки ребенка – подражание старшим, покормите себя его едой, но сделайте это в гротескной манере. Возьмите ложку еды, приготовленной для ребенка, широко откройте рот и положите туда еду. Затем с широко отрытыми глазами изобразите, насколько вам нравится еда: «Мммм… вкусно!» Пусть ребенок подражает вам и тоже ест.

Откройте рот, вложите ложку. Уловите момент, когда ребенок голоден, но настроен пообщаться и покорчить рожицы. Лицом к лицу с ребенком скажите ему: «Открой ротик!» Когда «ворота» открыты, вложите в ротик пищу.

Воспользуйтесь помощью верхней губы. Попробуйте «сметание верхней губой». Вложив ложку с пищей в ротик ребенка, слегка приподнимите ложку вверх так, чтоб верхняя губа «смела» пищу в ротик.

Останавливайтесь перед знаком «стоп». Сжатые губы, закрытый рот, отвернутая в сторону от приближающейся ложки голова – все это признаки того, что ваш ребенок в данный момент есть не хочет.

Совершенно очевидно, что этот ребенок не хочет есть в данный момент. Не принуждайте силой

Не кормите силой. Одни дети с жадностью едят твердую пищу в четыре месяца, а другие выказывают мало интереса даже в девять-двенадцать месяцев. Вы ведь хотите, чтобы у вашего ребенка сформировалось здоровое отношение к пище и к приему пищи. Возможно, в данное время ребенок хочет играть, спать, или просто еда ему не интересна, или он не голоден.

Не закармливайте ребенка перед ночным сном. Каши часто рекомендуются как сытные наполнители для желудка, которыми можно начинить ребенка, чтобы увеличить интервалы между кормлениями грудью или бутылочкой и чтобы заставить ребенка спать всю ночь без пробуждения. Мало того, что это заблуждение редко приносит результат, оно также может создать проблемы с контролем аппетита в раннем возрасте, тем самым внося вклад в ожирение в будущем. Ребенку могут требоваться другие формы взаимодействия между бутылочками, а не просто переполненный желудок. Помните, что молоко, грудное или искусственное, по-прежнему является на этом этапе самым важным

продуктом питания. Старайтесь противостоять соблазну накормить ребенка до отвала перед ночным сном, отчаянно надеясь, что ребенок проспит всю ночь напролет. Мы, измотанные родители, тоже не удержались от этого соблазна. Контрольные исследования показали, однако, что дети, которым дают перед ночным сном твердую пищу, начинают полноценно, без пробуждений, спать по ночам не раньше, чем дети, которых перед сном не пичкают.

Поощряйте самостоятельность за столом. В возрасте примерно шести месяцев у детей начинают развиваться два замечательных умения, которые, при доведении до совершенства, существенно облегчат кормление: способность прямо сидеть в детском стульчике или у вас на коленях и умение брать руками еду, разложенную перед ними. Помимо использования для ознакомления с твердой пищей своего пальца и ложки, вы можете позволить ребенку кормить себя самостоятельно. Некоторые дети просто не переносят, когда еда навязывается им сама, и противятся вашим стараниям познакомить их с твердой пищей, пока вы не поймете, что мистер Независимый хочет сделать это сам. Положите немного бананового пюре на стол или на поднос высокого детского стульчика на досягаемом расстоянии. В возрасте примерно шести месяцев дети набрасываются на все интересное, положенное перед ними. Вы заметите, что ваш ребенок ухватит это притягательное вещество и постепенно станет нацеливаться в свой рот. К девяти-десяти месяцам ребенок будет брать пищу большим и указательным пальцами.

На начальном этапе поиска своего рта ребенок, скорее всего, чаще будет промахиваться, чем попадать, и в результате большая часть пищи будет оказываться на щеках ребенка и на полу. Как выразилась мать одного очень самостоятельного грязнули: «У пола более сбалансированное питание, чем у моего ребенка». Это еще раз доказывает, что в этом возрасте детям еще не нужна твердая пища – это все еще просто исследование.

Дайте замарашке довести дело до конца. Чтобы ребенок не хватался за ложку и не отправлял в воздух ее содержимое, дайте ему в руки что-нибудь, например другую ложку или даже игрушку. Никогда не наказывайте его за то, что он все перепачкал, или за желание принимать участие в происходящем. Если вы действительно намерены вложить хоть что-то в рот своего ребенка, нежно возьмите обе его руки в свою свободную руку, заговаривая ему при этом зубки или даже напевая его любимую песенку, чтобы отвлечь его и заставить забыть о желании «помочь».

Будьте готовы к тому, что ребенок будет воспринимать еду как игрушки. Он питает свой интеллект, в то время как вы больше заняты питанием его организма. Не нервничайте! Молоко, которое получает ваш ребенок, удовлетворяет все его основные питательные потребности. Вы можете позволить своему ребенку проводить научные исследования. Когда он будет действительно голоден, инстинкт возьмет верх, и он поймет, что еда способна творить чудеса, заполняя эту огромную пустоту в животике.

Помогите своему ребенку обрести интерес к твердой пище. Воспользуйтесь новым приобретением ребенка в области общения – его желанием повторять действия старших. Пусть ваш ребенок смотрит, как вы едите и получаете удовольствие от еды. Учите на примере: приготовьте в небольшом количестве детское блюдо, например рисовую кашу или банановое пюре, и съешьте немного сами, восклицая: «М-м-м-м, вкусно!» Некоторые дети в этом возрасте довольно неохотно пробуют что-то новое. Берите несколько кусочков любой новой пищи сами. Дайте ребенку настроиться, понаблюдав за тем, как вы наслаждаетесь этой новой пищей.

Чередуйте блюда. Детям наскучивает, когда им предлагают слишком много одной и той же пищи. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок будет время от времени отказываться от еще вчера любимых блюд. Воспринимайте это как знак, что вашему ребенку требуется большее разнообразие в меню.

Не смешивайте продукты. Вводите продукты по одному, вместо того чтобы смешивать несколько. В случае если у ребенка имеется аллергия или он не любит какой-то продукт, вычислить виновника будет гораздо легче, если вы будете предлагать ребенку продукты по отдельности. Как только вы убедитесь в том, что определенные продукты не приносят вреда, вы можете смешивать их во время кормления. В действительности, немного фруктов на кончике ложки с мясом или овощами могут иногда провести наименее любимый вкус через дежурный пост.

Проходите мимо соли, обходите сахар. Родители, вы формируете вкус следующего поколения. Если ваш ребенок растет приученным к искусственно подслащенным и сильно соленым блюдам, впоследствии может быть сложно искоренить привитый вкус.

Прикорм: 9—12 месяцев

На предыдущем этапе главной целью было преимущественно познакомить ребенка с твердой пищей – чтобы ребенок привык к переходу от жидкости – к твердой еде, от исключительно сосания к сосанию,

рассасыванию во рту и жеванию. Большинство детей сначала больше играет с едой, чем ест, выбирая лишь несколько любимых продуктов. Грудное молоко и/или искусственная детская смесь составляет примерно 90 % их питания.

Ближе к концу первого года глотательный механизм ребенка значительно совершенствуется. Рефлекс выталкивания языка практически исчезает, рвотный рефлекс ослабевает, а глотание становится более скоординированным. Это позволяет постепенно перейти от протертой пищи к менее однородной.

По мере развития ловкости рук ребенка пища, которую можно брать пальцами, становится более притягательной

Идите вперед, меняя консистенцию пищи, – но не слишком быстро. Если вы будете двигаться слишком медленно, вы лишите ребенка возможности экспериментировать с различными текстурами и продлите период баночек с протертым детским питанием. Если вы будете двигаться вперед слишком быстро, ребенок будет избегать новых блюд и новой консистенции из страха подавиться. Нет ничего страшного, если в этом возрасте ребенок ест твердую пищу крайне редко.

До года грудное молоко и смесь вполне удовлетворяют потребности ребенка в питании.

Новые навыки – новые блюда

На этом этапе дети получают удовольствие от большего разнообразия и объема пищи. Твердая пища становится основной составляющей рациона ребенка, на которую к годовалому возрасту приходится примерно 50 % всей потребляемой ребенком пищи. (Это средний показатель; питание многих детей, получающих грудь, к году по-прежнему на 80–90 % состоит из молока.) На этом этапе новые вехи развития несут с собой новые модели кормления. Захват, словно пинцетом, большим и указательным пальцами, более ловкий теперь, позволяет ребенку брать маленькие кусочки. Дети обычно бывают всецело заняты каждым недавно приобретенным навыком. В результате у детей появляется восхищение мелкими предметами. Хватайтесь за это новое желание и предлагайте своему ребенку мелкие кусочки. Начинается удовольствие есть руками.

Едим руками

Чтобы заставить ребенка брать еду и есть ее, а не пачкаться в ней и мазать все вокруг, положите на поднос детского стульчика колечки (готовые завтраки), несколько кусочков отварной моркови, рисовой котлеты или мелкие кусочки мягких фруктов. Детям также доставляют большое удовольствие более твердые продукты, приятные во время прорезывания зубов, такие как жесткие крекеры и баранки. Твердые продукты, особенно продукты для прорезывания зубов, должны таять во рту, быстро растворяясь при одном лишь надавливании деснами. Мы заметили, что наших детей просто завораживает гора отварных макаронных изделий, поставленная на досягаемом расстоянии. Способность брать предметы большим и указательным пальцами позволяет ребенку брать макароны, спагетти, ракушки или рожки по одной штуке за раз. Вытаскивание макарон из горы удерживает внимание ребенка на еде дольше, чем большинство других продуктов. Часть макарон может даже достичь рта. Если вас беспокоит угроза появления аллергии, подождите, пока ребенку не будет почти год, прежде чем вводить пшеничные продукты, такие как сдобные сухари, баранки и макароны. Если вы знаете, что ваш ребенок склонен к аллергии, можете покупать печенье для прорезывания зубов без пшеницы и макаронные изделия, изготовленные из риса.

Способность брать пищу руками имеет также и негативную сторону.

Пища и столовые приборы становятся интересными предметами, которые можно схватить, уронить, швырнуть и которыми можно колотить по столу. Это не обязательно означает отказ от еды или кормления, а отражает естественную и нормальную потребность ребенка исследовать новые способы применения новоприобретенных умений: брать, ронять и кидать. Если беспорядок становится невыносимым, просто прервите трапезу.

Указывание и обмакивание

Помимо того, что развивается захват большим и указательным пальцами, в возрасте примерно десяти месяцев дети используют свой указательный палец для того, чтобы тыкать и указывать на предметы – объясняя свои желания старшим. Дети часто засовывают палец в новую еду, словно проверяя ее вкус. Воспользуйтесь этим умением и приготовьте жидкий соус для макания. Соус гуакамоле (из авокадо), без соли и жгучих специй, очень питателен и популярен в этом возрасте. Не забывайте, что всякое новое умение дает свои преимущества в деле кормления ребенка, а также приносит свои забавные неудобства. Когда ребенок использует свой указательный палец, чтобы обмакивать его в пищу и затем обсасывать, будьте готовы к тому, что юный художник начнет разрисовывать свое тело или рисовать пальцем на подносе стульчика, используя вместо красок еду. Наслаждайтесь, пока интерес ребенка к этому новому достижению не прошел. И останавливайте трапезу в любой момент, если вы понимаете, что ребенок уже не ест.

Итак, вы познакомили ребенка с различными вкусами и текстурами его любимой еды.

Вот несколько советов из нашего семейного опыта.

Уважайте маленький животик. Старайтесь кормить чаще и маленькими порциями. Желудок малыша не больше его кулачка, поэтому он редко может съесть больше 4 столовых ложек еды за одну трапезу. Не перекармливайте ребенка. Лучше предложите маленькую порцию размером не больше кулачка и дайте добавку, если ребенок захочет.

Советы для безопасного кормления (для детей от года)

- Избегайте волокнистых продуктов, таких как сельдерей и длинная стручковая фасоль (спаржевая).
- Выбирайте косточки, прежде чем размять рыбу. У консервированного лосося мните кости.
- Безопасными и натуральными замороженными прорезывателями для зубов служат бананы или любые тающие во рту замороженные продукты.
- Не покупайте сухие смеси для манной каши: они образуют густые комки, которыми ребенок может поперхнуться.
- Режьте мясо и птицу поперек волокон на мелкие тонкие кусочки,

вместо того чтобы нарезать их на крупные куски, которыми можно подавиться.

• Не должно быть никаких крупных кусков. Передние зубы ребенка (резцы) предназначены только для того, чтобы откусывать. Коренные зубы – предназначенные для пережевывания – появляются только на втором году жизни. До этого времени дети все еще давят деснами, а не жуют.

• Продукты, которые можно взять в руку, давайте только под вашим присмотром и когда ребенок сидит, а не наклоняется или играет.

• Кладите на тарелку или поднос лишь несколько кусочков пищи, которую можно брать руками. Если еды слишком много и она лежит горой, возникает желание хватать ее пригоршнями, а не брать по отдельному кусочку.

• Хотдоги (сосиски) не питательны и не безопасны для маленьких детей. Если ребенок до года откусит от целой сосиски, во рту у него окажется кусочек размером примерно с диаметр детской трахеи, и ребенок может поперхнуться. Безопасные для здоровья сосиски, не содержащие нитритов, – любимое блюдо двухлетних детей, и они могут быть безопасны, если разрезать их вдоль на тонкие, напоминающие лапшу полоски. Даже эти «безопасные для здоровья» сосиски могут иметь слишком высокое содержание натрия (слишком много соли), поэтому ограничивайте их потребление.

Безопасные продукты, которые можно есть руками

колечки (готовые завтраки)
рисовые котлеты (несоленые)
морковь (хорошо проваренная)
тосты из пшеничной муки с отрубями (не забудьте удалить корочку)
баранки с отрубями
яичница-болтунья
французские тосты
отварной горошек (без стручков)
кусочки груши (очень спелой)
кусочки яблока (хорошо пропеченного)
кусочки макарон (отварных)
кусочки тофу (соевого творога)
стручковая фасоль (хорошо проваренная, жилки со стручков удалить)
авокадо в виде соуса или кусочков

Продукты, которыми ребенок может подавиться

орехи
семечки
зерна в попкорне
сосиски (целые или нарезанные крупными кусочками)
твердая фасоль
твердые конфеты
сырая морковь
свежие яблоки
виноград
незрелые груши
мясо кусочками, волокнистые продукты

Постепенно разнообразьте рацион и вводите различные текстуры. Для начинающих едоков фрукты и овощи необходимо подавать в протертом виде. По мере накопления опыта едоку можно предлагать пищу в виде пюре, а затем мелко порубленную или пропущенную через мясорубку. В основном дети начинают принимать пищу кусочками в возрасте примерно года.

Не нажимайте. Никогда насильно не кормите ребенка, иначе это может привести к нездоровому отрицанию пищи, привычке, которую вам долго не удастся искоренить. Ваша задача – выбрать питательные продукты, хорошо их приготовить и искусно подать их, учитывая индивидуальные предпочтения и способности ребенка. Кормление ребенка напоминает обучение его плаванию – важно найти баланс между чрезмерным ограничением и предоставлением излишней свободы.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Если малыш с опаской поглядывает на еду, попробуйте групповую стимуляцию. Посадите ребенка в его стульчик. Пусть все начнут есть, но не дают ребенку никакой еды. Он почувствует себя вне игры и тоже попросит кусочек. Когда ребенок потянется за едой, дайте ему что-нибудь со своей тарелки. Пусть думает, что это взрослая еда, даже если это специально подготовленная детская еда, положенная на вашу тарелку. Когда ребенок начнет есть, ни в коем случае не ставьте сразу всю тарелку перед ним. Пусть попросит еще кусочек, а затем еще. Таким образом ребенок будет думать, что он контролирует процесс и сам решает, есть или нет.

Не ждите аппетита по расписанию. Иногда ребенок будет просить поесть шесть раз на дню, а иногда по три дня будет питаться только грудным молоком, отказываясь от любой другой еды.

Обучайте хорошим манерам за столом. Дети – прирожденные клоуны. Когда ребенок роняет ложку или еду, все быстро реагируют. Ребенок вскоре понимает, что именно он руководит этой игрой, и продолжает кидать еду куда угодно, только не себе в рот. Сгребание – вот хорошо знакомая настольная игра. Иногда обычно добросовестно кормивший себя из рук ребенок становится нетерпеливым, загребает целую пригоршню еды и опрокидывает эту пригоршню наполовину себе в рот и наполовину себе на лицо. Ребенок продолжает хватать и размазывать, пока его клоунада не вызовет ожидаемую реакцию публики. Смех не только закрепляет эту привычку, но может быть и опасен, если ребенок засмеется с полным ртом еды, сделает глубокий вдох и подавится.

Способность стимулировать окружающих людей, заставляя их реагировать на свои выходки, заметно укрепляет появляющееся у ребенка чувство собственных возможностей. Однако хватит – значит хватит. Если вы будете слишком быстро реагировать на поведение неряхи, это приведет лишь к тому, что застольный клоун будет продолжать свои выступления. Неважно, смеетесь вы или набрасываетесь с руганью, в любом случае ребенок принимает это как реакцию публики, и представление продолжается. Не замечать – это лучший способ убрать маленького хама со сцены. Если ситуация совершенно выходит из-под вашего контроля, делайте вывод, что ребенок не голоден, и убирайте у него тарелку. Не ждите, что ребенок будет спокойно сидеть за столом так же долго, как взрослые. Даже в столь раннем возрасте манерам учат на примере. Если малыш видит, что старшие дети (и взрослые) смеются с набитым ртом, швыряются едой, стучат по столу ложками и наслаждаются всем этим, маленький имитатор будет делать точно так же. Кроме того, не забывайте вознаграждать за хорошие манеры.

Сведите к минимуму беспорядок. Каждая новая способность и каждый новый навык, приобретаемый ребенком, положительно влияет на его способность есть самостоятельно, а также оборачивается забавными неприятностями. Развитие большого и указательного пальцев позволяет словно пинцетом хватать кусочки пищи и кормить самого себя, а также создает больше условий для беспорядка. Позвольте ему орудовать этими новыми для него столовыми приборами и создать вокруг себя небольшой беспорядок. В это сложно поверить, но этот беспорядок – это способ обучения. Из разбрасываемых вокруг кусочков что-нибудь обязательно попадет в маленький ротик. Родители должны быть готовы к тому, что разбрасывание и размазывание станут на время постоянными спутниками завтраков, обедов и ужинов. Позвольте немного беспорядка, но не

выпускайте его из-под вашего контроля. Слишком много еды на тарелке ребенка приведет к тому, что возникнет соблазн есть сразу двумя руками и создавать еще больше беспорядка. Чтоб избежать беспорядка и помочь еде все-таки попасть по назначению в ротик ребенка, положите несколько хлопьев готового завтрака, вареной морковки или фруктов, которые любит малыш. Добавляйте их по мере необходимости и желания ребенка. Положив сразу много еды на тарелку, вы провоцируете появление беспорядка.

Успокойте непоседу. Этот трюк срабатывал с одним из наших детей, который безудержно махал руками во всех направлениях, едва сев за стол. Вам понадобятся три пластиковые ложки – по одной в каждую руку и еще одна собственно для кормления. А еще попробуйте трюк с игрушками. Поставьте на стол, где вы кормите ребенка, несколько игрушек на присосках. Ребенок будет играть с ними, а вы в этот момент сможете покормить его. Едва ребенок попытается взять игрушку в рот, тут же действуйте ложкой, чтоб покормить его.

Сделайте кормление игрой. Поиграйте, к примеру, в «самолетик». Направляя ложку в ротик ребенка, говорите: «А вот и самолетик».

Рот на замок. Чтоб открыть плотно сжатые губы, отказывающиеся принимать какую-либо пищу, отступите и покажите, как вы сами с удовольствием едите. Покажите ребенку, как вкусно, восклицая: «Мммммм… вкусно!» Наблюдая за вами, ребенок может уловить настроение, расслабиться и открыть ротик. Попробуйте использовать любимую еду малыша в качестве приманки. Как только маленький ротик откроется, чтоб отхватить лакомый кусочек, дайте ему попробовать то, что вы приготовили.

Прибегните к маскировке. Прячьте более питательную, но менее любимую еду под несомненными фаворитами. Попробуйте намазать немного яблочного пюре на ложку с овощным. Ребенок получает любимый вкус яблочного пюре, а сверх того – более питательные, но менее любимые овощи. Если прием не действует, отложите его на время.

Обманите крошечный язычок. Вкусовые рецепторы, отвечающие за сладость, располагаются ближе к кончику языка, за соленый вкус – по бокам, за горечь – ближе к корню языка. В центре вкусовые рецепторы более нейтральные. Поэтому, давая ребенку попробовать новую сладкую пищу, лучше положить ее на кончик языка, а что-то менее сладкое – положить на середину. В этом случае у вас будет больше шансов, что малыш проглотит, а не выплюнет новинку. Так, например, овощи имеют больше шансов быть проглоченными, если их положить на середину языка,

кроме, пожалуй, сладковатых овощей, таких как сладкий картофель.

Дайте своему ребенку косточку. Ребенок может перейти от практически голой куриной косточки к косточке с приличным количеством мяса. Она великолепна в качестве игрушки (ею можно размахивать, стучать, ее можно грызть, перекладывать из руки в руку), вы сможете обеспечить себе несколько лишних минут, чтоб насладиться обедом, а ребенок может даже съесть немного мяса.

С пониманием относитесь к страху перед едой. Для некоторых детей страх перед новой едой – нормальное явление. Будьте готовы, что ребенок захочет обследовать новинку, прежде чем съесть ее. Пусть познакомится с новым продуктом, прежде чем попробовать его на вкус. Попробуйте положить кусочек на указательный пальчик ребенка и проводите его в ротик.

Пустите ребенка к себе на колени. Если ваш ребенок не хочет сидеть в своем стульчике, возьмите его к себе на колени и дайте ему поесть с вашей тарелки. Если он начинает устраивать беспорядок в тарелке, выложите несколько кусочков на стол между ребенком и тарелкой, чтоб отвлечь его внимание от своей еды.

Ешьте с одной тарелки. Позвольте ребенку есть с вашей тарелки. Иногда детям просто не нравится есть как маленьким, и они отказываются и от детской посуды, и от детской еды. В год малыши любят посидеть на коленях мамы или папы и потаскать еду с их тарелки, особенно картофельное пюре и мягкие тушеные овощи. Попробуйте провести маленького гурмана, положив детскую еду на свою тарелку.

Помогите ребенку накормить себя. В возрасте примерно года у детей начинается этап развития под названием «Я сам», и они горят желанием самостоятельно взять в руки ложку. Многим родителям кажется проще самим накормить ребенка с ложки, чем позволить ребенку орудовать столовым прибором. Здесь нужен компромисс. С одним из наших упертых самостоятельных едоков мы использовали следующий трюк – мы делали это вместе. Мама или папа держит ложку с едой и, когда ребенок хватает ее, продолжает поддерживать, провожая ложку до рта. Воспользуйтесь желанием малыша подражать взрослым. Когда ребенок видит, как вы мастерски орудуете ложкой, он, скорее всего, тоже захочет попробовать.

Приготовление детского питания своими руками

Хорошее питание или отсутствие оного может оказать влияние на здоровье и поведение вашего ребенка.

Стоит потратить пару часов в неделю на приготовление пищи для своего ребенка. Вы знаете, из чего она сделана, и можете готовить ее по заказу ребенка, такой консистенции и вкуса, как он любит.

Прежде чем впечатлительные вкусовые почки ребенка будут испорчены слишком сладкими и солеными покупными продуктами, приучите своего ребенка к естественному вкусу свежеприготовленных блюд. Кроме того, свежие продукты вкуснее.

Здоровая кулинария

Прежде чем подать фрукты и овощи на стол или отварить их, тщательно промывайте их. Поскребите их щеточкой для овощей. Обрежьте волокнистые части и жесткие концы. Вырежьте поврежденные участки, снимите кожицу, удалите семена и все, чем ребенок может поперхнуться. Срезайте с мяса и птицы лишний жир. При варке фруктов и овощей на пару́ сохраняется больше витаминов и минералов, чем при варке в воде. Возвращайте продуктам часть утерянных питательных веществ, подливая к ним немного жидкости, оставшейся после варки на пару, или используйте эту жидкость для приготовления супов и соусов.

Кроме того, старайтесь соблюдать следующие рекомендации, чтобы сделать питание своего ребенка настолько здоровым, насколько можете:

• Не добавляйте соль или сахар – в них нет никакой необходимости. Можете добавить чуть-чуть лимонного сока, который служит натуральным консервантом и усилителем вкуса.

• Размягчайте сухие бобовые (горох и фасоль) перед варкой путем кипячения в течение двух минут, после чего дайте постоять час, вместо того чтобы, как принято, замачивать бобовые на ночь, что лишает их некоторых питательных веществ.

• Запекайте овощи, такие как картофель и кабачки, прямо в кожуре.

• Избегайте жарки во фритюре, которая добавляет к продуктам вредные для здоровья жиры.

Упаковка и хранение детского питания домашнего приготовления

Храните приготовленное вами дома питание в морозильной камере. Перед замораживанием мелкими порциями дайте блюду слегка остыть.

Что вам потребуется, чтобы готовить детское питание своими руками

• Кухонный процессор и/или блендер
• Мельница для овощей
• Ручная кофемолка
• Противень для жарки
• Пароварка для овощей
• Пашотница (для варки яиц без скорлупы)
• Кастрюля с крышкой
• Разделочная доска
• Жаропрочные стеклянные стаканчики
• Вилка и толкушка для картофеля
• Мелкое сито
• Щетка для овощей и овощечистка
• Мерные кружки и ложки
• Острый нож для чистки фруктов
• Половник
• Лопаточка
• Терка
• Дуршлаг

Для хранения и замораживания

• Формочка для льда
• Стеклянные баночки (емкостью 120 мл)
• Маленькие пакеты для морозильной камеры
• Противень для печенья
• Вощеная бумага
• Клейкая лента для морозильной камеры
• Маркер
• Противень для кексов

• С помощью формочки для кубиков льда вы можете хранить детское питание идеальными для маленького ребенка по размеру порциями. Влейте в формочку свежеприготовленное и протертое блюдо, накройте целлофановой пленкой и поставьте в морозилку.

• После того как кубики замерзнут, достаньте их из формочки и храните в герметично закрытых пакетах для морозильной камеры. Затем вы можете доставать по одному кубику, служащему целой порцией, когда понадобится.

• Альтернативой удобным порционным кубикам послужат порции размером с печенье. На застланный вощеной бумагой противень для

печенья выкладывайте столовые ложки с горкой измельченного до консистенции пюре детского питания или ломтики отварного продукта – рядами. Заморозьте до твердости. Снимите «печенье» с противня и уберите в морозилку в герметично закрытых пакетах.

• Когда ребенок вырастет из порций размером с кубик или печенье, храните питание в повторно используемых баночках из-под покупного детского питания, в маленьких баночках из-под варенья или в пластиковых емкостях на одну порцию. Никогда не наполняйте баночки до краев, поскольку при замерзании продукты расширяются.

• Помечайте на каждой емкости на этикетке дату и состав и ставьте только что замороженные продукты позади тех, что были заморожены ранее, как делают это в супермаркетах. Детское питание домашнего приготовления может храниться в морозильной камере в течение трех месяцев.

Размораживание и подача на стол детского питания

Замороженное питание не следует размораживать при комнатной температуре в течение длительного времени. Когда настанет время использовать замороженное детское питание, попробуйте следующие советы:

• Для медленного размораживания поставьте одну порцию или запас на целый день в холодильник и оставьте на три-четыре часа.

• Для быстрого размораживания используйте электрический подогреватель или поместите замороженный кубик или открытую баночку в жаропрочную небольшую тару и поставьте в маленькую кастрюлю. Наполните кастрюлю водой, немного не дойдя до краев емкости с питанием. Размораживайте и подогревайте на среднем огне, время от времени помешивая для равномерного прогревания.

• Перед тем как дать детское питание ребенку, обязательно тщательно перемешайте его и попробуйте, чтобы убедиться, что в нем нет участков, слишком горячих для ребенка. Коснитесь продукта своей верхней губой каждый раз, как нагружаете очередную ложку. Даже самая малость слишком горячей еды может научить ребенка не доверять тому, что лежит в приближающейся к нему ложке. Своим пальцем вы сможете лучше проверять температуру.

• Поскольку при подогреве в микроволновой печи в пище могут образоваться горячие участки, которые могут обжечь рот вашего ребенка, мы не рекомендуем этот метод. Если вы выбираете микроволновку, будьте

очень осторожны, перемешивайте и всегда пробуйте немного сами, чтобы проверить, равномерно ли подогрелось блюдо, прежде чем кормить ребенка.

• Чтобы не переводить продукты понапрасну, кормите ребенка ложкой из той порции, которую он, по вашему мнению, осилит. Если он захочет еще, положите на его тарелку добавку чистой ложкой. Оставшуюся часть блюда вы можете хранить в холодильнике в течение двух дней, но только если в нее не попала слюна.

Некоторые дети вообще не едят «детское питание», и всю эту информацию по его приготовлению можно пропустить, если ваш ребенок переносит достаточно плотную консистенцию, если он долгое время отказывается от прикорма, не выносит, когда его кормят с ложки, или переходит сразу к кормлению руками. Одни матери действительно с головой уходят в приготовление детского питания; другие просто готовят для всей семьи и мнут порцию для ребенка вилкой.

Готовое детское питание

Покупное детское питание действительно имеет некоторые преимущества, поскольку оно удобно. Оно сравнительно дешево, приготовлено с соблюдением всех санитарных требований, готово к употреблению, расфасовано в баночки, соответствующие по размеру детской порции, которые можно также использовать повторно для хранения остатков в холодильнике, а кроме того, его консистенция варьируется в зависимости от возраста ребенка, в соответствии с совершенствованием жевательных и глотательных навыков. Если вы решили постоянно кормить ребенка из баночек, позвоните производителю и задайте следующие вопросы.

• Не содержит ли продукт пестицидов и что они предпринимают для устранения остатков пестицидов?

• Насколько свежи используемые фрукты и овощи?

• Как долог срок хранения?

• Содержит ли продукт добавки?

Задаваемые потребителями вопросы повышают стандарт заводского детского питания. Да, мы пуристы. Мы убеждены, что родители должны горой стоять за качество питания своих детей.

Доставайте чашку

Знакомство с чашкой означает постепенный и плавный переход от бутылочки или груди к чашке. Переход от сосания к глоткам из чашки требует совершенно иной работы ротового аппарата и лучшей координации глотания.

Потоки из детской чашки

Поскольку на этом этапе рефлекс выталкивания языка может еще не исчезнуть у ребенка полностью, выпирающий язык может мешать губам герметично обхватывать чашку, и поэтому часть жидкости будет течь поверх языка и вытекать из уголков рта. Большинство детей не способны освоить плотное обхватывание чашки губами до года. Помимо того, что при питье из чашки изо рта ребенка льются ручьи, в этом возрасте чашка являет собой настоящее бедствие еще и потому, что большинство детей еще не способно освоить искусство осторожно ставить чашку на стол. Чаще они бросают чашку на стол или на пол или кладут ее на стол боком, вместо того чтобы осторожно поставить вертикально. По своему развитию ребенок хочет познать радости опрокидывания.

Вот как свести вред, наносимый чашкой, к минимуму:

• Не давайте ребенку стеклянную чашку, пока он не научится хорошо держать и пить из чашки.

• Если при использовании обычной чашки у ребенка слишком много вытекает изо рта, прибегните к учебной чашке с герметичной крышкой и маленьким носиком.

• Используйте чашку с грузом в дне, чтобы ее трудно было опрокинуть.

• Используйте пластмассовую чашку с двумя ручками, которую легко брать в руки и держать.

• Лучше, если у чашки будет широкое основание, обеспечивающее большую устойчивость.

• Защищайте одежду ребенка большим хорошо впитывающим или водонепроницаемым нагрудником.

• Наливайте в чашку лишь немного детской смеси или воды и давайте в каждое кормление.

Когда приучать к чашке

Нет универсального возраста для приучения к чашке. Даже

новорожденного можно научить сосать из хорошо гнущейся пластмассовой чашки. Если вы начнете приучать к чашке рано, в возрасте примерно пяти или шести месяцев, поначалу вам нужно будет держать чашку самим, постепенно вливая несколько капель молока между губами ребенка и часто останавливаясь, чтобы дать сглотнуть. Обращайте внимание на знак «стоп», который указывает на то, что ребенку достаточно или что ему это не интересно. Когда дети научаются сидеть самостоятельно, без использования в качестве подпорок рук (обычно в возрасте между шестью и восемью месяцами), чаще всего они хотят делать все сами и держать чашку без вашей помощи. Тогда вам лучше использовать чашку с крышкой и носиком.

Большинство кормящих грудью матерей предпочитает полностью перескочить через этап кормления из бутылочки и перейти от груди прямо к чашке. Если к концу первого года ваш ребенок все еще противится чашке, а вы хотите отнять его от груди, попробуйте следующие трюки для формирования любви к чашке. Чтобы преподнести чашку как забаву, дайте своему ребенку поиграть пластиковой игрушечной чашкой. Чтобы преодолеть страх перед чашкой, дайте своему ребенку увидеть, что все за столом с удовольствием пьют из своих чашек.

Учебная кружка с герметичной крышкой и маленьким носиком может стать хорошей чашкой для начала

Поставьте чашку ребенка на стол на досягаемом расстоянии и

смотрите, как, когда вы потянетесь к своей чашке, ребенок потянется к своей. Еще одна застольная победа. Поначалу наливайте в чашку воду, а не подозрительное странное белое вещество.

Что пить

Помимо правильного питания детям требуется правильное питье. Вот с чего начать.

Поите ребенка водой. После грудного молока и искусственной смеси вода является ценным напитком для ребенка. Дети, которых кормят грудью, технически не нуждаются в допаивании, потому что они могут получить грудь, если их мучает жажда. Годовалый ребенок, который уже не так часто прикладывается к груди, возможно, нуждается в допаивании. Подавайте ребенку пример, отпивая несколько глотков воды из бутылки. Ребенок посмотрит на любопытную жидкость, которую вы пьете, и тоже захочет попробовать.

Когда начинать? Строго определенного возраста, в который ребенок должен начать пить воду, не существует. Ребенку, находящемуся на искусственном вскармливании, можно давать воду с первого дня жизни, хотя обязательной необходимости в этом нет. Если у ребенка запор, ему хорошо выпить примерно 120 миллилитров воды в течение дня. В остальных случаях до шести месяцев в допаивании нет особой необходимости.

Какую воду давать? Давайте ребенку воду, которую пьете сами, она не должна быть стерильной. Специальная детская вода не более чем маркетинговая уловка. Мы рекомендуем пить фильтрованную воду, чтобы избежать неочищенной воды.

Сколько давать? В первые шесть месяцев достаточно выпивать 120 миллилитров воды, увеличив норму до 240 миллилитров в следующие полгода. Для ребенка старше года норма воды в день составляет порядка 60 граммов на килограмм веса. Если ребенок все еще активно сосет грудь, ему нужно меньше воды, так как по своему составу грудное молоко в основном состоит из воды. Коровье молоко (или другое молоко-заменитель) – также в основном вода. Поэтому ребенок весом около 12 килограммов, который выпивает около 450 миллилитров молока в день или несколько раз в день получает грудь (что должно быть эквивалентно 450 миллилитрам молока), должен выпивать в день около 270 миллилитров воды.

Что если ребенок не пьет воду? Упрямому малышу так и хочется добавить в воду немного сока, чтоб подсластить ее. Постарайтесь не делать

этого. Как говорилось выше, подавайте ребенку пример, отпивая по нескольку глотков из бутылки в течение дня. Покажите ему, как вы наливаете воду из диспенсера холодильника или из кухонного кулера; булькающие звуки должны манить его, и он захочет попробовать немного сам.

О соках

Лучше давать ребенку воду вместо соков. И хотя фруктовая составляющая большинства соков технически является натуральной и полезной для здоровья, фруктовый сахар (а особенно любые подсластители) может свести на нет полезный эффект.

Важно «подсадить» ребенка на воду, ведь если он узнает, что существует сок, он будет настаивать на том, чтоб ему наливали то, что послаще.

Но если вы все-таки хотите дать малышу немного сока, вот что мы советуем.

Когда начать? Вводите в рацион разбавленный сок тогда, когда ваш ребенок сможет пить из чашки, то есть в возрасте 6–9 месяцев.

Какой сок? Сок из светлого винограда считается самым подходящим для маленьких животиков, потому что из-за содержащихся в нем сахаров он лучше усваивается. Грушевый, яблочный и виноградный – самые любимые первые соки. Иногда, если ребенок выпьет слишком много сока, например сливового, грушевого или яблочного, у него может заболеть живот или начаться диарея. Слишком большое количество сока (более 350 миллилитров в день) может иметь слабительный эффект и раздражать кишечник вследствие содержащихся в нем сахаров. Апельсиновый, грейпфрутовый и лимонный соки слишком кислые для ребенка, и обычно дети отказываются их пить или, выпив, плохо себя чувствуют. Свежевыжатые овощные и фруктовые соки, которые вы делаете дома сами (яблочно-морковный – общепризнанный фаворит), являются самым здоровым вариантом. Добавляйте немного зелени для улучшения питательных свойств. Если вы показываете ребенку, как вы пьете свежевыжатый сок, и ребенок не знает других соков, он тоже полюбит соки, которые делаете вы. Покупной фруктово-овощной микс – тоже хороший вариант.

Сколько давать? Сок не такой питательный, как молоко или смесь, поэтому ребенок может выпить гораздо больше, не чувствуя при этом сытости. Рекомендованное количество 100 %-го сока:

• Для детей от 6 месяцев до года: около 120 граммов в день.

• Для детей от года до 4 лет: 180 граммов в день.

Разводите сок водой по крайней мере наполовину. Считайте, что сок – это дополнительный источник жидкости, которая необходима ребенку, и давайте, его как только введете прикорм.

Учитесь читать этикетки. Покупайте только сок, на котором написано: «100 % сок». Избегайте «напитков», «коктейлей» или «адаптированных соков», в которых может быть всего 10–20 % сока, но полно подсластителей, таких как сахар и кукурузный сироп.

Избегайте ночных бутылочек. Не кладите ребенка спать с бутылочкой сока. Когда ребенок засыпает, выработка слюны замедляется и ротовая полость не омывается слюной регулярно. Сахар, содержащийся в соке, воздействует на зубы ребенка на протяжении всей ночи, что способствует их разрушению. Это называется «Синдромом бутылочки с соком». Если ребенок не может заснуть без бутылочки, немедленно выньте ее изо рта ребенка, как только он заснет, а сразу по пробуждении почистите малышу зубы. Раз от раза все больше разбавляйте сок водой, пока ребенок не привыкнет к воде вместо сока – трюк, который мы называем «разбавление».

Не давайте молоко, которое пьете сами (пока)!

Комитет питания при Американской академии педиатрии рекомендует давать грудное молоко или искусственные молочные смеси как минимум до года и избегать использования в качестве напитка коровьего молока как минимум до года (дольше, если у ребенка аллергия на молочные продукты). Опасно вводить потенциально аллергенный напиток в то же самое время, когда кишечник вашего ребенка привыкает к разнообразной твердой пище.

Если вы больше не кормите грудью, используйте как минимум до года – или дольше, если у вашего ребенка аллергия на молочные продукты, – искусственную смесь, обогащенную железом. Искусственные детские смеси гораздо лучше соответствуют пищевым потребностям ребенка, чем коровье молоко.

Первые молочные продукты

Вместо того чтобы давать коровье молоко, если в вашей семье нет аллергии на молочные продукты или если ваш ребенок вообще не страдает аллергией, вы можете попробовать давать такие молочные

продукты, как йогурт, сыр и домашний сыр, в возрасте от девяти месяцев до года.

Йогурт приносит такую же пользу, как молоко, но создает меньше проблем. Йогурт изготавливается путем введения в молоко культуры бактерий. Эта культура сбраживает молоко и разлагает молочную лактозу на простые сахара, которые усваиваются гораздо легче – что замечательно, когда ребенок оправляется от диареи. Молочные белки при введении бактерий также подвергаются изменениям, что делает йогурт менее аллергенным, чем молоко.

Большинство детей с удовольствием ест йогурт в возрасте около девяти месяцев.

Подслащивайте простой йогурт свежими фруктами или фруктовыми концентратами без сахара, вместо того чтобы покупать чрезмерно сладкий фруктовый йогурт.

По составу искусственные смеси гораздо ближе к человеческому молоку и содержат все необходимые витамины.

В большинство искусственных детских смесей дополнительно добавлено железо, которое так необходимо в этом возрасте.

Искусственные детские смеси дороже, чем коровье молоко, но если вы прибавите стоимость дополнительных витаминов и железа, цена смеси будет лишь самую малость выше.

Возможно, если вы будете представлять себе смеси как молоко, это несколько утишит ваше жгучее желание перейти на коровье молоко.

О большом любителе напитков

К концу первого года жизни большинство находящихся на искусственном вскармливании детей потребляет примерно один литр детской смеси в день, и примерно половину их питания составляет твердая пища.

Как насчет ребенка, который потребляет смесь в огромных количествах, выпивая по 1,2–1,5 л и требуя еще, не проявляет интереса к твердой пище и набирает лишний вес? (См. «Пять способов оградить ребенка от лишнего жира».)

Если ребенок налегает на грудное молоко и желает все время получать только грудь, отказываясь от чего-либо другого, и кажется, что у него избыточный вес, родителям не нужно беспокоиться. Грудное молоко естественным образом становится менее жирным во вторую половину первого года.

Когда ваш ребенок начнет учиться ходить и будет более физически активен, он, скорее всего, сожжет весь лишний жир.

Пища для роста

Для того, чтоб обеспечить ребенку хороший старт, кормите его преимущественно продуктами, полезными для роста, теми, что содержат максимум питательных веществ в минимальном объеме, подходящем для крошечных животиков.

Пища для роста – это «настоящая» еда, свежая или/и упакованная, которая подверглась минимальной обработке и не содержит искусственных добавок.

Пища для роста должна обладать следующими качествами:

• Больше питательных веществ на одну калорию

• Утоляет голод, не перегружая желудок ребенка и не пробуждая голод вскоре после еды

• Содержит «медленные углеводы», которые, медленно перевариваясь, постепенно и постоянно дают энергию ребенку.

• Не содержит химических добавок

Наша любимая пища для роста:

• Лосось
• Авокадо
• Яица
• Бобовые
• Свежемолотые семена льна
• Йогурт органический греческий
• Тофу
• Овсянка
• Брокколи
• Сладкий картофель
• Масла (рыбий жир, льняное, оливковое)
• Чечевица
• Шпинат
• Голубика
• Хумус
• Ореховые масла
• Томаты
• Сыр

Обратите внимание! Почти все фрукты и овощи являются пищей для роста. Так как дети слишком малы, чтоб безопасно есть орехи и

семечки, вы можете помолоть миндаль, семена подсолнечника, семена льна в кофемолке и посыпать ими кашу или йогурт. Так ребенок привыкнет к их вкусу.

12

9 советов, как стать диетологом своего ребенка

Родители, у вас есть уникальная возможность в первые годы жизни вашего ребенка сформировать его вкус к здоровому питанию и его пищевые привычки. Мы предлагаем вам 9 советов с детской кухни семейства Сирсов, которые, надеемся, помогут дать вашему ребенку правильный старт в мир еды.

Совет 1. Больше белков

Белки (или протеины) – это пища для роста. Подобно стальным каркасам зданий и железной арматуре в бетоне, белки являются структурными элементами для каждой клетки организма. Белки отвечают за рост, восстановление и замену ткани. Это единственный питательный элемент, способный удваиваться. Ткани растут путем накапливания миллионов белков один поверх другого, пока каждый орган не достигнет своего максимального размера, после чего они заменяют друг друга при износе или повреждении.

Несмотря на то, что белки, несомненно, являются пищей для роста, родителям не следует волноваться о том, что их ребенок, возможно, недополучает их с пищей. В течение первого года жизни все потребности ребенка в белках удовлетворяются грудным молоком или смесью. Даже на втором году жизни, когда дети становятся очень избирательными едоками, сложно создать условия для дефицита белков в организме. В первые 2 года жизни ребенок должен ежедневно потреблять 2 грамма белка на килограмм веса. Дневная норма белка для ребенка весом 10 килограммов содержится в: чашке йогурта и стакане молока, сэндвиче из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом и стакане молока, двух порциях цельнозерновой каши и чашечке йогурта, омлете из двух яиц с сыром, сэндвиче с рыбой или 120 граммах куриного мяса. Как можно заметить, обеспечить норму белка для большинства детей – совсем не проблема. Продукты с самым высоким содержанием белка:

- Рыба и морепродукты, особенно лосось
- Молочные продукты: творог, йогурт, сыр, молоко
- Бобовые: соевые бобы, тофу, сухой горох, нут, сухая фасоль, чечевица
- Мясо и птица
- Яйца

• Ореховые масла
• Цельные злаки: пшеница, рожь, овес, рис, кукуруза, ячмень, просо.

Совет 2. Лучшие углеводы для вашего ребенка

Каждый ребенок рождается сладкоежкой. Но, к сожалению, вот уже долгое время диетологи относятся к сахарам негативно. Любая болезнь вменяется в вину сахару. Однако маленьким детям нужен сахар, много сахара. Но им нужны правильные сахара. Грудные и маленькие дети от природы сахароголики. Дети жаждут сахара, поскольку им требуется много энергии, умственной и физической. Сахара являются для организма самым главным горючим, поставляющим энергию. Каждая молекула сахара подобна маленькому пакетику с энергией, заставляющему каждую клетку выполнять свою работу.

Сладкие факты о сахарах

Говоря с точки зрения диетологии, нет такой вещи, как плохой сахар. «Хороший» он или «плохой», определяется тем, как он подан и с чем он скомбинирован.

Путаница в углеводах

Все родители хотят давать своим детям только лучшие сахара, поэтому мы решили устроить краткий курс «углеводоведения». В зависимости от того, как углеводы ведут себя в организме человека, их можно разделить на «хорошие» и «плохие». Полезные или хорошие для организма ребенка углеводы содержатся в «настоящих» продуктах, потому что они поступают в организм ребенка вместе с белками, жирами и клетчаткой. Бесполезные углеводы содержатся в полуфабрикатах и продуктах, приготовленных промышленным способом.

Внесем ясность в различия между углеводами и попытаемся объяснить их детям.

Углеводы, полезные для нашего организма, имеют двух-трех друзей – клетчатку и жир или белок. Эти друзья помогают углеводам хорошо себя вести в нашем организме. Если мы съедаем полезные углеводы, эти друзья замедляют переход углеводов из кишечника в кровь, обеспечивая тем самым постоянную подпитку организма энергией. «Хорошие», полезные углеводы содержатся во фруктах, овощах, йогурте и цельнозерновых продуктах. Поэтому считается нормальным, если в продукты, содержащие

белки, клетчатку и/или жир, добавляют немного сахара. К примеру, слегка поливают овсянку медом или добавляют немного рафинированного сахара в домашнее печенье.

«Плохие» или вредные углеводы не имеют друзей. Они играют в одиночестве. Они перебегают из кишечника в кровь, быстро заряжают организм энергией, но так же быстро исчезают из крови. Поэтому уровень сахара в крови резко падает, и мы не можем нормально соображать и начинаем капризничать и плохо себя вести.

Источники полезных сахаров

Полезные углеводы попадают в организм вместе с двумя «друзьями» – клетчаткой и белком, которые замедляют попадание углеводов в кровоток.

Полезные углеводы

Продукты содержат клетчатку и белок

• Фрукты
• Бобовые (фасоль, горох и т. д.)
• Ореховые масла (миндальное масло)
• Соевые продукты (тофу)
• Овощи
• Цельнозерновые продукты (овсянка, коричневый рис, цельнозерновой пшеничный хлеб)
• Органический йогурт
• Сладкий картофель
• Домашнее печенье

Вредные углеводы

Продукты содержат мало или вообще не содержат клетчатки и белков

• Готовые завтраки, содержащие менее 3 г белка и клетчатки на порцию
• Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы
• Сладкие напитки
• Пшеничный хлеб и макаронные изделия

Совет 3. Добавьте клетчатки

Клетчатка, неперевариваемая часть крахмалов и фруктов, является натуральным слабительным, удаляющим из кишечника пищевые шлаки. Хрустящие продукты, которые требуется жевать, такие как цельные (не

подвергнутые шлифовке) злаки и бобовые, являются лучшими примерами. Клетчатка действует в кишечнике как губка и как метла. Подобно губке, клетчатка впитывает воду и ненужные жиры из других продуктов, придавая стулу больший объем, замедляя усвоение пищи и давая организму более долгое ощущение сытости. Другие виды клетчатки выметают шлаки вниз по кишечнику и облегчают вывод их из организма. У взрослых адекватное количество клетчатки в рационе считается профилактикой многих нарушений работы кишечника и, возможно, даже снижает риск возникновения рака ободочной кишки. У детей главная роль клетчатки заключается в размягчении стула, ускорении поступления шлаков к кишечнику и в предотвращении запоров в целом – что случается у годовалых-двухлетних детей часто. Чтобы клетчатка выполняла свою работу по очищению кишечника, ребенок должен выпивать много жидкости. Самыми лучшими источниками клетчатки являются крахмалсодержащие продукты (такие как картофель) с кожурой, цельные (нешлифованные) злаки, пшеничный хлеб с отрубями, яблоки (с кожурой), сливы, персики, абрикосы, овощи (с кожурой), фасоль, семечки, коричневый рис, макаронные изделия, овес, свекла, баклажаны, тыква и бобовые. В качестве хорошего источника клетчатки для нашей семьи мы используем льняные семена (напоминающие отруби), посыпая ими каши. Цельные – вот ключевое слово для клетчатки. При чистке фруктов и овощей, а также при шлифовке злаков удаляется большая часть клетчатки – еще одна причина для того, чтобы оставлять продукты в том виде, в каком они выращены.

Клетчатка, углеводы и белки – партнеры нашего здоровья

Вот ценный совет в отношении питания для вас, родители. Его легко запомнить: хорошие углеводы – это углеводы, наполненные клетчаткой; плохие углеводы – лишенные клетчатки углеводы. Пища с высоким содержанием клетчатки, которая к тому же содержит углеводы и сахара, лучше влияет на поведение и дисциплину вашего ребенка, чем сладости, бедные на клетчатку. Клетчатка превращает пищу в гель и замедляет всасывание сахара из кишечника в кровоток. Если к паре клетчатка—углевод добавить белок, то всасывание сахара замедлится еще больше. Благодаря этому уровень сахара в крови выравнивается, что позволяет избежать скачков настроения. Печенье и пакетированые продукты содержат много сахара, но мало клетчатки и белка, комбинация, которая не

лучшим образом сказывается на поведении.

Совет 4. Умные жиры в рационе ребенка

Детям нужна не низкожирная диета, а диета с правильным содержанием жиров. Жиры приобрели в последнее время дурную славу, а холестерин стал еще одним плохим словом во взрослой диетологии. К сожалению, это сумасшествие с обезжиренными, не содержащими холестерина продуктами было перенесено и на детское питание. Маленьким детям нужны жиры – много жиров. Человеческое молоко, наш диетический стандарт, 40–50 % всех своих калорий имеет в форме жиров и – поверите ли – также богато холестерином. Сбалансированное питание ребенка до года должно содержать 40 % всех калорий в форме жиров, питание ребенка после года должно иметь в форме жиров 30–40 %. Без жиров дети не будут хорошо расти. Вот причины, по которым вашему ребенку нужно достаточное количество правильных жиров.

«Жиры для мозга» в рационе ребенка

• Растущему мозгу необходимы умные жиры. В первые годы жизни мозг человека растет быстрее всего. Для своего роста мозг использует 60 % всей энергии, потребляемой ребенком, а сам мозг на 60 % состоит из жира. Также жиры обеспечивают поступление основного компонента для развития мембран клеток мозга и миелина – изолирующей оболочки, покрывающей каждый нерв, которая помогает нервным импульсам проходить быстрее и достигать цели.

• Жиры являются в организме самыми большими аккумуляторными батареями, хранящими запас энергии. Каждый грамм жира обеспечивает девять калорий, более чем вдвое больше, чем грамм сахаров или белков.

• Жиры являются основными компонентами важных гормонов и незаменимой частью клеточных мембран, особенно для красных кровяных телец.

• Эти бесценные питательные вещества также транспортируют витамины A, D, E и K.

• Жиры придают пище приятный вкус. Детям нравится вяжущее ощущение, которое оставляет жир, содержащийся в пище.

• Жиры делают пищу более питательной, насыщая каждую калорию в минимальном объеме пищи. Эта повышенная питательность очень на руку, так как дети старше года становятся очень разборчивыми едоками и

съедают понемногу в каждую трапезу.

Как вы можете видеть, жиры делают для организма много хорошего при условии, что мы обеспечиваем организм правильными жирами и в правильных пропорциях.

Лучшие жиры для малыша

Дети должны не только получать 40–50 % калорий из жиров, они должны получать эти калории из правильных жиров. Вдобавок к грудному молоку, лучшим источником жиров для младенца (а также для более старших детей и взрослых) являются морская рыба и овощи. По содержанию питательных веществ их можно расположить следующим образом:

• Морская рыба и морепродукты (особенно лосось)
• Льняное масло
• Авокадо
• Оливковое масло
• Ореховые масла (если у ребенка есть предрасположенность к аллергии, педиатр может посоветовать вам не давать ребенку арахисовое масло до двух лет)

Два основных источника жиров (грудное молоко и морепродукты) богаты жирными кислотами омега-3, которые незаменимы для здорового роста головного мозга. Вдобавок к этим умным жирам ребенку необходимо получать и другие жиры.

Насыщенные жиры

Эти жиры содержатся главным образом в продуктах животного происхождения, таких как мясо, яйца и молочные продукты.

В первые два года жизни ребенка родители не должны ограничивать в его рационе количество насыщенных жиров (не забывайте, что человеческое молоко содержит 44 % насыщенных жиров).

Главным объектом беспокойства является более старший ребенок, подросток и взрослый, продолжающий потреблять большое количество насыщенных жиров, тем самым повышая риск возникновения сердечных заболеваний – главным образом потому, что насыщенные жиры повышают уровень холестерина в крови.

Мораль сей басни о жирах такова, что необходимо постепенно снижать

количество насыщенных жиров (продуктов животного происхождения, яиц и молочных продуктов) по мере того, как ваш ребенок подрастает.

К продуктам, содержащим преимущественно насыщенные жиры, относятся следующие:

• мясо
• птица
• жирные молочные продукты
• яйца
• сливочное масло
• пальмовое масло и пальмовое косточковое масло
• кокосовое масло
• масло какао
• шоколад

Внимание! Рыба!

Жирные кислоты омега-3, содержащиеся в морской рыбе, не только являются самой лучшей пищей для растущего организма, они же обычно занимают первое место среди питательных веществ, чаще всего недостающих в рационе ребенка.

За последнее десятилетие тысячи научных статей провозгласили то, что матери уже давно подозревали: малышам нужно больше безопасных морепродуктов.

Вот наши лучшие советы, как правильно давать вашему ребенку эту замечательную пищу:

• Начните рано, примерно в 9 месяцев. Формируйте вкус ребенка к морепродуктам.

• Давайте самую безопасную морскую рыбу, лучше всего тихоокеанский лосось.

• Постепенно доводите количество съедаемой рыбы до 120–180 г в неделю, или 2 порции размером с кулак. (Кусок лосося размером с кулачок двухлетнего ребенка 2 раза в неделю составляет примерно 180 г, что обеспечит вашему ребенку примерно 300 мг ДГК/ЕРА ежедневно.)

• Если ребенок пока плохо воспринимает вкус рыбы, давайте ему 300 мг ДГК/ЕРА в составе добавок к пище, содержащих рыбий жир.

Вот что о морепродуктах говорит наука. Дети, чей рацион богат омега-3:

• Умнее и сообразительнее
• Имеют более высокий уровень интеллекта
• Более дисциплинированны

• Чаще бывают в хорошем настроении
• Имеют лучшее зрение
• Имеют более гладкую кожу
• Реже страдают от аллергии
• Имеют более здоровое сердце
• Реже страдают синдромом Дауна, синдромом дефицита внимания, синдромом расстройства внимания и гиперактивности

Чтоб заставить разборчивого едока съесть кусочек рыбы, попробуйте:

• Обмакивать рыбу в любимый соус
• Прятать рыбу, смешивая ее с любимым блюдом ребенка, к примеру паста с фрикадельками из лосося (вместо мясных фрикаделек) и рыбный суп. Добавьте капельку рыбьего жира в любимое блюдо ребенка или даже в фруктовый коктейль. Делайте домашние рыбные палочки. Кладите рыбу под блюда и продукты-фавориты, такие как сыр, паста, томатный соус или картофельное пюре.
• Подсластите рыбу. Сбрызните рыбное филе медом.
• Подмените рыбой. Вместо бургера с говядиной сделайте бургер с рыбой.

Плохие жиры

Хотя с точки зрения диетологии было бы более корректно говорить, что нет такой вещи, как плохой жир для маленького ребенка, искусственная переработка натуральных жиров способна сделать из хорошей вещи плохую. Читайте этикетки и не проглядите слово «гидрогенизированный» – единственные плохие жиры. Гидрогенизированные жиры (или трансжирные кислоты) получают путем искусственной переработки растительных масел с целью придания им схожести с насыщенными жирами. Используемые в некоторых пакетированных продуктах и в индустрии быстрого питания для придания жирного, маслянистого вкуса, искусственно произведенные жиры поднимают уровень холестерина в крови. Мы считаем, что эти искусственно переработанные жиры никогда не приносили никакой пользы младенцам, а последние исследования показали, что они также вредны и для взрослых. Этими вредными жирами обычно богаты следующие продукты:

• шоколадные батончики
• чипсы
• печенье и крекеры

• жареный фастфуд
• пончики
• картофель фри
• кулинарный жир
• некоторые ореховые масла

Внимательно вчитывайтесь в этикетки. Откажитесь от продуктов, в состав которых входят «гидрогенизированные» или «частично гидрогенизированные» компоненты. В последнее время на некоторых продуктах, которые не принесут вреда вашему здоровью, появилась надпись «Не содержит трансжирных кислот».

Совет 5. Растите стройного ребенка

Были времена, когда по-настоящему полный ребенок считался доказательством хорошей материнской заботы и именно такой бутуз вызывал одобрение бабушки с дедушкой. Теперь жир не в почете.

Обречены ли толстые младенцы стать полными взрослыми? Не обязательно, но имеется сильная тенденция. У толстого младенца высок риск стать толстым ребенком, у которого еще более велик риск превратиться в толстого подростка, имеющего все шансы стать страдающим ожирением взрослым. У младенца с избыточным весом шанс остаться в возрасте от пяти до восьми лет толстым составляет один из пяти. У ребенка с избыточным весом в два раза выше риск стать полным взрослым. У подростка с избыточным весом в шестнадцать раз выше риск превратиться в страдающего ожирением взрослого. Вдобавок к более высокому риску взрослых заболеваний – диабета, инсульта и порока сердца, – дети с избыточной массой тела растут с физическими, психологическими и эмоциональными недостатками. Медицинские исследования показали, что стройные люди здоровее и живут дольше.

Одни дети более склонны к ожирению, чем другие. Вот основные факторы риска, которые следует принять к сведению.

Это в генах

Бо́льшая угроза для младенца таится в генах, нежели в том, что лежит на тарелке. Приемные дети обычно следуют весовым тенденциям скорее своих биологических родителей, нежели приемных. Если оба родителя страдают ожирением, шанс ребенка вырасти толстым составляет 80 %; если один родитель – 40 %. Если никто из родителей не страдает ожирением, шанс ребенка на ожирение составляет всего 7 %. Вместо того чтобы утверждать, что ожирение передается по наследству, более правильным будет говорить, что дети наследуют склонность к полноте.

Такое телосложение

Помимо того, что дети наследуют склонность к полноте или худобе, они также наследуют то или иное телосложение, характеризующееся большей или меньшей тучностью.

Дети с эктоморфным типом телосложения (стройные и высокие) отличаются от средних показателей тем, что у них больше рост и меньше

масса тела. Дети эктоморфного типа, распознаваемые даже при рождении по спицевидным «пальцам пианиста» и длинным узким ступням, тратят больше калорий на рост, чем на набирание веса. Люди с эктоморфным типом телосложения, как кажется, сжигают больше калорий и лучше балансируют потребление пищи со своим уровнем активности. Если они много едят, то все равно не набирают вес, чем обычно вызывают нехорошую зависть своих считающих каждую калорию друзей и подруг.

Плотные, коренастые дети (мезоморфный тип) имеют средний рост и вес; и рост, и вес находятся примерно на одной процентной линии в таблице показателей нормального роста и массы тела ребенка. Эти дети «квадратной формы» имеют бóльшую склонность к полноте, чем их «прямоугольные» эктоморфные приятели.

Дети эндоморфного типа короткие и широкие. Из трех типов телосложения эти дети имеют самый высокий риск набрать лишний вес. Из-за их грушевидной формы тела они носят на себе лишний вес наименее красиво.

Не всех детей можно четко отнести к тому или иному типу телосложения: некоторые имеют черты всех трех.

На плановом осмотре ребенка родители часто спрашивают: «Как вы думаете, наш ребенок вырастет толстым?» Обычно мы в состоянии дать им научно обоснованное предположение, взглянув на тип телосложения родителей и ребенка. Если и мать, и отец стройные и ребенок имеет эктоморфный тип телосложения, можно смело сказать: «Ваша малышка, вероятно, сможет позволять себе есть все, что она захочет, и при этом не будет выглядеть толстой». Благодаря типу телосложения ребенка и наследственности, ребенок, вероятно, не будет казаться толстым. Но если тот же вопрос задают двое округлых родителей-коротышек, держащих на руках маленького, округлого ребенка, я даю этим родителям знать, что у их ребенка повышенная склонность к ожирению и что им следует принимать профилактические меры уже в младенческом возрасте.

Таков темперамент

Дети набирают жир не только из-за потребления слишком большого количества калорий, но также и из-за того, что не сжигают достаточное их количество. Активные, непоседливые дети обычно сжигают больше калорий и имеют меньший риск набрать лишний вес. Послушные, спокойные и тихие дети обычно сжигают меньше калорий. Детям, ведущим сидячий образ жизни, больше угрожает ожирение, и риск еще

более увеличивается, если такой сидячий темперамент превалирует и у других членов семьи. Высокий, худощавый, активный ребенок, которому никак не сидится на месте, с такими же родителями, имеет очень малый шанс растолстеть.

Дети вытягиваются

Большинство детей наиболее сильно напоминают херувимчиков в возрасте примерно шести месяцев. Между шестью и восемью месяцами, по мере того как дети начинают сидеть, ползать и играть, они начинают худеть. В возрасте от одного года до двух дети худеют еще больше. Дети ходят, бегают, лазают и заслуженно получают звание «привередливых едоков». Между первым и вторым днями рождения большинство детей сильно вытягивается, словно они тратят больше калорий на рост, нежели на прибавку веса. Кажется, что ребенок наконец-то врастает в свою кожу, которая долгое время была ему не по размеру. Прощайте, фотографии пухлого младенца, сделанные в более ранние месяцы. Появляется стройный ребенок. Чаще всего родительские волнения превращаются из «Доктор, он слишком толстый, да?» в «Доктор, не слишком ли он худой?». Наслаждайтесь этими детскими округлостями, пока можете. Скоро от них и следа не останется. Быть «стройным» значит иметь процент жира в организме, свойственный для вашего типа телосложения. Стройный не значит тощий (что обычно говорит о слабом здоровье) или худой (что больше характеризует тип телосложения). Каждый ребенок может быть стройным, но не каждый может и должен быть худым.

«Стройный» – самая важная характеристика, потому что у стройных людей реже возникают такие заболевания, как порок сердца, инсульт, диабет и рак. За последнее десятилетие детское ожирение достигло размеров эпидемии и на сегодняшний день считается одной из основных проблем со здоровьем, возникающих в детском возрасте.

Пять способов оградить ребенка от лишнего жира

Дайте своему ребенку молоко, калорийность которого подбирается индивидуально. Кормите грудью. Мы убеждены, что грудное вскармливание снижает риск возникновения ожирения.

• Грудное молоко содержит недавно открытый фактор сытости, что-то вроде встроенного счетчика калорий, который подает к концу кормления сигнал в форме ощущения сытости. Этот природный фактор, который

можно было бы назвать «хватит есть», имеющийся в грудном молоке, дает ребенку почувствовать, что он уже съел достаточно – этого чувства некоторые более старшие дети и взрослые не познают никогда.

• Меняя манеру сосания, находящийся на грудном вскармливании ребенок имеет большую возможность контролировать калорийность молока. Когда ребенок голоден, он получает высококалорийное молоко; когда его мучает жажда или сосание требуется лишь для успокоения, ребенок получает менее калорийное молоко. Когда грудь «пустая», но ребенку требуется пососать еще, выделяется очень мало молока. Вовсе не такова ситуация у ребенка, получающего искусственное вскармливание. Независимо от того, как ребенок сосет, ему в рот продолжает литься высококалорийное вещество.

• Недавние исследования, в ходе которых было проведено сопоставление детей, получающих грудь, и детей, получающих искусственное вскармливание, показали, что по достижении возраста 4–6 месяцев дети, находящиеся на грудном вскармливании, «худеют» раньше детей, находящихся на искусственном вскармливании. С питанием они получают больше здоровья, чем веса.

• Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, обычно начинают получать твердую пищу раньше и прибавляют пропорционально больше в весе, чем в росте, что ведет к ожирению в раннем возрасте.

• Ребенок, находящийся на грудном вскармливании, лучше контролирует, как часто и как много ему нужно есть. Кормящая грудью мать наблюдает за своим ребенком, а так как грудь не имеет шкалы граммов, мать учится доверять сигналам, которые подает ее малыш. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, контроль за питанием осуществляет исключительно мать. Она считает граммы и миллилитры, а также смотрит на часы. Она может нарушить естественный контроль сытости, просто заставив ребенка съесть еще чуть-чуть. В результате ребенок будет ожидать чувства «переполненности» после каждого приема пищи и переедание станет нормальным явлением. Поэтому матерям, кормящих своих детей смесью, нужно научиться хорошо понимать, когда ребенок сыт, а когда голоден. Исследования показали, что, если детям, получающим смесь, предоставить право самим решать, сколько смеси съедать, они хорошо регулируют свою ежедневную норму калорий. Когда полуторамесячным детям давали разбавленную смесь, они съедали больше этой менее питательной смеси, чтоб набрать свою дневную норму калорий.

• Очень соблазнительной кажется идея позволить малышу разгуливать

по дому с бутылочкой смеси, просто чтоб «занять ему рот». Если вы начнете давать смесь по каждому писку, ребенок будет ассоциировать успокоение с едой. Ребенок, получающий в качестве успокоения грудь, ассоциирует комфорт с человеком.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БИЛЛА. В нашей практике мы иногда сталкиваемся с детьми, находящимися исключительно на грудном вскармливании, и при этом их вес «превышает» норму для их возраста. Дети, получающие только грудное молоко, практически всегда «стройнеют» к концу первого года жизни или в течение второго года, родителям не следует волноваться и менять режим питания своего грудного ребенка.

Отложите прикорм. Кроме искусственного вскармливания, риск возникновения ожирения повышает раннее введение твердой пищи. Насильственное вталкивание твердой пищи в раннем возрасте в надежде заставить ребенка спать всю ночь напролет не только редко дает положительный результат, но и является нездоровой привычкой кормления. Если ваш ребенок предрасположен к ожирению, вводя прикорм, начинайте с продуктов, содержащих максимум питательных веществ на одну калорию. Вводите овощи вместо фруктов и цельные злаки вместо рафинированных.

Смотрите, не подает ли ребенок сигналы снизить калорийность. Не каждый крик ребенка означает, что он хочет есть. Дети, получающие искусственное вскармливание, и дети, с раннего возраста получающие твердую пищу, получают более концентрированную пищу, и, следовательно, им требуется больше воды. Часто плачущие или ведущие себя беспокойно дети хотят пить, а вовсе не есть. Время от времени предлагайте вместо молока, искусственной смеси или твердой пищи воду. Вода не содержит калорий. Если просто взять ребенка на руки, одно это может иногда успокоить плачущего ребенка; развлечь скучающего ребенка может игра. Если вам не удается успокоить большого любителя смеси простой водой, проконсультируйтесь с врачом относительно перехода на менее калорийную смесь. В последние годы производители искусственных детских смесей представили смеси, содержащие несколько меньше жира и калорий; разница во многом напоминает разницу между цельным и частично обезжиренным молоком.

Проявляйте уважение к маленькому животику. Как уже говорилось, желудок ребенка размером не больше его кулачка. В следующий раз, готовя обед для своего годовалого малыша или бутылочку для младенца, поместите это рядом с его кулачком и почувствуйте разницу. «Стройный»

подход к питанию заключается в приготовлении маленьких порций и добавки по мере необходимости. Не поддавайтесь искушению заставить ребенка съесть все, что положено на тарелку. Ваша задача – приготовить еду и творчески подать ее, а уж сколько съест ребенок – это на его усмотрение. По нашему собственному опыту, дети редко набирают вес, если едят слишком много по-настоящему питательной пищи.

Двигайтесь. Редко приходится выводить ребенка на улицу специально для того, чтобы заставить его подвигаться. Большинство детей в состоянии бодрствования и так пребывает в постоянном движении. Вот ставшее классикой исследование Джима Торпа, прославленного олимпийского атлета. Когда он попытался повторять за постоянно движущимся маленьким ребенком, то выбился из сил уже через час, а вот малыш по-прежнему продолжал двигаться. Некоторым спокойным детям, однако, достаточно визуальной стимуляции. Они лежат и смотрят вместо того, чтобы вертеться и ползать. Чем более упитан ребенок, тем меньше он проявляет желание шевелиться; и цикл неподвижности и ожирения замыкается. Растормошите своего ребенка. Ползайте вместе, как только он начнет ползать, ходите на прогулки, играйте в догонялки (и гоните малыша подальше от телевизора) и играйте в подвижные игры во дворе.

Снизьте содержание жиров в пище. Хотя вам не следует уделять слишком пристальное внимание жирам в первые два года, не стоит и игнорировать потенциальную проблему. Кроме того, что в этот период вы знакомите своего ребенка с разнообразной пищей, вы также помогаете своему ребенку развить вкусовые предпочтения. Будет не слишком полезно для здоровья, если ваш младенец вступит в детство со страстью к жирной пище. Вот как избавиться от ненужных жиров:

• Забудьте о жарке на сковороде. Запекайте продукты или жарьте в духовке.

• Срезайте с мяса и птицы лишний жир. Дети любят хрустящую и жирную куриную кожу. Вам не обязательно удалять каждый хрустящий кусочек жира, но снимайте лишнее.

• Обезжиривайте молочные продукты. Если только ваш ребенок не налегает на молоко чрезмерно, мы не рекомендуем использование частично обезжиренного молока и, конечно же, не рекомендуем снятое молоко после того, как вы перестанете давать своему ребенку искусственные детские смеси (объяснение вы найдете в разделе «Молочные советы»). Вы можете убрать жир из других молочных продуктов. Маленькие дети любят сливочное масло. Замените его полезными для здоровья бутербродами, например с ореховыми маслами

или с авокадо. Приучайте своего ребенка к обезжиренным сырам, йогурту и домашнему сыру.

• Притормозите с быстрой едой. Избегайте пакетиков с утопающими в жире готовыми завтраками и обходите стороной фаст-фуды, торгующие чрезмерно жирной пищей.

• Избегайте продуктов, содержащих искусственные жиры, такие как гидрогенизированные или частично гидрогенизированные жиры.

Вводите в рацион продукты, содержащие клетчатку помимо углеводов. Избыточное употребление вредных сахаров может стать причиной ожирения. Огромное количество сахара, кукурузный сироп и другие подсластители, добавляемые в снэки и напитки, и без того бедные на клетчатку, не утолят голод ребенка. В результате сладкоежка будет есть без меры, так как эти продукты не вызывают чувства сытости.

Совет 6. Следите за витаминами

Кроме большой тройки – белков, жиров и углеводов – ценными составляющими рациона вашего ребенка являются витамины. В отличие от питательных веществ, входящих в большую тройку, эти микроэлементы не поставляют энергию организму ребенка напрямую, но они помогают пище, которую ест ваш ребенок, работать лучше, а также помогают лучше функционировать всем системам организма. Как указывает название, они наполняют организм жизнью. Мы не можем существовать без этих поддерживающих жизнь помощников. Нашим организмам требуется тринадцать витаминов: A, C, D, E, K и восемь представителей группы B – тиамин, ниацин (никотиновая кислота), рибофлавин, пантотеновая кислота, биотин (витамин H), фолиевая кислота, B_6 и B_{12}.

Стремитесь к разнообразию. Беспокоящиеся о витаминах родители, расслабьтесь. Даже если ваш ребенок в буквальном смысле клюет, а не ест, он вряд ли будет страдать от витаминной недостаточности. Многие продукты содержат такое разнообразие витаминов, что даже самые привередливые едоки непременно получают за определенный период времени достаточно витаминов. Если вы даете своему ребенку разнообразные продукты, это гарантирует достаточное количество витаминов.

Хранение витаминов. Некоторые витамины (A, D, E и K) хранятся в организме в жире, поэтому, если ваш ребенок периодически объявляет овощам ультиматум, он сможет выжить на витаминах, запасенных в прошлые месяцы. Другие витамины (C и комплекс витаминов группы B)

хранятся в организме не очень долго, и их запасы требуется постоянно восполнять.

Нуждается ли ваш ребенок в витаминных добавках?

Витаминные добавки следует представлять себе как лекарственное средство, которое должно быть прописано, с правильной дозировкой, вашим врачом. Мегадозы витаминов, рекламируемые как панацея для взрослых от многих заболеваний, не следует давать детям.

Если ваш врач не примет иное решение, ребенку, родившемуся в срок и получающему исключительно грудное вскармливание, дополнительных витаминов не требуется. Человеческое молоко содержит все необходимые витамины.

При условии, что ваш ребенок получает достаточно молока, он получает достаточно витаминов. Искусственные детские смеси также содержат все необходимые витамины при условии, что ваш ребенок получает достаточное количество смеси ежедневно.

Если среднее потребление искусственной смеси вашим ребенком составляет один литр в день, в дополнительных витаминах необходимости нет, если только ребенку не требуется усиленное питание – например, если ребенок недоношенный.

Если иногда ребенок выпивает каждый день меньше этого количества искусственной смеси, рекомендуется давать дополнительные витамины, в зависимости от потребления твердой пищи.

Из-за хаотичного рациона большинства детей до двух лет педиатры обычно рекомендуют дополнительно давать витамины A, D, C, иногда добавляя к ним витамины группы B. Витаминные добавки следует давать примерно с года и до тех пор, пока ваш ребенок не будет получать регулярное сбалансированное питание.

Хрупкие витамины. Некоторые витамины, особенно витамин C, разрушаются или уничтожаются при таких процессах, как варка в воде. Варка на пару и приготовление пищи в микроволновой печи сохраняют в подвергнутых тепловой обработке продуктах витамины максимально. Свежие продукты лучше всего, за ними следуют мороженые; в консервированных продуктах витаминов меньше всего.

Желтые овощи – желтая кожа. Желтые овощи (тыква и морковь) содержат каротин, который, если поглощать его в чрезмерных количествах, может придать коже желтый оттенок. Это не несущее никакой угрозы состояние, известное как каротинемия, часто путают с желтухой, при

которой кожа также приобретает желтый цвет. При каротинемии в желтый цвет окрашивается только кожа, тогда как при желтухе желтый цвет приобретают и белки глаз. Одного отказа от желтых продуктов достаточно для того, чтобы желтизна кожи исчезла.

Совет 7. Не забывайте о минералах

Как и витамины, минералы организму вашего ребенка нужны лишь в очень малом количестве. Минералы попадают в продукты питания из почвы, а в морепродукты – из океана. Кальций, фосфор и магний, большая тройка минералов, помогают строить крепкие кости. Железо и медь участвуют в образовании крови. Натрий и калий (так называемые электролиты) регулируют водный баланс организма. Заслуживают уважительного упоминания и более мелкие члены минерального семейства, так называемые микроэлементы, которые помогают организму правильно функционировать: йод, марганец, хром, кобальт, фтор, молибден, селен и цинк. Минералы содержатся в тех же продуктах питания, что и витамины. Дефицит этих минералов возникает редко, за исключением железа. Самыми главными минералами являются железо, натрий (поваренная соль) и кальций.

Совет 8. Больше железа

Железо является основным минералом, необходимым для нормального функционирования всех жизненно важных органов. Главной областью его применения в организме является строительство гемоглобина, вещества, содержащегося в красных кровяных тельцах и транспортирующего кислород. Во время планового осмотра, обычно между девятью и пятнадцатью месяцами, врач может проверить уровень гемоглобина у вашего ребенка, взяв одну каплю крови из пальца. Нормальный уровень гемоглобина у грудных детей обычно варьируется от одиннадцати до тринадцати г/л. Если уровень гемоглобина ниже одиннадцати, ребенку ставится диагноз «анемия». Если причиной является недостаточное потребление железа, такое заболевание называется железодефицитной анемией. Признаками и симптомами этого заболевания являются раздражительность, замедление роста, снижение аппетита, усталость и общая бледность, особенно заметная на мочках ушей, на губах и под ногтями. Последние исследования показали, что у детей, длительное время страдающих железодефицитной анемией, высок риск отставания в

умственном развитии.

Лучшие источники железа

- обогащенная железом искусственная детская смесь
- обогащенные железом хлопья из злаков
- тофу
- томатная паста
- сливовый сок
- тушеный говяжий фарш с соусом из красного жгучего перца с фасолью
- чечевица
- соевые бобы
- индейка
- нежирное мясо
- субпродукты: печень
- рыба
- черная тростниковая меласса
- семена (толченые): подсолнечника, тыквы

Потребность в железе: младенцам и детям требуется примерно 1,1 миллиграмма железа на 1 килограмм массы тела в день. Если врач обнаружит у вашего ребенка дефицит железа, в течение нескольких месяцев ребенку нужно будет давать примерно 7 миллиграммов железа на килограмм веса в день.

Чтобы понять, каким образом у вашего ребенка может возникнуть дефицит железа, давайте отправимся вслед за этим минералом по организму. Во время пребывания ребенка в матке мать снабжает его огромным количеством лишнего железа, которое хранится в тканях его организма и в гемоглобине красных кровяных телец. (Тогда как дети, рождающиеся в срок, появляются на свет с большим запасом резервного железа, хранящимся в их организме, недоношенные дети нуждаются в добавках железа с самого рождения.) Когда старые красные кровяные тельца заканчивают свой срок службы и выводятся из организма, большая часть железа используется повторно для новых кровяных телец. Когда все имеющееся в крови железо израсходовано, хранилища железа в организме выдают железо порциями, достаточными для того, чтобы поддерживать гемоглобин в крови на нормальном уровне. Если с пищей железо не поступает, эти хранилища опустошаются к возрасту шести месяцев. Вот почему необходимо начать давать грудному ребенку богатое железом

молоко, будь то грудное молоко или обогащенная железом искусственная смесь, начиная с самого рождения или как минимум спустя пару месяцев после рождения.

Вот несколько рекомендаций, как избежать дефицита железа.

Кормите своего ребенка грудью так долго, как только сможете. Особое железо, содержащееся в вашем молоке, имеет высокую биологическую активность, поэтому усваивается на 50–75 %, тогда как из других продуктов, таких как обогащенные железом хлопья или искусственные смеси, в кровь вашего ребенка попадает лишь 4–10 % железа. Анализы, проведенные в возрасте от четырех до шести недель, показали, что у детей, получающих грудное вскармливание, уровень гемоглобина выше, чем у детей, получающих обогащенные железом искусственные смеси.

Не давайте коровьего молока грудным детям, ограничьте его потребление детьми до двух лет. Коровье молоко (очень бедное железом) не следует давать в качестве напитка детям до года. Помимо того, что это очень бедный источник железа, чрезмерное потребление коровьего молока может привести к раздражению слизистой, выстилающей кишечник вашего ребенка, вызывая небольшие потери железа в течение длительного периода времени, что еще более усугубляет железодефицитную анемию. Также ограничивайте потребление молока ребенком до двух лет 700-ми миллилитрами в день.

Комбинируйте продукты с умом. Одни продукты способствуют усвоению железа, а другие тормозят его. Твердая пища одновременно с грудным молоком или сразу после кормления грудью может снизить усвоение ценного железа из грудного молока. По этой причине, если у вашего ребенка дефицит железа, выдерживайте между кормлением грудью и твердой пищей как минимум двадцать минут. Вот несколько помощников железа: продукты, содержащие витамин С (фрукты и соки), улучшают усвоение железа и продуктов, богатых железом, таких как мясо. Рыба, птица, мясо и витамин С повышают усвоение железа из других продуктов. Апельсиновый сок, сопровождающий трапезу, способен вдвое увеличить количество усвоенного из пищи железа. Если вы запьете трапезу молоком или съедите вместе с ней молочные продукты, это может снизить количество усвоенного из других продуктов железа более чем наполовину. Диетологи считают, что белковые продукты животного происхождения содержат «мясной фактор», который улучшает усвоение железа из овощей, съеденных одновременно с мясом. Лучшими друзьями, помогающими друг другу, являются мясо и богатые витамином С продукты, съеденные

одновременно, во время одной трапезы. К примеру, спагетти с томатно-мясным соусом, котлеты с салатом из свежей капусты, сэндвич с индейкой и апельсиновый сок. Еще одной комбинацией будут фрукты и обогащенные железом хлопья.

Совет 9. Формируйте вкусы малыша

Младенцы, входящие в детство со страстью к сладкому, жирному или соленому, скорее всего, сохранят эти пристрастия и, возможно, даже возьмут их с собой во взрослую жизнь. Младенчество – это единственный период в жизни вашего ребенка, когда вы можете дать или не дать конфету. Торговля пустыми лакомствами у дошкольных детских учреждений, усыпанные сахаром дни рождения и даже шоколадные визиты к бабушке – нормальные диетические «оскорбления», ожидающие вашего ребенка, которого вы кормите дома. Но вот история, в которую вам, возможно, трудно будет поверить. Много лет назад была такая теория, по которой, если приучать детские вкусовые почки и развивающийся кишечник исключительно к здоровой пище в течение первых двух лет, став старше, ребенок может проявлять нежелание принимать вредную для здоровья пищу. Звучит заманчиво!

Как сформировать вкус ребенка к здоровому питанию

- Избегайте продуктов с искусственными подсластителями, большим количеством сахара и кукурузным сиропом.
- Избегайте продуктов, содержащих гидрогенизированные жиры.
- Давайте ребенку больше свежих продуктов и меньше консервации и пакетированных продуктов.
- Введите в рацион цельные злаки (например, цельную пшеницу вместо белого хлеба).
- Избегайте продуктов, содержащих искусственные добавки и красители.

Мы провели этот эксперимент на наших собственных детях и в своей педиатрической практике. В течение первых трех лет мы давали своим детям только здоровую пищу. Мы не добавляли в блюда соль, убрали со стола сахарницу и избегали вредных для здоровья жиров. Наш шестой ребенок, Мэтью, был действительно лишен вредных продуктов. Что же произошло, когда Мэтью вышел в засахаренный мир с его днями рождения и подарками в виде конфет? Конечно же, у него были липкие пальцы и перемазанное сахарной глазурью лицо, но *он знал меру*. Вот в этом вся

разница. Наполовину управившись с кремом или шоколадом, Мэтью останавливался при первых признаках неприятных ощущений в животе. Теперь наши дети знают, что лучше снять крем и съесть только сам торт. Даже в таком раннем возрасте, как три года, дети усваивают взаимосвязь еды со своим самочувствием: «Я ем хорошую еду – я чувствую себя хорошо; я ем плохую еду – я чувствую себя плохо».

Начавшие свою жизнь со здоровой пищи дети редко позволяют себе много, и это лучшее, на что мы можем надеяться, растя здорового человека – ребенка и взрослого, который избегает излишеств.

13

Кормление ребенка от года до двух

Стол накрыт. Вы уговариваете своего увлеченного восемнадцатимесячного малыша сесть в стульчик и гордо презентуете ему тарелку с горой превосходной кулинарии, на которую ушло столько трудов и, конечно же, в состав которой входят все основные пищевые группы. И, чтобы похвастать своим растущим не по дням малышом, вы пригласили бабушку с дедушкой. Все опустошают свои тарелки и хвалят повара. А как насчет Младшего? Его тарелка по-прежнему полна, за исключением нескольких отверстий, проделанных в картофеле отлично нацеленным оружием, да пары дюжин раздавленных горошин, раскиданных вокруг, чтобы никто не забыл, что за столом находится ребенок.

Ваш ребенок не проявляет никакого интереса к вашему прелестно сервированному блюду. Тем временем бабушка замечает: «Кстати, он действительно кажется немного худым», – полный провал ваших материнских способностей.

Ваш ребенок «чахнет с голоду», и ваша материнская забота поставлена под сомнение. Хотите избежать этой сцены? Читайте дальше.

Как накормить привередливого едока

«Доктор, мой ребенок не ест, а просто клюет, как птичка». Должно быть, я выслушал эту жалобу тысячу раз, прежде чем понял, что у детей от года до двух есть причина для такого поведения.

Если вы разберетесь в поведении ребенка этого возраста и ознакомитесь с развитием ребенка, это поможет вам понять, почему большинство детей от года до двух лишь клюет, а не ест.

В течение первого года жизни дети едят много, потому что они сильно растут.

В среднем ребенок к году в три раза увеличивает свой вес при рождении, а вот между первым и вторым днями рождения нормальный ребенок может увеличить свой вес лишь на одну треть или менее. Кроме того, многие дети в этот период растут пропорционально больше в высоту, чем в ширину, поскольку они используют накопленный младенческий жир в качестве источника энергии. Это совершенно нормальное похудение может еще более усилить родительские страхи, что их ребенок не получает достаточного питания. Отношение ребенка к еде в этот период меняется,

поскольку меняется характер развития ребенка.

Изменения в эмоциональном и моторном развитии также несут с собой изменения в гастрономических привычках.

Ребенок, начавший ходить, только это и делает – ходит! Он не будет сидеть спокойно ни ради чего, и уж тем более не ради еды. Он слишком увлечен, чтобы прерывать свои непрекращающиеся исследования дома для того, чтобы долго сидеть на месте.

Если ребенок будет пастись, получая мелкие, частые кормления, – это будет более совместимо с его перегруженным расписанием. Однако многие диетологи считают, что это самый здоровый режим питания.

Звание «разборчивого едока» вполне заслуженно и по другой причине. Захват большим и указательным пальцами, моторный навык, доведенный к году до совершенства, также влияет на поведение ребенка за столом. Ребенок получает удовольствие, закрепляя этот важный новый навык, и выбирает из содержимого тарелки или подноса своего стульчика мелкие кусочки пищи или же тянется к вашей тарелке. Вот почему малыши от года до двух такие привереды.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА ДЖИМА. Кормление – практически единственная вещь, которую ребенок может взять под свой контроль. Я не устаю напоминать родителям, что мы все были разборчивыми едоками и нормально выросли.

Не в настроении есть

Хаотичное поведение за столом столь же характерно, как и частые перепады настроения у нормально развивающегося ребенка от года до двух. В один день ваш ребенок может есть хорошо и может практически ничего не есть на следующий день. В один день он может налегать на свежие овощи, а на следующий отказаться от них. Как сказал один родитель: «Единственная постоянная вещь в питании ребенка – это непостоянство». Это не укладывающееся ни в какую модель питание нормально, хотя и вызывает беспокойство. Если вы произведете средний подсчет количества пищи, потребленной вашим ребенком за неделю или за месяц, то удивитесь, обнаружив, что его рацион гораздо более сбалансирован, чем вы думали. В среднем детям в период от года до двух лет требуется 1000–1300 калорий в день, но они могут потреблять столько не каждый день. В один день кажется, что они не едят ничего, но они нагоняют упущенное на следующий день. Потребление пищи приходит к равновесию за определенный период времени. Одна мать так решила эту

проблему с равновесием: «Когда у нее плохой аппетит, я даю ей только что-то одно, и каждый раз разное. Вместо того чтобы беспокоиться о сбалансированной трапезе, я забочусь о сбалансированной неделе».

Роль родителей – роль ребенка

Как родители восьмерых, мы признаем, что со своими первыми детьми не очень-то нетерпеливо ждали очередной трапезы, особенно когда они были в возрасте от года до двух. Мы чувствовали себя ответственными за каждую их трапезу, за то, что они съели, сколько они съели, и горевали, что оказались не на высоте, если они не съедали дочиста каждое блюдо, которое мы им давали. Теперь стало легче. Мы узнали, что *наша работа заключается в том, чтобы купить правильные продукты, приготовить их грамотно с точки зрения диетологии и подать их красиво и творчески; на этом наша работа заканчивается*. Теперь мы можем успокоиться и оставить остальное на усмотрение ребенка. Сколько он съест, когда он будет есть и будет ли вообще – по большей части дело ребенка (подразумевается, что мы должны немного поощрять его и организовывать). Как только мы расслабились и стали чувствовать во время еды меньшее напряжение, мы стали получать от этого особого общения со своими детьми больше удовольствия, и они даже стали есть лучше и получать за столом больше радости.

Когда нам приходилось кормить так много детей, было трудно даже уместить их всех за стол. У нас редко остаются силы на то, чтобы заставлять их есть. Это было их дело – не оставаться голодными. В деле кормления своих детей мы попытались найти золотую середину, не давя и не проявляя наплевательское отношение. Мы пытались плыть по течению их потребностей и настроений. Из битвы насильственного кормления никто не выходит победителем. Слишком большое давление приводит ко всеобщему изможденню и формирует нездоровое отношение к пище. Совершенно нормально маскировать некоторые продукты, идти на подкуп, играть в застольные игры, например в самолетик или в «мама съест ложечку, малыш съест ложечку» и так далее, при условии что мы контролируем свое желание набить своих детей едой до отказа. После кормления маленьких детей в течение сорока пяти лет мы не принимаем на свой счет ни славу за то, что ребенок съел много, ни позор от того, что он не съел ничего.

Как уговорить своего ребенка поесть

Не принимайте отказ своего ребенка от вашего с любовью приготовленного морковного пюре как личное оскорбление. Будьте гибки по отношению к индивидуальному стилю своего ребенка. Если ваш ребенок подает знаки, что он уже наелся, значит, самое время назвать это трапезой. Не забывая об этом, воспользуйтесь советами и замечаниями, которые поспособствуют тому, чтоб как можно больше пищи попало в ребенка, а вы испытывали как можно меньше напряжения.

Сделайте поднос с лакомствами

Одна из новейших идей, на которую мы наткнулись в поисках способов накормить своих детей и облегчить родительскую жизнь, – это поднос с лакомствами. С ним ребенку легко пастись, и он идеально соответствует стилю питания большинства детей этого возраста.

Поднос с лакомствами очень притягателен для двухлетних детей

Как приготовить поднос с лакомствами. Вот как мы готовим поднос с лакомствами:

• Возьмите формочку для кубиков льда, противень для кексов или

купите разделенное на ячейки пластиковое блюдо на присосках, чтобы можно было прикреплять его к низкому столику или к подносу высокого детского стульчика. Положите в ячейки нарезанные на небольшие (удобные для того, чтобы класть в рот) кусочки яркие и питательные продукты – иногда мы называем этот поднос радужным ланчем.

• Обязательно отведите одну ячейку под питательный соус для обмакивания.

• Называйте эти продукты на детском языке так, чтобы понял ваш двухлетний ребенок:

• лодочки из авокадо – четверть авокадо, разрезанная на дольки вдоль;

• сырные кубики;

• банановые колесики;

• деревья из брокколи;

• маленькие колечки (готовые завтраки);

• палочки (отварная морковь или пшеничные хлебцы с отрубями);

• месяцы (ломтики очищенных фруктов);

• яичные лодочки (ломтики сваренных вкрутую яиц, нарезанные так, чтобы напоминали каноэ);

• ракушки, бревнышки, червячки и так далее (макаронные изделия различной формы).

Поставьте собственный поднос ребенка на его собственный столик. Исследуя дом и проходя мимо стола, он будет частенько останавливаться, немножко подкрепляться и продолжать свой путь. Приучайте ребенка стоять около стола, когда он жует и глотает.

Если ваш ребенок постоянно опрокидывает поднос или сбрасывает его на пол, он еще слишком мал для того, чтобы позволять ему лакомиться самостоятельно, и во время кормления ему, возможно, требуется присмотр. К двухлетнему возрасту многим детям удается объяснить, что поднос должен стоять на столе и что не нужно его кидать или носить по дому.

ОСТОРОЖНО: Чтобы ребенок не подавился, не позволяйте ему бегать и играть с полным ртом еды.

Поднос на двоих. Если ваш затейливо приготовленный поднос с лакомствами не привел вашего малыша в восторг, поставьте поднос посередине и перекусите вместе. Все, что может требоваться вашему малышу, – проникнуться, как это занимательно – выбирать из разноцветного ассортимента, разложенного перед ним. Преувеличивайте свое восхищение, когда будете лакомиться с подноса, подавая ребенку все

знаки того, что это очень здорово. Наши дети так увлеклись едой с подносов, что мы начали пастись вместе с ними.

Макание

Как быть с ребенком, который отказывается от белков, особенно от тех, что содержатся в бобовых? Секрет в презентации блюда. Приготовьте пюре или соус из молочных продуктов, бобовых или овощей и предложите ребенку обмакивать пшеничные крекеры с отрубями, тосты из отрубного хлеба, макароны или другие продукты из злаков и овощи в этот соус. Попробуйте для начала соус гуакамоле (из авокадо), пюре из нута или тофу или сырный соус.

Приправьте

Приготовьте соус. Дети от года до двух обожают обмакивать предметы. Предлагая им обмакивать наименее любимые продукты, в особенности овощи, в соус, вы будете неизменно побеждать. Варианты для соусов:

• гуакамоле (соус из авокадо, со специями или без);

• питательная салатная заправка;

• сырный соус;

• йогурт без наполнителя, ароматизированный дома медом и/или фруктовым концентратом;

• фруктовое пюре или отварные овощи, смешанные с небольшим количеством салатной заправки;

• пюре из нута;

• соус из домашнего сыра;

• пюре из тофу.

Намазывайте. Маленькие дети увлечены намазыванием. Дайте им для этого питательные продукты: соус из авокадо, плавленый сыр, мясной паштет, арахисовое масло, овощное пюре, грушевый концентрат или концентрат из других фруктов.

Пусть ребенок намазывает эти продукты на крекеры, тосты или на рисовые котлеты.

Действуйте незаметно. Чтоб ребенок съел как можно больше полезной пищи для роста, наше семейство использует трюк, называемый «замаскированная трапеза»:

• Покрывайте овощи соусами.

• Мелко режьте овощи или готовьте из них пюре, которое можно

добавлять в пасту, супы и быстро обжаренные блюда.

• Подсластите блюдо корицей, изюмом или медом, или приправьте лимоном или соком лайма.

• Вмешивайте кусочки овощей, например капусты, во фруктово-йогуртовый смузи при помощи блендера.

Любимые подливы малышей. Положить питательный и хорошо знакомый любимый продукт малыша поверх новых и менее желанных продуктов – хороший способ обогатить скудное меню ребенка.

Самыми популярными подливами и украшениями являются йогурт, расплавленный сыр, сливочный сыр, гуакамоле, грушевый концентрат, томатный соус, мясной соус, яблочное пюре и арахисовое масло.

Сделайте так, чтобы это легко было есть

Простые блюда. Принимайте во внимание тот факт, что у маленьких детей маленькие животики и еще не так хорошо развитые жевательные и глотательные навыки. Нарезайте пищу на небольшие, удобные для отправки в рот кусочки. Из продуктов, которые тяжело есть, делайте паштеты, например из мяса: протрите его и намажьте на любимый крекер. Неизменным победителем выходит отварная печень, смешанная в равных частях с домашним сыром.

Хорошо пасется – хорошо ведет себя

Поведение ребенка часто идет параллельно с графиком его кормлений. Родители обычно замечают, что ребенок начинает вести себя плохо к концу утра или к полудню. Улавливаете связь? Ребенок ведет себя хуже всего, когда дольше всего оказывается без еды. Если ребенок пасется, это сводит к минимуму перепады уровня сахара в крови и возникающее в результате нежелательное поведение.

«Выпейте ваш обед». Если ваш ребенок отказывается есть, предпочитая пить, готовьте «коктейли» из йогурта, смешанного со свежими фруктами. С трубочками, которые делают напитки более интересными, некоторые дети этого возраста оставляют меньше грязи, а другие – больше.

Пусть будет поменьше. Не ошарашивайте своего ребенка полной тарелкой. Кладите понемногу и наполняйте тарелку заново, когда ребенок попросит добавки.

Поощряйте частые перекусы

Придерживайтесь высокопитательных продуктов, у которых на каждую калорию приходится много питательных веществ. Фрукты имеют низкую питательность, соки еще меньше, а сладости занимают самое последнее место. Высокопитательные продукты особенно важны для ребенка в возрасте от года до двух лет, который активен как кролик, а ест как мышка. Дети, предпочитающие клевать, обычно съедают очень малый объем пищи, поэтому решение в высокопитательных продуктах и частых кормлениях.

Усадите и кормите

Как заставить ребенка сидеть спокойно. Чтобы зафиксировать ребенка в стульчике и не дать ему вылезти из него, используйте ремень безопасности. Никогда не оставляйте ребенка, сидящего в высоком стульчике, без присмотра. Вот как одна мать справляется со своим беглецом: «Я непрерывно подношу к нему полные ложки еды. Этот скорострельный метод кормления удерживает его внимание и заставляет его сидеть спокойно. Прежде чем он успеет опомниться, трапеза завершена и я отпускаю его. Мне удается вложить в него больше еды с меньшим количеством протестов. Я не даю ему времени протестовать между подносимыми ложками». Болтание ногами или постоянное движение приводят к тому, что ребенок меньше съедает. Пусть ваш двухлетний ребенок ест за собственным маленьким столиком, его ноги при этом стоят на полу. Если же вы едите за общим столом, ставьте ребенку под ноги коробку.

Место на полке. Отведите нижнюю полку своего холодильника для продуктов ребенка, а также его напитков и остатков из подносов. Возможно, ваш ребенок будет частенько подходить к холодильнику и стучать по дверце, подавая вам знак, что пришло время перекусить. Полка в холодильнике или шкафу должна быть достаточно низкой, чтобы ребенок мог сам брать свои продукты и пить, когда ему захочется. Возраст, в котором ребенок готов обслуживать себя сам, оставляя минимум грязи, у всех детей разный. Но поощряйте самообслуживание. Кроме того, если вы отведете ребенку личную полку, это поможет вам следить, сколько съедает ваш малыш.

Застольный этикет. За столом происходят приятные вещи, соответственно здесь ожидается хорошее поведение. Именно такое отношение вы хотите сформировать у своего ребенка. Время приема пищи – это особое время, а семейный стол – это особое место для приятного общения, приятной беседы и хорошей еды. Напряжение не должно

подаваться на гарнир к еде – это не лучшее время поднимать проблемы. Приучайте всех членов своей семьи к хорошему поведению за столом. Если маленький ребенок становится свидетелем того, что окружающие устраивают за столом сражение и кидаются едой, он будет рассматривать семейный стол как поле битвы и присоединится. Даже совсем маленький, годовалый ребенок способен проникнуться духом молитвы перед едой и непринужденной беседы за столом.

Смузи от семейства Сирсов

- 230 г сока из зеленых овощей
- 230 г морковного сока
- 230 г гранатового или виноградного сока
- 2 чашки натурального йогурта без сахара
- 1 чашка свежей или замороженной голубики
- 1 чашка любых замороженных фруктов (клубника, манго, ананас)
- 2 очищенных киви
- 80 г тофу
- 1/4 чашки молотого льняного семени
- 1/4 чашки пшеничных отрубей
- 2 чайные ложки корицы

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции воздушного молочного коктейля. Формируйте вкусы ребенка постепенно, начиная с фруктово-йогуртного смузи, а затем постепенно добавляя остальные ингредиенты. Подавать сразу после приготовления.

Специальные добавки и заменители

- Финики, фиги, изюм (для сладости)
- 1–2 столовые ложки арахисового масла (для дополнительной энергии и сытости)
- Натуральный йогурт замените соком
- Шпинат или капуста
- Мультивитаминная/мультиминеральная добавка в виде порошка
- Мякоть 1 граната (по сезону, без семечек)
- 1 полная доза добавки с омега-3

Роскошь маминых коленей. Будьте готовы к тому, что временами ваш ребенок будет отказываться садиться в стульчик или оставаться в нем. Позвольте ему сидеть у вас на коленях и есть из вашей тарелки. Как почетный президент клуба контроля над грязью семьи Сирс, Марта обнаружила, что лучше всего отодвигать свою тарелку на недосягаемое для

ребенка расстояние и класть несколько кусочков своей еды на стол перед ребенком, между ребенком и тарелкой. Тогда ручки сидящего у вас на коленях ребенка оставят вашу тарелку в покое. Наслаждайтесь этим периодом сидения на коленях – он быстро пройдет.

Сделайте трапезы более интересными

Мамина маленькая помощница. Позвольте ребенку самому готовить себе пищу. Воспользуйтесь формочками для печенья и творите из сыра, хлеба, лапшового теста и ломтиков мяса. Одна наша знакомая наливает блинное тесто в пластмассовую бутылочку и дает своему ребенку выдавливать тесто на сковороду (не горячую), вырисовывая забавные фигурки, например сердечки, цифры или буквы, иногда даже выписывая имя ребенка. Дети скорее проявят желание съесть собственные творения.

Открой, там сюрприз. Дети любят сюрпризы. Маркетинговая хитрость ветеранов, закаленных в кормлениях детей, заключается в том, чтобы предлагать ребенку самому вскрыть пакетик с едой или снять фольгу с предварительно замороженного детского лакомства и обнаружить разноцветные сюрпризы. Поиграйте в «ты будешь мамой», позволяя ребенку открывать отдельные порции (не горячие, конечно же), тем самым стимулируя ребенка положить еду себе на тарелку. Это также увеличивает вероятность того, что он захочет съесть это.

Любимые лакомства детей от года до двух лет

- соус из авокадо
- йогуртовый соус
- рисовые котлеты
- мясной паштет хумус
- крекеры
- арахисовое масло
- ломтики фруктов
- сухофрукты
- соки и нектары
- полезное для здоровья печенье
- яйца под соусом
- коктейли из йогурта с фруктами
- вареные мини-морковки

Измените меню. Будьте гибки в подходе к кормлению и в отношении меню. Если подача блюд продолжает терпеть крах, измените меню.

Попробуйте другие техники приготовления и другие продукты. Держитесь за то, что срабатывает, и работайте над совершенствованием; отказывайтесь от того, что не дает результатов.

Пицца на завтрак? Понятия «завтрак, ланч, обед, ужин» имеют для ребенка очень мало значения. Если ваш ребенок требует на завтрак пиццу, а вечером кашу и фрукты, не противьтесь. Это все же лучше, чем если он не будет есть ничего. Когда ваш ребенок станет постарше, не чувствуйте, что вы обязаны быть личным поваром и всегда выяснять, что предпочел бы съесть ребенок вразрез с меню остальной семьи. Придет время, когда вашему ребенку придется есть то же, что ест вся остальная семья. Не самое любимое меню начинает казаться весьма аппетитным, когда пятилетнему ребенку предоставляют свободу самостоятельно приготовить бутерброд с арахисовым маслом. Повторюсь, арахисовое масло на пшеничном хлебце с отрубями представляет собой полный белок.

Дополнительные стратегии кормления

Как открыть рот, запертый на замок. Никогда не доводилось проводить драгоценные часы за приготовлением любимого блюда своего годовалого малыша только для того, чтобы сесть за стол, подцепить ложкой восхитительный кусочек и наткнуться на безмолвное заявление мистера Поджатые Губы: «Я ни за что не буду есть, мамочка». У вас два варианта: взять более мощное оружие или покинуть поле битвы. Попробуйте следующие стратегии: иногда расслабить стиснутые губы удается, если просто отойти от стола, заняться своими делами или продолжать наслаждаться блюдом в одиночку. Когда ваш ребенок посмотрит, как вы открываете рот и с удовольствием едите, у него тоже может пробудиться аппетит, и он изменит свое отношение. Используйте в качестве приманки одно из самых любимых лакомств своего малыша. Предложите ложечку проверенного победителя. Когда дверца откроется, продолжайте кормить его тем, что хотели дать ему в первую очередь. Возможно, мистер Поджатые Губы дает вам знать, что он не голоден, не в настроении есть и что он хотел бы заняться чем-нибудь другим. Иногда наилучшим подходом будет просто понять, что дверь заперта, отвернуться и прийти в другой день.

Держите под рукой фотоаппарат. Однажды, когда я был занят написанием книги, из кухни позвала Марта: «Быстрее, сфотографируй, пока я не обезумела». Стефан стянул с нижней полки открытую коробку хлопьев. И вот он, покрытый с головы до ног кукурузными хлопьями,

барахтается в той горе, которую сам сделал, и ест ее – мальчик просто был голоден!

Изображайте восторг! Чтобы уговорить на незнакомые или наименее любимые продукты, сначала съешьте немного сами, используя как сумеете и вербальный язык, и язык тела, чтобы показать своему ребенку, насколько это вкусно. Или положите еду перед ребенком и попросите кусочек для себя (ребенок может с удовольствием протянуть вам кусочек сам), после чего протяните старое проверенное: «М-м-м… вку-у-у-сно!»

Трава всегда зеленее на чужой тарелке. Предположим, ребенок имеет что-то против цветной капусты, и она стала для вас пыткой этой недели: вы пытались замаскировать ее соусом, обмакивать ее, дать ей другое название, а цветная капуста так и лежит несъеденная. Сядьте рядом со своим ребенком и положите цветную капусту на свою тарелку, в очередной раз исполняя старую песню: «М-м-м… вку-у-усно!». К вашему удивлению, ребенок может взять капусту с вашей тарелки. Если нет, назначьте испытания цветной капусты на более поздний срок. Вы можете попробовать ассоциировать ее с брокколи, которую большинство детей любит, потому что по форме она похожа на дерево, – у вас могут быть зеленые деревья и белые деревья.

Ни одна трапеза не похожа на другую. Дети от года до двух противоречивы в своем стремлении к независимости, особенно за столом. В один день ребенок может проявить желание кормить себя самостоятельно, а в другой может потребовать, чтобы его кормили вы. Когда вы не уверены, какой путь избрать, используйте две ложки: одну для своего ребенка и одну для себя. Посидите со своим малышом, пока он ест. Иногда ему просто хочется, чтобы вы составили ему компанию, пока он ест, но при этом предоставили ему есть самому. В другие дни он может хотеть, чтобы вы развлекали его и использовали свою ложку для того, чтобы кормить его. Иногда мы играем в игру: «Ты берешь кусочек своей ложкой, и мама дает тебе кусочек своей ложкой». Малыш может добавить: «И я даю маме кусочек».

Стремитесь к противоположному, чтоб получить желаемый результат. Интересно, но одна из самых эффективных стратегий в битве за еще один съеденный кусочек – это не пытаться накормить ребенка вовсе. Попробуйте сделать так: приготовьте еду, сядьте за стол и приступите к трапезе, не говоря ребенку ни слова. Продолжайте есть и даже не приглашайте ребенка к столу. Разговаривайте, смейтесь, ешьте. Ребенок, скорее всего, почувствует себя оставленным в стороне от компании и захочет присоединиться. За столом ничего ему не предлагайте – пусть сам

попросит. Пусть думает, что это он сам решил поесть. Не ставьте перед ним сразу полную тарелку, это может отбить все желание присоединиться к трапезе. Давайте ему еду маленькими порциями либо со своей тарелки, либо с сервировочного блюда. Пусть сам просит добавки. Ведите себя так, будто вам все равно, ест он или нет, и не хвалите его. Все это должно производить впечатление, что прием пищи – это не что-то из ряда вон выходящее, это просто то, что вы делаете все вместе, садясь за стол. Могут пройти месяцы, пока этот подход даст свои плоды, но ребенок с внутренней мотивацией есть гораздо лучше, чем тот, на которого оказывается внешнее давление.

Давайте меньше молока. Движимые благими намерениями, родители нередко продолжают давать своему полуторагодовалому малышу, который не слишком хорошо ест, 1 литр или даже больше смеси или коровьего молока для того, чтоб предотвратить недостаток питательных веществ. Это может превратиться в замкнутый круг. Ребенок не ест – родители дают еще больше молока. Ребенку, получающему молоко в таком количестве, и не нужно есть. Родители не хотят уменьшать количество молока в рационе, пока ребенок не начнет хорошо кушать. А ребенок и не начнет кушать, потому что молоко утоляет его голод. Поэтому нет ничего страшного, если вначале вы снизите количество потребляемого ребенком молока. Возможно, стоит ограничиться бутылочками, которые вы даете на дневной и ночной сон, но не давайте молоко во время приема пищи, а также в качестве перекусов. Это должно заставить вашего «едока» искать другие способы утоления голода. Держите на виду здоровую пищу для перекусов, показывайте ребенку пример, и он тоже захочет перекусывать в течение дня.

Меняющиеся привычки

Как держать кутеж в узде. Иногда у ребенка бывают периоды, когда он устраивает кутеж и налегает на любимое лакомство, не желая есть ничего иного. Одна мать рассказала, как эту проблему решает она: «Когда мы даем ей какой-то продукт или какой-то напиток, потребление которого нам хотелось бы сократить, мы частенько говорим ей, что это последнее: «Все кончилось, больше не осталось!» Тогда она не клянчит еще и еще». Но если пища, на которую налегает ребенок, питательная (как бутерброды с арахисовым маслом), нет причин отказывать ему в ней.

Пищевые установки. Эти пищевые установки доводили нас до безумия, пока мы не поняли, как с ними быть. Иногда в возрасте между

двумя и тремя годами у ребенка возникают твердые представления о том, как должны быть поданы блюда. Если он втемяшил себе в голову, что арахисовое масло должно быть поверх желе, а вы положите желе поверх арахисового масла, будьте готовы к безудержному протесту. Не следует делать из этого вывод, что ваш ребенок упрямый, что он манипулирует вами или пытается взять все под свой контроль. Это просто один из периодов развития. Мозг растущего ребенка проходит через периоды, когда у ребенка имеются собственные представления о порядке вещей. Арахисовое масло должно быть поверх желе; иной вариант неприемлем. Улыбнитесь и намажьте, как велено. Терпеть такие капризы – это еще цветочки. Подождите, когда вы в будущем станете ходить вместе в магазины за одеждой.

Провал овощей при голосовании. Каждый день я слышу: «Доктор, он не хочет есть овощи». Овощи обычно требуют более творческого маркетинга, чем другие блюда. Вот главные хитрости:

• Готовьте овощи так, чтобы их можно было держать в руке и макать в любимый соус.

• Маскируйте овощи под любимым соусом. Соус из арахисового масла в действительности довольно хорошо сочетается с цветной капустой.

• Поиграйте в украшения: гарнируйте овощи любимыми продуктами вашего ребенка, к примеру украшайте помидоры домашним сыром.

• Прячьте овощи в любимых блюдах вашего ребенка, таких как рис, творог или соус из авокадо.

• Готовьте овощи на пару. Тогда они сохранят больше вкуса.

• Изготовляйте дизайнерские овощи – попробуйте мастерить разноцветные лица с глазами из ломтиков оливок, ушами из помидоров, носом из вареной моркови и так далее.

Как пообедать с ребенком одного-двух лет на публике

Поговорка «Детей должно быть видно, но не слышно», возможно, была придумана одним владельцем ресторана.

Вот как сделать обед вне дома с ребенком одного-двух лет приятным или по крайней мере терпимым.

Если есть возможность, покормите ребенка перед тем, как выйти из дома. Или закажите быстрое детское блюдо, как только прибудете в ресторан. Голодный ребенок менее управляем.

Если вы запланировали провести вечер в ресторане, а няня внезапно предупредила, что прийти не сможет, вы можете устроить вечер для троих. Закажите ужин на то время, когда ребенок будет скорее всего

утомлен. Пока вы на машине добираетесь до ресторана, ребенок может уснуть. Возьмите спящего ребенка прямо в автомобильном детском сиденье и тихонько поставьте детское сиденье под свой столик или зарезервируйте отдельную кабинку и поставьте кресло с малышом на одну сторону.

Если время сна вашего ребенка и время вашего ужина не совпадают, вот несколько стратегий. Захватите любимые лакомства своего ребенка, которые можно есть, держа в руках. Если вы сажаете ребенка в высокий детский стульчик, захватите мягкие, не создающие шума игрушки и пластмассовые столовые приборы.

Мы пришли к выводу, что носить ребенка в слинге – это самый простой способ заставить юного посетителя ресторана вести себя тихо и удержать его. Ищите рестораны, в которых радушно принимают детей. Откажитесь от ресторана, в котором нет детских высоких стульчиков.

Последний совет: выбирайте столик поближе к краю, чтобы ребенок не стал центром всеобщего внимания, которое вызовет в нем желание развлекать публику.

• Надевайте на себя свое самое радостное лицо, когда едите овощи. Пищевые предпочтения заразны. Пусть ваш ребенок посмотрит, как вы и остальные члены семьи наслаждаетесь овощами.

• Маскируйте овощи в супах и соусах. Прибегнув к соковыжималке, терке, блендеру или ситечку, вы можете помочь нелюбимым овощам проскользнуть более незаметно. Кабачковые оладьи пользуются в нашем доме огромным успехом, так же как и морковные кексы.

• Если вы действительно считаете, что семейная жизнь невозможна без овощей, пусть ваш ребенок поможет вам развести огород. Дайте своему ребенку возможность выкапывать или собирать спелые овощи, мыть их и помогать вам готовить их. Овощи из палисадника маленького фермера имеют хотя бы некоторый шанс на победу.

Откажитесь от давления. Давление лишь затрудняет кормление. Не кормите ребенка насильно, так как это может надолго привить ребенку отрицательное отношение к пище и приему пищи.

Как выбрать для своего ребенка правильное молоко

Является ли коровье молоко идеальной пищей. И да, и нет. Да – для коровьего потомства. Нет – для человеческого потомства. Для детей в возрасте от года до двух, у которых нет непереносимости или аллергии на молочные продукты, молоко является универсальным банком питательных

веществ: оно содержит практически все основные питательные вещества, которые требуются для роста ребенку этого возраста: жиры, углеводы, белки, витамины и минералы.

Главная ценность молочных продуктов заключается в их приемлемой сбалансированности, что особенно важно в период, когда дети славятся своим плохим аппетитом. Хотя верно, что все, имеющееся в молоке, можно так же хорошо (а иногда даже лучше) получать из других источников питания – овощей, бобовых и морепродуктов. Реальность такова, что дети от года до двух обычно едят или пьют молочные продукты в бо́льших количествах и с бо́льшим постоянством, чем другие продукты.

Коровье молоко крупным планом

Телята растут гораздо быстрее, чем человеческие дети, в этом-то и проблема коровьего молока. Оно слишком концентрированное. Коровье молоко содержит избыточное количество минералов (натрий и фосфор), в более высокой концентрации, чем в человеческом молоке и в искусственных смесях. Как может избыток этих полезных веществ быть плох для маленьких детей?

Выделительная система организма напряженно работает, чтобы справиться с избытком веществ, в которых не нуждается; обычно это лишние белки и минералы. Если почкам приходится иметь дело с пищей с высоким содержанием шлаков (которых в коровьем молоке в два-три раза больше, чем в человеческом молоке или искусственной детской смеси), они вынуждены усиленно работать, чтобы вывести избыток. Этот избыток особенно тяжело переносится организмом в первые месяцы жизни ребенка, когда детские почки еще недостаточно развиты.

Сладкоежка с бутылочкой

А как насчет малыша, разгуливающего по дому с бутылочкой или поильником?

Детям от года до двух нужно много жидкости, примерно 90 грамм на килограмм веса в день, в основном в виде молока, смеси или воды. Позволяя малышу часто прикладываться к бутылочке или чашке, вы увеличиваете шанс того, что ребенок получает достаточно жидкости. Но если ребенок постоянно посасывает сладкие или кислые напитки, это приведет к проблемам с зубами.

Если ребенок разгуливает по дому с поильником, пожалуйста, наполняйте его исключительно водой. Воспользуйтесь шансом

сформировать пристрастие к простой воде, а не сладким напиткам.

Помимо этих избытков в коровьем молоке, еще одной причиной, по которой Комитет питания при Американской академии педиатрии не рекомендует использовать молоко в качестве основного напитка для детей *до года*, является риск возникновения аллергии.

Как указывают исследования аллергологов, если коровье молоко давать детям в возрасте до трех месяцев, примерно у 25 % в дальнейшем возникнет аллергия на коровье молоко.

Коровье молоко содержит очень мало железа, необходимого для быстро образующихся в организме растущего ребенка красных кровяных телец, и потребление его детьми до года может вести к усугублению железодефицитной анемии. Несмотря на все недостатки, умеренное количество молока полезно для детей. Только не переусердствуйте. Мы советуем нашим пациентам ограничить количество молока 450 граммами в день для детей от года. Это снизит риск возникновения дефицита железа и сохранит аппетит ребенка для других питательных блюд.

Типы молока

Молоко различается по содержанию в нем жира. Цельное молоко – это то, что дает корова. Оно содержит 3,25–4 % жира и примерно 70 калорий на 100 мл. У 2 %-го молока (с пониженным содержанием жира) часть жира удалена, и такое молоко содержит 50 калорий на 100 мл. Снятое молоко (обезжиренное, легкое) практически не содержит жира и имеет 35 калорий на 100 мл. Поскольку жиры встречают в последнее время столь негативное отношение, не следует ли младенцам давать обезжиренное молоко? Нет! Молоко с пониженным содержанием жира и обезжиренное молоко лишают растущего ребенка ценных питательных веществ.

Козье молоко. По питательной ценности козье молоко близко к коровьему, и калорийность у него точно такая же. Структура белков и жиров козьего молока отлична от коровьего, поэтому некоторые дети усваивают козье молоко лучше. Козье молоко содержит минимум аллергенного казеинового белка альфа S1, который был обнаружен в коровьем молоке.

Козье молоко содержит больше незаменимых жирных кислот и больший процент триглицеридов средней цепи, такой тип жиров, который может быть переварен более легко. Агглютинин, заставляющий жирные глобулины слипаться, присутствует в коровьем молоке, но его нет в козьем. Так как козье молоко содержит менее 10 % фолиевой кислоты,

содержащейся в коровьем, смотрите, имеется ли на этикетке надпись: «С добавлением фолиевой кислоты».

Заменители молока. Рисовое, миндальное, соевое, кокосовое и конопляное молоко обычно используются в качестве заменителей молока для детей, не переносящих коровье и козье молоко. Хотя все они могут удовлетворить потребность двухлетки в чем-то «молочном», и многие из них обогащены кальцием, они не являются питательным эквивалентом настоящему молоку.

Вот факты:

• Соевое молоко является ближайшим к коровьему. В нем примерно столько же жира, но немного меньше белка и вполовину меньше углеводов. Однако аллергия на коровье молоко может не исключать аллергию на соевое.

• Конопляное молоко – следующее ближайшее по составу к коровьему. В нем примерно столько же жиров и углеводов, но вполовину меньше белков.

• Рисовое молоко содержит в основном углеводы, но минимум белков и жиров.

• Миндальное молоко также содержит в основном углеводы, оно менее жирное и с минимумом белков.

• Кокосовое молоко содержит больше жира и клетчатки, но меньше углеводов и белка по сравнению с коровьим молоком.

Если ребенок не пьет настоящее молоко (коровье или козье) или у него аллергия на молоко, эти заменители могут вполне подойти, но только в случае, если питание ребенка хорошо сбалансировано. Вследствие того, что заменители в основном содержат меньше белка, они не такие питательные, как коровье молоко. Рисовое и миндальное молоко – самые далекие родственники коровьего.

Помните, такое же количество потребленного йогурта более питательно и менее аллергенно, чем коровье молоко.

Йогурт. Возможно, даже лучшее питание для ребенка от года до двух, чем простое молоко, йогурт изготовляется путем добавления к молоку бактериальной культуры Lactobacillus Bulgaricus (болгарской палочки). Эти бактерии действуют подобно пищеварительным ферментам, коагулируя молочные белки и превращая содержащуюся в молоке лактозу в молочную кислоту. Делая имеющиеся в молоке белки менее аллергенными и изменяя лактозу, эта культура делает йогурт более легко переносимым некоторыми детьми в возрасте от года до двух, страдающими аллергией на белок свежего молока или непереносимостью содержащейся в молоке лактозы.

Греческий йогурт! В нем почти в 2 раза больше белка, поэтому он является настоящей пищей для роста. Кефир – другой здоровый вариант йогурта.

Йогурт является идеальной пищей для ребенка, поскольку вы можете приготовить из него столько замечательных детских блюд: можете намазывать его на хлеб в сочетании с другими ингредиентами, можете готовить из него соусы, подливы, пудинги, а также использовать его в качестве полезного для здоровья заменителя сливок, класть на картофель вместо сметаны, добавлять в соусы и заварные кремы.

Молоко с лактазой (Lactaid). Молоко с лактазой изготавливается путем добавления к молоку фермента лактазы. Он разлагает лактозу на более простые сахара, позволяя молоку более легко перевариваться в кишечнике при дефиците лактазы. В качестве альтернативы можно покупать фермент лактазу в форме таблеток или капель и добавлять к обычному молоку.

Источники кальция

Откуда ребенок может получить достаточно кальция? Как быть ребенку, который не хочет пить молоко или страдает аллергией на молоко и другие молочные продукты? В Северной Америке дефицит кальция встречается редко, поскольку некоторое количество кальция имеется в большинстве продуктов.

Рекомендованное суточное потребление кальция для детей составляет 800 мг. 500 мл молока снабдят ребенка суточной нормой кальция. Обратите внимание на следующие источники кальция.

Лучшие молочные источники кальция	Содержание кальция*
йогурт, 1 стакан	415 мг
молоко, 1 стакан	300 мг
сыр «Чеддер», 30 г (кубик 2,5×2,5 см)	200 мг
макароны с сыром, 1 стакан	200 мг
сыр домашний, 1 стакан	155 мг
сардины, 90 г	371 мг
апельсиновый сок, обогащенный кальцием, 1 стакан	300 мг
нут, 1 стакан	300 мг
шпинат, 1 стакан	272 мг
капуста огородная и капустные ростки, 1 стакан	179–357 мг
брокколи, 1 стакан	177 мг
лосось (консервированный), 90 г	167 мг
консервированная фасоль (1 стакан)	141 мг
темная тростниковая меласса, 1 столовая ложка	137 мг
фиги (инжир), 5 штук	135 мг
тофу, 90 г	108 мг
миндальное масло, 30 г	75 мг
курага, 1 стакан	59 мг
сухая фасоль (отварная), 1 стакан	50–100 мг

* Содержание кальция указано в среднем и зависит от типа упаковки и других подобных факторов. У рыбы (сардины и лосось) содержание кальция зависит от количества в рыбе толченых костей. Листовые овощи (капуста и капустные ростки) хотя и богаты кальцием, обычно оказываются маленьким детям не по вкусу, но их можно порубить и замаскировать в запеканках.

Молочные советы

• Покупайте органическое молоко, которое не содержит антибиотиков и гормонов роста.

• Не давайте коровье молоко в качестве напитка детям младше года. Используйте грудное молоко и/или обогащенную железом искусственную смесь.

• Снятое (обезжиренное) молоко не рекомендуется детям до года.

• Давайте детям до двух лет цельное молоко.

• Молоко с пониженным содержанием жира можно давать детям старше двух лет.

• Молоко с пониженным содержанием жира может быть использовано в возрасте от восемнадцати месяцев до двух лет, если ребенок выпивает слишком много молока.

• Для большинства детей в возрасте от года до двух следует ограничивать потребление молока 500-ми мл в день.

• Познакомьтесь с симптомами легкой аллергии на молоко или непереносимости молока.

Искусственное молоко (имитация молока). «Немолочные» сливки, к примеру, изготавливаются из кукурузного сиропа, растительных масел, эмульгаторов, стабилизаторов, отдушек, и иногда они содержат некоторые компоненты молока, например натрия казеинат. Это не заменители молока, и их не следует давать в качестве напитка младенцам и детям.

Достаточно ли ест ваш ребенок?

«Доктор, мне кажется, что он ест недостаточно», – гарантированная забота где-то между первым и вторым днем рождения. Вопрос в том, ест ли ребенок достаточно, чтобы удовлетворить маму или бабушку (ни один ребенок не ест столько!) или чтобы удовлетворить потребности собственного организма? Прибегните к этому пошаговому подходу, чтобы стать личным диетологом своего ребенка.

Пункт первый: фиксируйте прогресс своего ребенка в таблице показателей роста и веса

Используя таблицу, отмечайте рост и вес своего ребенка. Ваш врач проделывает это в обязательном порядке во время каждого планового осмотра, и вы можете попросить копию таблицы показателей от рождения до двух лет при осмотре своего годовалого ребенка и спросить, как отмечать в ней дальнейшие прибавки. Эти таблицы не являются безупречными руководствами по питанию ребенка, но дают некоторую опору для начала.

Если показатели вашего ребенка оказываются ближе к максимальным приведенным в таблице показателям нормального роста и веса, вам, без всякого сомнения, не приходится волноваться о питании своего ребенка.

Велика вероятность того, что ваш ребенок получает достаточно необходимой пищи. Если ваш ребенок постоянно оказывается около одной линии, основания беспокоиться о его питании имеются редко. При заполнении таблицы принимайте в расчет наследственность. Если оба родителя ребенка миниатюрные и ребенок находится на самой низкой процентили для данного возраста, вероятно, это нормальные для него показатели. Дети с разными типами телосложения имеют различные показатели. Дети эктоморфного типа (стройные) могут иметь рост выше среднего, а вес ниже среднего. Дети мезоморфного типа (крепкого телосложения) и по показателям роста, и по показателям веса оказываются посередине. Дети эндоморфного типа (невысокие и широкие) показывают больший процент прибавки в весе, чем в росте. Все эти варианты нормальны.

Постоянное падение к более низким показателям в течение нескольких месяцев тоже является вариантом нормы. Мы говорим, что ребенок «вытягивается». Это происходит обычно в возрасте от полугода до года, когда ребенок учится ползать, а также в возрасте от года до полутора лет, когда он учится ходить и бегать. В эти периоды дети сжигают большую часть своего младенческого жирка. Поэтому не удивляйтесь, если на очередном осмотре в возрасте года вы обнаружите, что ваш ребенок из толстячка, находившегося на девяностой процентили, превратился в стройняшку, находящегося на семьдесят пятой процентили кривой веса. И не паникуйте, когда на осмотре в полтора года вы обнаружите, что ваш и без того худенький малыш переместится с двадцать пятой процентили на десятую. Врач внимательно проследит динамику роста ребенка и сообщит вам, если какое-либо резкое падение по кривой веса станет тревожным знаком того, что ребенок недополучает питательных веществ.

Пункт второй: осмотрите своего ребенка в поисках симптомов недостаточного питания

Помимо таблицы изучите и своего ребенка, с головы до ног. Вот самые явные признаки недостаточного питания:

Волосы: ломкие, легко выпадают, сухие, как проволока, редкие

Кожа: морщинистая, неплотно прилегает к мышцам, сухая, шелушащаяся, легко ранимая, особенно в областях, обычно не страдающих от падений, звездочки (лопнувшие кровеносные сосуды в коже), неравномерная пигментация, медленное заживление, участки утолщенной или истонченной кожи, бледность

Глаза: тусклые, без блеска, с лопнувшими капиллярами, куриная слепота, маслянистые выделения во внутреннем углу, темные круги под глазами

Губы: плохо заживающие трещины в углах, бледные, припухшие

Десны: кровоточащие, мягкие

Зубы: кариес, хрупкие

Язык: гладкий, растрескавшийся, бледный

Ногти: тонкие, вогнутые, ломкие

Кости: ноги колесом, выпирающие ребра

Ступни: вздутые (отечные)

Пункт третий: ведите диетологическую карту

Заведите диетологическую карту своего ребенка. Отмечайте в ней тип съеденной пищи, количество и количество калорий в каждой порции.

Заполняйте диетологическую карту семь дней подряд и затем суммируйте количество калорий, потребленных в каждый день. Для диетологической карты ребенка нормально иметь меняющиеся день ото дня данные. Вот почему надо точнее вычислять *недельное* среднее потребление. Приблизительно ребенок до года должен в среднем потреблять примерно 100 калорий на килограмм в день. К примеру, средний годовалый ребенок весом 10 килограмм нуждается примерно в 1000 калорий в день. В некоторые дни он может потреблять по 700 калорий, а в другие – по 1300 калорий. Не пытайтесь быть точными до последней калории. Даже профессиональным диетологам это не под силу. Если ваш ребенок в возрасте от года до двух потребляет, по недельному вычислению среднего арифметического, примерно 1000–1300 калорий в день, велика вероятность того, что он получает достаточное питание. Сюда входит и количество калорий, получаемых из молока, поэтому, если ваш ребенок еще выпивает много грудного молока, количество калорий, получаемых из твердой пищи, будет несколько меньше.

Обзор пищевых потребностей ребенка от одного года до двух лет

• Среднее потребление: 1000–1300 калорий в день[12]

• Потребность в белках: 2 грамма на килограмм массы тела в день

• Идеально сбалансированное питание: 50–55 % углеводов, 35–40 % жиров, 10–15 % белков

• Витамины и минералы

• Вода

• Витаминные и фтористые добавки, если прописаны врачом[13]

• Полезнее частые кормления

Правильная пища

Определить, достаточно ли калорий потребляет ваш ребенок, это лишь начало. Если вы хотите перейти на более высокий уровень, определите, не только правильное ли количество пищи потребляет ваш ребенок, но и правильную ли пищу он потребляет. Это значит, что нужно взять свои записи и разложить каждую порцию в процентном соотношении на белки, жиры и углеводы. Складывайте в граммах все белки, жиры и углеводы каждый день, а затем суммируйте, чтобы получить недельный результат. Сбалансированное питание должно иметь такое недельное процентное соотношение: углеводы – 50–55 %, жиры – 35–40 % и белки – 10–15 %. Не ожидайте, что сбалансированным будет день. Стремитесь к сбалансированной неделе.

Мудрость организма

Обычно подсчета калорий достаточно, чтобы определить, достаточное ли питание получает ваш ребенок. Исследования показали, что, если предоставлять детям широкий ассортимент питательных продуктов, они за определенный период естественным образом потребляют питательные вещества в правильных пропорциях. Диетологи убеждены, что организм обладает внутренней мудростью и требует правильного баланса питательных веществ. Помимо подсчета калорий, определение сбалансированности питания является полезным упражнением, чтобы узнать о пищевых предпочтениях ребенка и освоить принципы здорового питания.

Пункт четвертый: посмотрите, нет ли других обстоятельств, влияющих на рост вашего ребенка

Будьте готовы к снижению прибавок, особенно в весе, во время длительной или рецидивирующей болезни, такой как диарея или частая простуда. Аппетит снижается, а питание, которое пошло бы на рост, направляется на выздоровление. Ждите периода компенсирующего роста, когда ваш ребенок выздоровеет. В возрасте от девяти месяцев до полутора лет ползание и хождение замедляют набор веса, но не замедляют рост, потому что ребенок начинает «вытягиваться».

Помимо болезней, замедлить рост и снизить аппетит могут

эмоциональные потрясения. Если случается что-то такое, что нарушает взаимоотношения ребенка с родителями (к примеру, преждевременное отнятие от груди, преждевременная разлука матери и ребенка, проблемы в семейной жизни, семейные кризисы), ребенок может потерять по шкале роста несколько очков. Одной из самых удивительных областей исследования является потребность некоторых детей для достижения оптимального роста в сильной родительской привязанности. Мы уже видим тот день, когда исследователи обнаружат биохимическую связь между лаской и ростом.

Пункт пятый: пройдите полное медицинское и диетологическое обследование

Если, пройдя предшествующие пункты, вы пришли к выводу, что ваш ребенок получает недостаточное питание, обратитесь к диетологу, чтобы он ознакомился с диетологической картой вашего ребенка и дал профессиональный совет. Диетолог проанализирует диетологическую карту ребенка и содержание питательных веществ в продуктах, которые ест малыш: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, клетчатки, – а также вычислит среднее потребление калорий. Сравнив эти показатели с рекомендуемыми нормами и оптимальными объемами, диетолог посоветует вам, как исправить недостатки рациона, если они есть.

Помимо обследования питания вашего ребенка, желательно пройти полное медицинское обследование, которое может выявить причины недостаточного развития ребенка. У недостаточной прибавки в весе могут быть физиологические или эмоциональные причины. Ваш врач может провести лабораторные анализы, чтобы определить, достаточно ли ваш ребенок получает белков, железа, витаминов и минералов.

Пищевые аллергии

Пищевые аллергии – великие маскировщики. Я слышал, как люди приписывают пищевым аллергиям практически любую проблему из всех, какие только можно придумать. Иногда диагноз «пищевая аллергия» ставят необоснованно, лишая ребенка питательных и вкусных продуктов; в других случаях связанные с питанием проблемы игнорируются. Где-то между этими двумя крайностями лежит правда о пищевых аллергиях.

Что значит «аллергия»

Слово «аллергия» происходит от двух греческих слов: allos (иной, другой) и ergon (действие). Таким образом, страдающий аллергией человек демонстрирует необычные симптомы или другую реакцию. Говоря медицинским языком, термин «аллергия» используется для обозначения реакции иммунной системы человека на аллерген.

Образцовое меню для ребенка от года до двух

В нижеследующем списке суммированы компоненты сбалансированного меню на день для среднего восемнадцатимесячного ребенка с весом примерно 12 кг. Выбирайте из пяти основных пищевых групп, чтобы обеспечить своему ребенку сбалансированное питание. (Одна порция фруктов, овощей и злаков равняется примерно одной четверти или половине стакана. Вес порции мяса и бобовых составляет 60 г, размером примерно с кулачок ребенка.)

- 1000–1300 калорий в день
- три стакана цельного молока или равноценных молочных продуктов (или грудное вскармливание как минимум три-четыре раза в день)
- три-четыре порции злаков
- две-три порции овощей
- две-три порции фруктов
- одна порция бобовых
- одна порция мяса, птицы или рыбы
- 100–120 г полезных перекусов

Продукт	Объем	Количество калорий
яйцо или обогащенная железом каша	1 1/2 стакана	80
тост (с маргарином или сливочным маслом)	1/2 ломтика	55
молоко	1 стакан	160
апельсиновые дольки	1/2 апельсина	35
бутерброд с арахисовым маслом	1/2	150
брокколи	1 соцветие	20
смузи из фруктов и йогурта	1 стакан	160
зеленый виноград без косточек	10 ягод	30
кусочек или ломтик сыра	15 г	50
лосось	60 г	100
печенье (диаметром 5 см)	1/2	50
зеленая (стручковая) фасоль	10 стручков	15
макаронные изделия из цельных злаков	1 стакан	150
Соусы: кусочки овощей с соусом из нута или гуакамоле	1/3 стакана	130
		1185

Пищевую непереносимость зачастую диагностировать гораздо труднее, чем пищевую аллергию. Термин «непереносимость» используется, когда продукт воздействует на организм не так, как надо, а значит, не вызывает иммунного ответа, как например непереносимость лактозы или гиперактивность, вызываемая сахарами и пищевыми добавками. Некоторые виды непереносимости пищевых веществ, например непереносимость лактозы (вызываемая отсутствием в кишечнике одного фермента и проявляющаяся в форме болей в животе и диареи после потребления молочных продуктов), диагностируются достаточно объективно. Другие виды непереносимости – сахаров и пищевых добавок, к примеру, – диагностируются более субъективно, и диагноз трудно подтвердить. Любому продукту можно вменять в вину непереносимость.

Третий термин – гиперчувствительность, или повышенная чувствительность, – означает то же, что и аллергия. Все три термина (аллергия, непереносимость и повышенная чувствительность) можно свести к одному термину: «чувствительность к пищевым продуктам», которая означает, что определенный продукт заставляет ребенка чувствовать себя и действовать не так, как положено, или же заставляет функционировать не так, как положено, определенные органы.

Каждый продукт питания, особенно животного происхождения, содержит белки, называемые антигенами (аллергены, если у нас на них аллергия). Эти подозрительные белки попадают в кровь и воспринимаются организмом как инородные вещества, как чужаки. Иммунная система

организма распознает эти инородные тела и мобилизует свои собственные белковые войска, так называемые антитела. Начинается борьба. Когда антигены и антитела сходятся для схватки, это сказывается на определенных частях организма – органах-мишенях, – обычно на слизистой оболочке дыхательных путей, кишечника и на коже. Реакции, напоминающие маленькие взрывы, высвобождают химические вещества, вызывающие симптомы аллергии. Наиболее хорошо изученным из этих химических веществ является гистамин (отсюда лекарства от аллергии, называемые антигистаминными препаратами), который приводит к нарушениям в тканях, вызывая выделение жидкости кровеносными сосудами (насморк и слезотечение из отекших глаз), а также появление сыпи. Иногда возникают спазмы мышц дыхательных путей (хрипы).

Почему у одних детей аллергия есть, а у других – нет, не вполне понятно. Скорее всего, это в генах.

Какие признаки аллергии следует искать

Признаки и симптомы пищевых аллергий настолько различны, насколько различны отпечатки пальцев детей. Самые очевидные признаки появляются в трех местах: дыхательные пути, кожа и кишечник (см. вставку в рамке). Эти признаки встречаются наиболее часто и легко выявляются. Другие – менее выраженные, и продукт-виновник вычислить сложнее.

Обычные признаки пищевых аллергий[14]

Дыхательные пути
течет из носа чихание
хрипы, насморк
слезящиеся глаза
бронхит
повторные воспаления уха
непрекращающийся кашель
застой жидкости
шумы за грудиной

Кожа
красная, напоминающая наждак сыпь на лице
крапивница
опухшие кисти рук и ступни

сухая, шелушащаяся, зудящая кожа (больше на лице)
темные круги под глазами, похожие на ожоги
припухшие веки
вздутие губ, болезненность и растрескивание языка

Кишечник
диарея со слизью, запор
вздутие живота, газы, чрезмерное срыгивание
рвота
кишечное кровотечение
плохая прибавка в весе
опрелости вокруг ануса
неприятные ощущения в области живота

Эти симптомы затрагивают центральную нервную систему или головной мозг:

• капризность
• тревожность
• ночные пробуждения
• плач
• головные боли
• боль в мышцах и суставах
• раздражительность
• гиперактивность

Признаки борьбы различаются по времени появления: одни возникают сразу же или в течение минут; другие – через несколько часов или дней. Малыш может съесть на кухне яйцо и покрыться крапивницей к тому моменту, как он дотопает до гостиной, или же у него может возникнуть сыпь спустя несколько дней. Различаются пищевые аллергии и по степени тяжести. Вы можете стремглав нестись со своим заходящимся хрипами ребенком к ближайшему отделению «Скорой помощи» через пару минут после того, как он съел одну ягоду клубники, или же у него может возникнуть лишь неприятное кожное раздражение, которому требуется просто лечение временем и отпускаемым без рецепта антигистаминным препаратом.

Пищевые аллергии, в отличие от отпечатков пальцев, меняются. Большинство ослабевает по мере того, как ребенок подрастает; некоторые случаи иногда отягчаются; многие исчезают полностью. У некоторых детей наблюдается переход с одной пищевой аллергии на другую. У них

исчезает аллергия на томаты, и они могут снова без опасений тянуться к бутылке кетчупа, но при этом может появиться аллергия на горчицу. Иногда аллергия возникает всякий раз, как ребенок съест определенный продукт; другие имеют цикличный характер, связанный с количеством и частотой потребления продукта. Пищевые аллергии также имеют порог, то есть каждый ребенок имеет определенный уровень чувствительности к данному продукту, и некоторые аллергии связаны с дозой. К примеру, у некоторых детей могут появляться хрипы или крапивница, если они съедят всего лишь на кончике чайной ложки арахисового масла. У других не появляется заметных признаков аллергии на арахисовое масло, если ограничивать потребление этого продукта одним сэндвичем в неделю.

Как вычислить скрытые пищевые аллергии

Если у вашего ребенка имеются признаки чувствительности к пищевым продуктам, вот рекомендации, которые помогут вам установить виновника (виновников).

Пункт первый: ведите запись потребленных продуктов

Записывайте все, что ваш ребенок ест в течение четырех дней, включая и то, что вы даете ему между приемами пищи.

Пункт второй: попробуйте метод исключения

Из списка продуктов, которые ваш ребенок ест чаще всего, выберите самый подозрительный аллерген, возможно, один из «большой девятки»: молочные продукты, пшеница, яичный белок, арахисовое масло, кукуруза, цитрусовые, соя, морепродукты или пищевые добавки. Начните применять метод исключения, когда другие факторы не затрудняют вам выявление пищевых аллергий. Не следует, к примеру, делать это во время праздников, дней рождения; подождите также, пока кончится сезон пыльцы или домашний ремонт. Самым частым виновником являются молочные продукты, поэтому вы можете начать с них, если у вас нет иных подозрений. Это не самый легкий для исключения продукт, поскольку он имеет столько разных восхитительных форм (молоко, йогурт, сыр, сметана, мороженое). Но белок коровьего молока действительно является ведущим аллергеном. Исключите этот продукт на две недели (на три, если не торопитесь) и фиксируйте в таблице свои наблюдения (см. «Таблицу пищевых аллергий».). Если не увидите никаких изменений, переходите к

следующему подозрительному аллергену, продолжая, пока не кончится список.

Пункт третий: проверьте свои открытия

Выследив виновника, чтобы убедиться в том, что исчезновение симптомов не вызвано простым совпадением, снова введите в рацион ребенка подозрительный продукт и посмотрите, появятся ли настораживающие признаки и симптомы. Помните, аллергическая реакция не означает, что аллергия будет сопровождать ребенка всю жизнь. Большинство пищевых аллергий проходит с возрастом. Повторно вводя продукты, делайте это постепенно, в малых количествах и увеличивайте количество каждые три-четыре дня, чтобы посмотреть, появятся ли признаки и симптомы.

Самые аллергенные и наименее аллергенные продукты

Самые аллергенные продукты

ягоды
гречка
шоколад
корица
цитрусовые
кокос
кукуруза
молочные
продукты
белок яйца
горчица
орехи
горох
арахисовое
масло
свинина
моллюски и ракообразные
соя
сахар
томаты
пшеница
дрожжи

Наименее аллергенные продукты

яблоки
абрикосы
спаржа
авокадо
перловка
свекла
брокколи
морковь
цветная капуста
курица
клюква
финики
виноград
мед
баранина
салат-латук
манго
овес
папайя
персики
груши
пои
(корень таро)
изюм
рис
рожь
масло сафлора
лосось
тыквы и кабачки
подсолнечное масло
сладкий картофель (батат)
индейка
телятина

Читайте этикетки

Потенциально аллергенные продукты могут быть указаны на упаковке товаров под другими названиями. Наиболее часто – под следующими:

• пшеничная мука: крупчатка, манная крупа

• яичный белок: альбумин

• молочные продукты: сыворотка, казеин, натрия казеинат

Внимательно читая этикетки, вы сможете узнать, что вы едите:

• сухие смеси какао (какао быстрого приготовления), пюре, подливы и некоторые соусы содержат молоко

• лапша и макароны содержат пшеницу и иногда яйца

• консервированные супы могут содержать пшеницу и наполнители из молочных продуктов

• большинство видов хлеба содержит молочные продукты

• в маргарин обычно входит молочная сыворотка

• сосиски, холодная нарезка и десерты «без молочных продуктов» содержат натрия казеинат

Для тех, кто употребляет кошерные продукты, слово «парве» на этикетке означает, что данный продукт не содержит молока и мяса.

У некоторых детей аллергия на продукт возникает лишь тогда, когда они чрезмерно налегают на этот продукт или едят его каждый день. Дети от года до двух склонны питаться одним продуктом в течение целой недели, не желая принимать ничего другого, после чего они не прикасаются к этому продукту месяцами. Если придерживаться ротационных диет – выдерживать между потреблением вызывающих подозрения продуктов интервал в четыре дня, – это может облегчить ситуацию.

Более быстрый способ снятия симптомов может быть предпочтительнее, если у вашего ребенка очень сильная аллергия (чихание, крапивница, частая простуда, воспаления уха, плохая прибавка веса, частые ночные пробуждения, боли в животе). Исключите все девять вышеуказанных продуктов на одну неделю или пока не заметите изменения (может быть, даже на три недели). Затем заново вводите по одному продукту каждую неделю, чтобы посмотреть, появятся ли снова симптомы. Если появятся, этот продукт попадает в список «нельзя ни в коем случае» как минимум на четыре месяца, после чего можно попробовать постепенно снова вводить его в небольших количествах.

Таблица пищевых аллергий

Если вы будете вести запись, это поможет вам установить, имеется ли связь между аллергическими симптомами вашего ребенка и продуктами в его ежедневном рационе. Вот образец таблицы:

Возможно аллергенный продукт	Признаки и симптомы	Результаты после исключения	Примечания
молоко	течет из носа, диарея, кашель, слезотечение, просыпался три раза за ночь	течь из носа перестало, кашель почти исчез, стул стал реже, просыпался один раз	не переносит молоко, но йогурт и сыр проблем не вызывают

Пытаясь установить источник неприятностей, начните с продуктов, состоящих из одного ингредиента, с молока, например. Хлеб, лапша и мясные изделия содержат множество потенциальных аллергенов, что делает исключение одного аллергена сложным. В колонке «Возможно аллергенный продукт» напишите первый продукт, который будете исключать.

Фокусируйтесь на самых объективных признаках – сыпь, изменения в работе кишечника (диарея или запор), проблемы с дыханием. Отмечайте в таблице самые тревожные признаки и симптомы. Если вы наблюдательный человек, можете включить некоторые особенности поведения, например раздражительность и ночные пробуждения.

В колонке «Результаты» отмечайте, какие изменения произошли с этими признаками и симптомами после того, как вы исключили данный продукт. Будьте настолько объективны, насколько сможете: помните, каждая новая попытка может показаться вам неожиданным просветом, поскольку вы ожидаете увидеть результат, возможно, отчасти из-за всех трудностей, которые вам приходится преодолевать. В последней колонке записывайте дополнительные наблюдения, а также все, что хотите запомнить.

Ведите запись всех продуктов, съеденных в течение дня, чтобы вы могли вспомнить, что когда было съедено, в случае если симптомы изменятся.

«Но что же тогда есть моему ребенку?» – спросите вы. В этот период ваш ребенок может есть свежие овощи (кроме кукурузы, помидоров и гороха), свежие фрукты (кроме ягод и цитрусовых), авокадо, рис, перловку, пшено, птицу и баранину. Имеет смысл на этот период воздержаться также от балластных продуктов (например, сладостей и напитанных жиром пакетированных готовых завтраков), от содержащих нитриты продуктов и других аллергенных продуктов. Это будет прекрасной возможностью перевести на более здоровую программу питания всю семью.

Медицинская помощь при аллергии

Сколько времени и энергии вы готовы отдать методу исключения, зависит от тяжести аллергии вашего ребенка. Если в вашем случае аллергия – это просто небольшая неприятность, и она особенно не беспокоит ребенка, к тому времени, как вы пройдете методом исключения все продукты, ребенок, вероятно, уже все равно вырастет из аллергии. Однако если ваш ребенок сильно страдает от пищевых аллергий, стоит, проконсультировавшись с аллергологом, имеющим опыт лечения пищевых аллергий, сделать все необходимое для установления пищевых аллергенов.

Анализы крови, называемые радиоаллергосорбентными тестами, провести полезно, но они не выявляют пищевые аллергии на 100 %. Эти тесты измеряют уровень содержания в крови ребенка антител к определенным продуктам. Если у ребенка очень высок уровень антител к молоку, это по крайней мере поможет вам идентифицировать молоко как возможный аллерген. Кожные тесты для детей старше трех лет также помогают выявлять пищевые аллергии, однако лабораторные тесты должны применяться исключительно в сочетании с описанным выше методом исключения и ведением дневника наблюдений. Если у ребенка высок уровень антител к молоку, но он не проявляет абсолютно никаких симптомов аллергии на молоко, тогда редко бывает необходимость проводить лечение на основании исключительно лабораторных тестов. Пищевые аллергии, как и большинство неприятностей детского возраста, ослабевают или проходят со временем.

Пестициды: Как оградить от них детей

«Яблоко в день – и доктора прочь!» Эта пословица может оказаться не совсем верна. Изучив вопрос пестицидов, мы почувствовали непреодолимое желание переехать всей семьей в менее загрязненное место (если таковые еще остались), посадить собственный сад, доить собственных коров и пробурить скважину, чтобы добывать чистую воду. Но вместо этого мы подумали и решили, что есть способы не только жить с этой проблемой, но и очищать пищу, которую мы даем своим детям. Приведенная ниже информация имеет целью не запугать родителей, а лишь познакомить их с ситуацией и стимулировать к принятию решительных действий в отношении этой потенциально опасной проблемы, касающейся наших детей и наших будущих внуков.

Почему пищевые химикаты и дети несовместимы

То, что мы отравляем пестицидами пищу, которую едим сами, уже плохо, но особенности питания маленьких детей и их развития создают следующие дополнительные проблемы:

• Дети едят не так, как взрослые. Они потребляют пропорционально больший объем отравленной пищи на килограмм веса тела, чем взрослые. Дети и младенцы потребляют больше фруктов и соков, чем взрослые. Они не едят многие продукты, которые едят взрослые, зачастую принимая исключительно яблочный сок, к примеру, три дня подряд. По подсчетам Совета по охране природных ресурсов, младенцы потребляют яблочного сока в три раза больше, чем взрослые женщины.

• Современные дети будут подвержены воздействию токсичных химикатов на протяжении более долгого времени, поэтому их здоровью угрожает больший риск, чем здоровью взрослых. Исследователи считают, что длительное воздействие токсичных химикатов может иметь накопительный эффект.

• Исследование, проведенное в 2004 году Рабочей группой по защите окружающей среды, выявило, что в пуповинной крови 10 обследуемых младенцев присутствовали 200 промышленных химикатов.

• Исследователи считают, что быстро делящиеся клетки младенца и ребенка более восприимчивы к канцерогенному воздействию пестицидов.

• Недостаточно развитая печень младенца может иметь ограниченную способность обезвреживать токсичные химикаты.

• У детей, особенно в грудном возрасте, в организме пропорционально больше жира, чем у взрослых. Пестициды удерживаются в жире.

Законы о продовольственных товарах – защищают ли они детей?

Ответ: нет. Что разрешено законом, может не быть полезно для здоровья, и просто изумляет, что разрешено законом в пищевой и химической промышленности. Применение пестицидов и их указание на этикетках контролируется Агентством защиты окружающей среды. Уровень остатков пестицидов в продуктах питания периодически проверяется Федеральной службой лекарственных препаратов. Вот почему существующие на сегодняшний день законы и эти организации не защищают яблоко, которое ест ваш ребенок.

Как «тестируются» пестициды и как устанавливается их «безопасность»

Различные количества пестицидов дают животным и затем изучают их, чтобы установить последствия от этих химикатов. Помимо очевидных последствий, таких как жизнь или смерть, паралич или замедление роста, исследуются под микроскопом и ткани на предмет наличия нарушений. Как только находят уровень воздействия, не приводящий к возникновению *поддающихся обнаружению* нарушений, этот уровень переносится на людей как «максимально допустимый уровень» или «безопасный уровень» – уровень оставшихся в продуктах пестицидов, допускаемый законом. Однако то, что безопасно для животного и легально для комитета, может оказаться опасно для человека. Мы не можем полагаться на эти исследования по следующим причинам:

• Опыт экстраполяции на людей результатов, полученных в ходе опытов на животных, усеян ошибками. Как вы измерите уровень интеллекта крысы?

• В ходе этих исследований измеряется кратковременное воздействие, а не долговременные последствия. Нашу озабоченность будущим детей вызывает накопление небольших количеств оставшихся в пище пестицидов в течение длительного периода времени, приводящее к нарушениям годы спустя, возможно, и в следующем поколении.

• Разрешенные Агентством защиты окружающей среды уровни разработаны для взрослых и основаны на потреблении продуктов взрослым

человеком в 1960-е годы. Рекомендации Агентства не принимают в расчет особенности питания детей, которые в пропорциональном отношении потребляют больший объем отравленных продуктов на килограмм веса тела.

• Эти результаты получены искусственным путем. Как проверяют животных – это одно, а как едят люди – это совсем другое. Обычно на одном животном проверяют один или несколько химикатов. На самом деле в организм ребенка может попасть сотня различных пестицидов. Химические вещества имеют синергетический эффект, то есть если их взять все вместе, они могут дать более тяжелые последствия, чем при использовании по отдельности. Пестициды А и В могут успешно пройти испытания по отдельности на разных животных, но дайте их одному животному вместе, и они могут приобрести опасные свойства. Постепенное накапливание множества разных ядохимикатов в течение длительного периода времени является главной проблемой, и исследований в этой области не проводится. Мы считаем, что ни один ядохимикат не стоит называть «безопасным».

Утечка мозгов

Головной мозг более всего страдает от пестицидов и химикатов, попадающих в организм с пищей, по следующим причинам:

Мозг на 60 % состоит из жира, а, как известно, химикаты откладываются в основном в жире.

Гематоэнцефалитический барьер, защитная пленка толщиной в одну клетку, расположенная между кровотоком и тканью мозга, не полностью сформирован у младенцев.

Головной мозг растет быстрее всего в первые 2 года жизни, это самая быстро растущая ткань организма, которая может быть повреждена химикатами, токсичными для мозга.

• Независимые исследования обычно объективнее, чем проверки, проводимые Агентством защиты окружающей среды. Агентство осуществляет проверки партий. Если вы смешаете сто килограмм картофеля и проверите партию, вы получите средний уровень содержания пестицидов. Но что, если лишь несколько картофелин содержат большую часть ядохимикатов, а ребенок съест именно эти картофелины?

• Инертные вещества остаются без проверок. Изучая опасные уровни, Федеральная служба лекарственных препаратов не принимает во внимание последствия для здоровья от инертных, или нейтральных, ингредиентов.

Они названы «нейтральными» потому, что не направлены на уничтожение вредителей, а не потому, что безопасны для здоровья. Однако нейтральные вещества могут быть опасны. Агентство защиты окружающей среды недавно установило 110 опасных для здоровья инертных веществ, но для их содержания в продуктах питания нет стандартов или предельно допустимых норм. Кроме того, Федеральная служба лекарственных препаратов не отслеживает содержание в продуктах питания инертных ингредиентов. Производители ядохимикатов хранят секреты торговли инертными веществами и не афишируют их на упаковках и этикетках.

Тупиковая ситуация с пестицидами

Агентство защиты окружающей среды требует, чтобы содержание в продовольственных товарах пестицидов не превышало минимально допустимый уровень, учитывая потребность в «производстве доброкачественной, полноценной и недорогой сельскохозяйственной продукции». Агентство кладет на одну чашу весов таящийся в ядохимикатах риск возникновения рака, а на другую – экономическую выгоду. Говоря проще, они допускают, чтобы продукты питания несли угрозу рака, если это снижает цены и увеличивает урожаи. Факт прикрепления к здоровью такого ценника подвергся критике со стороны Национальной академии наук и Совета по охране природных ресурсов. Неужели мы – нация, которая не может себе позволить дать своим детям здоровую пищу?

Что вы можете сделать

К этому моменту вы, возможно, пришли к выводу, что правительственные агентства больше озабочены политикой, чем здоровьем. Родители, не ждите помощи от государства. Сельхозпроизводители осуществляют более сильное лоббирование, чем родители; младенцы и дети не имеют права голоса. Логичный вывод, к которому мы приходим, основываясь на вышеизложенных фактах, заключается в том, чтобы отказаться от всех канцерогенных или нейротоксичных, а также других опасных ядохимикатов, попадающих в продукты питания и молоко, и со временем этот отказ позволит нам иметь более чистую воду. Этот решительный шаг дорого обойдется сельхозпроизводителям и индустрии ядохимикатов с годовым оборотом в шесть биллионов долларов, но его можно сделать. И вот каким образом.

Просто скажите «нет!»

Не покупайте отравленные продукты. Давление потребителей, особенно родителей, уже решило многие медицинские и социальные проблемы; оно может также сделать чище нашу пищу. Пищевая цель потребительского давления проста: родители спрашивают продукты без пестицидов в магазине, магазин заказывает только продукты, не содержащие пестицидов, у производителей, и производителям требуется прекратить применение пестицидов. Мы уверены, что это единственный «закон», который сработает. Почему? Потому что мотивация чиста: защитить свое здоровье и здоровье своих детей.

Любое правительство прежде всего стремится угодить большинству населения. Всего лишь несколько случаев рака в обмен на разрешение применить немного пестицидов сделает сельхозпроизводителя счастливее. Таким образом правительство угодит большей части избирателей, кроме тех, кто не голосует, – наших детей.

Покупайте органические продукты. Посмотрите на этикетку банки с детским питанием, и вы увидите результаты потребительского лобби – «без соли, без сахара, без консервантов». На данный момент не хватает только одного «без» – «без пестицидов». Производители детского питания заявляют, что они уже не используют яблоки, выращенные при помощи распыляемых с воздуха усилителей роста, что содержание пестицидов в их продуктах уже ниже разрешенного законом минимума. Но этого недостаточно! Родители, используйте свою покупательскую способность, чтобы донести до производителей послание – детям нужны продукты без пестицидов. Вначале цена на эти продукты будет выше. Но лучше заплатить сейчас, чем потом оплачивать медицинские услуги. Если бы от всех сельхозпроизводителей требовалось – и покупателями и законом – выращивать чистые и безопасные продукты, для этого нашлись бы менее затратные способы, и стоимость таких продуктов была бы снижена.

Ищите продукты с этикеткой «сертифицированный органический продукт». Эта сертификация означает, что продукт произведен по строгим стандартам, с привлечением третьей стороны или правительственного агентства в качестве контролирующей организации. Сертификация включает проверку почвы и воды и точное фиксирование результатов проверок. Почва для выращивания сертифицированной органической продукции должна быть чиста от сельскохозяйственных удобрений в течение трех лет. Если вы не знакомы с фермером лично, эта сертификация – лучшая гарантия того, что вы платите за органические продукты.

Что еще можно сделать. У вас есть право ожидать, что продукты, которые вы покупаете на законных основаниях, безопасны. Голосуйте за законы, которые способны залатать дыры в существующей политике мониторинга использования пестицидов. Вот как еще вы можете сделать продукты более безопасными:

Мойте овощи и фрукты. Если вымыть овощи и фрукты в растворе 1/4 чайной ложки средства для мытья посуды на 1/2 литра воды, вы можете таким образом удалить часть пестицидов. Тщательно ополаскивайте продукты после мытья. Но даже самое тщательное мытье не сможет удалить все остатки пестицидов с поверхности продуктов, а уж тем более изнутри.

Покупайте сезонные продукты, выращенные в вашем регионе. Импортная продукция зачастую содержит больше пестицидов, чем та, что выращена в вашем регионе. Требуйте от продавца указывать страну-производителя на ценнике. Покупая местные продукты, вы прерываете тем самым «отравленный замкнутый круг». Американские производители удобрений экспортируют запрещенные пестициды, а в ответ страна получает продукты, отравленные этими химикатами.

Не употребляйте рыбу из загрязненных водоемов. Покупая местную свежую рыбную продукцию, узнайте, какие водоемы в вашем регионе загрязнены, и избегайте рыбы из этих водоемов.

Избегайте продуктов, содержащих нитриты (соли) и нитраты. Примерами таких продуктов служат мясные полуфабрикаты и колбасы.

Сделайте анализ водопроводной воды. Время от времени проводите анализ водопроводной воды на опасные химикаты. Бутилированная вода может оказаться безопаснее.

Ставьте в известность власти. Краткосрочное решение проблемы пестицидов – просто отказаться от покупки пестицидосодержащих продуктов. Долгосрочное решение состоит в принятии законов, запрещающих использование пестицидов при производстве продуктов питания.

Объединяйтесь для решения проблемы. Станьте членом организации, выступающей за сокращение использования пестицидов при производстве продуктов детского питания. Примером того, как родители повлияли на качество детского питания, может служить реакция родителей на то, что некоторые упаковки для детского питания содержат токсичный бисфенол. Несмотря на то, что токсичность бисфенола все еще не была доказана, эти упаковки немедленно попали в категорию «Не уверен – не бери», и родители прекратили покупать детские товары, особенно

бутылочки, имеющие в своем составе бисфенол. Соответственно, производители начали отказываться от его использования.

Грязная дюжина (купите взамен органический продукт)		**Чистая пятнашка (самое низкое содержание пестицидов)**	
Черешковый сельдерей	Вишня	Лук	Грейпфрут
Персики	Нектарины	Авокадо	Баклажан
Клубника	Картофель	Сладкая кукуруза	Мускусная дыня
Черника и голубика	Яблоки	Ананас	Арбуз
Болгарский перец		Манго	Белая мускатная дыня
Шпинат		Сладкий горошек	Сладкий картофель
Виноград (импортный)		Спаржа	
Листовая и кочанная капуста		Киви	

III

Современные родители

В то же самое время, когда все больше родителей приходит к осознанию необходимости быть ближе к своим детям, социальное и экономическое давление ставит этот порыв единения под вопрос. Ситуации, когда работают оба родителя, когда у ребенка есть только один родитель, когда ребенок страдает коликами, имеет особые потребности, когда приходится проводить бессонные ночи – вот лишь несколько ситуаций, бросающих вызов современным родителям. Родители очень заняты и, скорее всего, в дальнейшем станут еще более занятыми. Хорошей новостью является то, что у родителей имеется в распоряжении больше источников и средств, способных помочь им принять этот вызов. Чтобы облегчить родительскую жизнь, следующие несколько глав представят способы не потерять контакт, оставаясь занятыми, обучат современному искусству жонглирования для предотвращения возникновения дистанции между родителем и ребенком. Вот естественное родительство в действии.

14

Ношение ребенка: искусство и наука носить своего ребенка

Матери беспокойных детей, которых мы встречаем в нашей практике, подписались бы под заявлением: «Пока я ношу своего малыша, он спокоен». Наблюдая, как родители все больше и больше пользуются преимуществами ношения своих детей, мы решили закрепить термин «ношение детей» и изучить, как такой стиль воспитания, настолько распространенный в других культурах, может стать частью нашего собственного репертуара. Мы предлагаем вам историю ношения детей – как оно повлияло на жизнь родителей в нашей практике и как оно может изменить вашу жизнь.

Новая поддержка для старой идеи

Родители носят своих детей на себе во многих других культурах; в нашей культуре детей возят на колесиках, а потом припарковывают куда-нибудь. Специалисты в области развития ребенка, путешествующие по всему миру и изучающие практикуемые подходы к уходу за ребенком, неоднократно отмечали, что дети, которых носят в разнообразных, напоминающих предмет одежды перевязях или нагрудных сумках, выглядят более довольными, чем дети, которых держат в кроватках, манежах, колясках и на пластиковых сиденьях. Одна из наших пациенток недавно вернулась с острова Бали, где присутствовала на церемонии касания земли. Балийских детей носят на себе в течение шести первых месяцев жизни. Мать или другой член семейства носит ребенка весь день напролет, и спать ребенка кладут рядом с матерью. Ребенок в буквальном смысле слова не касается земли до достижения возраста шести месяцев, когда имеет место церемония касания земли и когда ребенка впервые кладут на землю, чтобы он мог поползать и свободно подвигаться.

Мы изучали исследования подходов к уходу за ребенком в течение многих лет и обнаружили всеобщее согласие относительно того, что дети ведут себя и развиваются лучше, если их много носят. Несколько лет назад, на международной родительской конференции, мы обратились с вопросами к двум женщинам из Замбии, которые носили своих детей в перевязях, составляющих один ансамбль с их национальным костюмом.

Мы спросили у них, почему женщины в их стране большую часть времени носят своих детей. Одна женщина ответила: «Это облегчает матери жизнь». А вторая добавила: «Это хорошо для ребенка». Эти женщины еще долго выражали чувства «единения», «полноты» и «важности», которые дает им ношение ребенка. Женщины в их стране не располагают книгами и исследованиями материнских гормонов. Все, что у них есть, – это столетия традиции, которая научила их тому, что просто происходит что-то хорошее для женщин и их детей, когда они носят детей.

Настрой на ношение ребенка

На случай, если вы будете гадать, сколько же времени родители

должны носить своего ребенка, ответим, что родители, конечно же, вынуждены иногда снимать с себя ребенка и класть его куда-нибудь! На самом деле, важно прийти к сбалансированному подходу к ношению ребенка. Но этот тип родительского ухода означает, что следует изменить свои установки относительно того, что же такое дети на самом деле. Вы можете представлять себе своего ребенка, как на фотографии, лежащим себе спокойно в кроватке, пассивно уставившимся на мелькающую карусель, которого берут на руки, только чтобы покормить и поиграть с ним, а затем снова кладут на место; вы можете думать, что эти периоды «на руках» – просто вынужденные интервалы на то, чтобы успокаивать ребенка до тех пор, пока его можно будет снова положить.

Чтобы понять, что такое носить ребенка, переверните эту точку зрения: носите ребенка на себе большую часть времени и кладите его или ее только во время наиболее продолжительных периодов дневного или ночного сна, а также чтобы уделить время собственным нуждам.

Выработайте сбалансированный подход к ношению ребенка. Позволяйте ребенку наслаждаться периодами пребывания на ковре, когда он может свободно подвигаться, но тут же берите его на руки, как только он подаст знак, что хочет, чтобы вы снова его взяли. Вы заметите интересную перемену в поведении: «лежачие» дети обычно плачут, чтобы их взяли на руки; дети, постоянно пребывающие на руках, научаются без плача подавать сигналы языком тела, что хотят, чтобы их положили.

Время, проводимое на руках, постепенно сокращается естественным образом, по мере того как ваш ребенок становится старше и у него развиваются моторные навыки. Однако даже у двухлетнего ребенка иногда могут быть периоды, когда он нуждается в повышенном внимании и хочет, чтобы его брали на руки и носили.

Не эти ли два простых желания имеет любой родитель в любой стране: *облегчить жизнь себе и сделать как лучше для своего ребенка*? Ношение ребенка удовлетворяет оба этих желания.

Вдохновленные этими наблюдениями, в 1985 году мы начали собственное личное исследование положительных эффектов, которые оказывает ношение ребенка на детей и родителей. С того момента мы покрыли немало километров с собственными детьми и, экспериментируя с разными вариантами ношения, вели точные записи. Мы рекомендовали и рекомендуем родителям как можно больше носить своих детей, начиная с самого рождения, и пробовать разные варианты, чтобы выбрать один,

самый удобный для них и для их ребенка.

Матерям мы теперь говорим: «Постарайтесь привыкнуть к ребенку в слинге, словно это ваша любимая одежда». На первом плановом осмотре ребенка, обычно в возрасте одной недели, мы показываем молодым родителям, как носить ребенка. В ходе персонального курса по ношению ребенка мы рекомендуем родителям экспериментировать с различными положениями, чтобы найти то, которое будет самым удобным и позволит ребенку прилегать вплотную к телу родителя; мы советуем им менять положения в соответствии с развитием ребенка.

Сейчас, чтобы показать вам, как эта практика может облегчить вашу родительскую жизнь и способствовать развитию вашего ребенка, мы предлагаем вам результаты наших исследований и персональный курс по ношению ребенка.

В чем носить ребенка. Правила выбора

На самом начальном этапе своих исследований мы поняли, что одна из причин, по которым западные матери не хотели носить своих детей раньше, заключалась в том, что сумки-кенгуру, или рюкзачки, имевшиеся тогда, были непросты в использовании. Одной из причин того, что матери в других культурах так много носят своих детей, является то, что они изготавливают напоминающие перевязь сумки, выглядящие и в действительности являющиеся частью их национального костюма. Мы рекомендуем матерям или найти, или изготовить самостоятельно сумку, которая была бы удобна для них и проста в использовании и которая не позволяла бы их ребенку вылезти. Когда перед нашими глазами предстал целый парад матерей с переносками, в которых сидели малыши и дети постарше, мы стали внимательно наблюдать за детьми и родителями, отмечая, какие типы сумок-переносок и варианты их использования лучше всего работали для большинства пар мать – ребенок большую часть времени. После нескольких лет наблюдений за этими парами мы пришли к тому же, что матери в других культурах знали издревле и что западные женщины теперь начинают открывать для себя заново – сумка типа перевязи (слинг) подходит лучше всего. Выбирая сумку этого типа, обращайте внимание на следующие характеристики.

Безопасность. Самой главной характеристикой любой детской переноски является безопасность. Сумка-слинг должна как поддерживать ребенка, так и не позволять ему выпасть.

Комфорт. Детская сумка-переноска должна быть удобна как для

родителей, так и для ребенка. Правильно разработанная сумка должна равномерно распределять тяжесть ребенка между плечами и бедрами родителя, а не нагружать исключительно спину и шею. Переноска должна быть для удобства подбита мягким материалом во всех точках соприкосновения с телом, особенно вдоль спины носящего ее человека и на плече, а также по краям, которые оказываются прижатыми к туловищу и ножкам ребенка.

Универсальность. Ищите переноску, которую можно было бы использовать от рождения до двух лет как минимум, тем самым решая проблему покупки целой серии сумок-переносок по мере того, как ребенок подрастает. Беспокойный, мучимый коликами ребенок редко выражает удовольствие, когда его носят все время в одном и том же положении. Переноски, в которых ребенок оказывается прижатым к материнской груди, зачастую слишком ограничивают ребенка, который, как и большинство из нас, предпочитает иметь 180-градусный обзор окружающего его мира. Иллюстрации в этой главе демонстрируют различные положения, которые ребенок может занимать в универсальной сумке-слинге.

Легкость использования. Неотъемлемой чертой человеческой природы является тот факт, что, если что-то неудобно в использовании, мы не станем обременять себя этим. Отцы в особенности шарахаются от детских переносок, имеющих несколько пряжек и множество ремешков. Грамотно разработанную сумку-слинг можно регулировать с находящимся в ней ребенком одной рукой, не тревожа ребенка. Другой важной характеристикой хорошей переноски является возможность снять ее с себя легко и без риска, оставив ребенка внутри, – замечательный маневр, когда нужно переложить ребенка спать в кроватку или передать ребенка другой няньке.

Удобство для кормления грудью. Мы часто слышим от матерей, что им приходится вынимать ребенка из сумки-переноски, чтобы покормить грудью. Кормить в сумке-кенгуру обычно сложно из-за многочисленных пряжек и ремешков, а кроме того, она лишает интимности. А вот со слингом вы можете легко и незаметно покормить ребенка грудью, не вынимая его. Интимность кормления, когда ребенка носят, создает во время кормления гармонию. Голодного ребенка можно быстро приложить к груди, что позволит вам удовлетворять потребность ребенка в кормлении в самое неподходящее для этого время, когда вы просто не можете найти тихое, уединенное место или когда у вас нет возможности присесть (например, когда вы стоите в очереди в продуктовом магазине).

Попросите совета по выбору и использованию слинга у имеющих опыт в ношении детей родителей. Берите разные модели на время или напрокат и проводите тестирование, прежде чем остановитесь на самой подходящей для вас и вашего ребенка. Вы не просто выбираете детскую переноску – вы делаете вклад в родительский подход к заботе о ребенке. Детские переноски – это устройства для одаривания детей заботой и лаской; слинги облегчают родителям процесс обретения утраченного искусства ношения детей и делают его более полезным для ребенка.

Как носить своего ребенка: Персональный курс

Каждый ребенок имеет собственные индивидуальные предпочтения относительно того, как его носят, а каждый родитель имеет свои предпочтения относительно того, как носить ребенка.

Поскольку сумки типа перевязи столетиями используются по всему миру, и именно их мы использовали сами для собственных исследований, мы рекомендуем в качестве стандартной принадлежности для прохождения курса по ношению ребенка использовать слинг.

Устройство сумки-слинга

Нижеследующие общие инструкции подходят для большинства моделей слингов. Они могут несколько отличаться в зависимости от модели. Далее мы предлагаем пошаговые инструкции по ношению новорожденного.

Как надеть сумку

Решите, на каком плече вы хотите, чтобы висел слинг. Возьмите слинг за тот участок, на котором ремешок продевается сквозь кольца, и наденьте через голову так, чтобы он лег вам на плечо и поперек груди. Чтобы слинг занял стандартное положение, ремешок должен оказаться спереди, а подплечник должен лежать у вас на плече. Чтобы носить в слинге

новорожденного, надевайте его «задом наперед» (так, чтобы подплечник оказался спереди, а кольца и ремешок оказались поверх плеча), с тем чтобы голова новорожденного могла покоиться на подплечнике как на подушке.

Как отрегулировать сумку

Вы можете отрегулировать размер слинга, просто потянув за ремешок. Теперь слинг будет прилегать более плотно. Чем меньше ребенок и/или стройнее тот, кто его носит, тем длиннее будет хвостик. Если вы придержите ребенка под попку рукой, пока затягиваете ремешок, вес ребенка будет меньше давить на слинг и вам будет легче отрегулировать размер слинга.

Надевайте на ходу! Как только вы надежно и удобно уложили ребенка в слинг, немедленно начинайте ходить: дети обычно ассоциируют пребывание в слинге с движением. Если, положив ребенка в слинг, вы будете слишком долго мешкать, ребенок может начать проявлять недовольство.

Так следует надевать сумку-слинг

Положение «Колыбелька»

Положение «колыбелька» пригодится вам с самого рождения и на протяжении всего первого года жизни.

Положение колыбелька – слинг надет «задом наперед»

1. Наденьте сумку «задом наперед», если ребенок весит менее 5 килограмм. По мере роста ребенка вам нужно будет приспособиться подтягивать слинг, поэтому далее надевайте слинг так, чтоб вам было легче дотянуться до «хвостика».

2. Поддерживая ребенка под спинкой и головкой, разверните ребенка в том направлении, в каком хотите, чтобы он лежал в слинге, откройте слинг и опустите в него ребенка, погрузив его затылок в кармашек, образовавшийся между подплечником и подбитым бортиком сумки.

3. Положите головку ребенка на подплечник, как на подушку.

4. Отрегулируйте размер сумки.

5. Меняйте плечо, на котором вы носите слинг, таким образом ребенок сможет лежать в нем в разных положениях.

Варианты положения «в люльке». В первый месяц или два, чтобы новорожденный прилегал к вашему телу более плотно, кладите его головой к пряжке из двух колец.

Полувертикальное положение

Горизонтальное положение

Положение для кормления

Некоторые дети предпочитают кататься повыше, в полувертикальном положении; другим больше нравится лежать горизонтально; третьи любят положение «вокруг мамы» (или папы), когда их лицо направлено к вашему телу, как при кормлении грудью. Другие варианты этого положения описываются далее в этой главе.

Положение «прижавшись к груди»

Это положение удобно от рождения до шести месяцев. В первые два месяца, как правило, лучше надевать слинг задом наперед и использовать подплечник как дополнительную поддержку для спинки и головки ребенка, а также для заполнения свободного пространства, остающегося в слинге. Когда ребенок подрастет и будет лучше заполнять собой слинг, попробуйте надевать слинг как положено, подплечником на плечо.

Поэкспериментируйте, чтобы найти положение, подходящее вам и ребенку лучше всего.

1. Наденьте слинг как положено или задом наперед.

2. Положите ребенка себе на левое плечо левой рукой. Правой рукой оттяните край слинга и поднимите его вверх, поверх ребенка.

3. Слегка нагнитесь вперед, придерживая правой рукой спинку ребенка, а левой рукой потяните ножки ребенка вниз и вытяните их за нижний бортик или, если ребенок еще настолько маленький, что любит подтягивать ножки поближе к туловищу, оставьте ножки ребенка в слинге.

4. Отрегулируйте прилегание слинга, чтобы ваш ребенок был надежно прижат к вашей груди. В этом положении подплечник выполняет функцию дополнительной опоры для спины и головы маленького ребенка. Проверьте, чтобы нижний бортик плотно прилегал к бедрам ребенка, а верхний бортик плотно облегал голову и шею. Если слинг надет правильно и ребенок усажен в него надежно, будет казаться, что ребенок сидит в небольшом мешочке, лишь едва возвышаясь над верхним подбитым бортиком слинга.

Как посадить ребенка в сумку в положении «прижавшись к груди»

Положение «прижавшись к груди»

Некоторые дети любят, чтобы слинг был затянут очень туго, иначе они не чувствуют себя надежно удерживаемыми.

Если, подтянув ремень, вы все еще чувствуете, что слинг в этом положении слишком просторный, попробуйте следующее: (1) Верхний край обычно оказывается гораздо более свободным, и вы можете убрать лишние сантиметры, подтянув его и подоткнув под свою руку, противоположную кольцам. Держите эту руку плотно прижатой к своему телу, чтобы зафиксировать верхний край слинга под мышкой так, чтобы он плотно облегал спину и голову ребенка и чтобы все лишние сантиметры перешли к вам на спину. (2) Подтяните слинг, чтобы нижний край плотно облегал попку ребенка, образуя подобие мешка, – ребенок должен сидеть на внутренней стороне нижнего бортика слинга. (3) Следите, чтоб ротик и носик ребенка оставались свободными для дыхания, чтоб ваша одежда или ткань слинга не закрывала доступ воздуха.

Положение «кенгуру» (положение лицом вперед)

Между тремя и шестью месяцами (некоторые дети раньше) ваш ребенок может предпочесть положение «кенгуру», или положение лицом вперед. Как только ребенок станет хорошо держать голову и у него появится любопытство, положения «колыбелька» и «прижавшись к груди» могут начать казаться ему слишком тесными, и он может проявлять желание видеть больше.

Положение «кенгуру» предпочтительно для очень активных детей, которых умиротворяет обзор на 180°. Если ваш ребенок один из тех, которые любят выгибаться дугой, размахивая руками и напрягая спину, словно собираются сделать нырок назад, когда вы пытаетесь носить их или в положении «прижавшись к груди», или в положении «колыбелька», решением проблемы может стать положение «кенгуру».

Чтобы определить, готов ли ваш ребенок к тому, чтобы носить его лицом вперед, попробуйте вот что: без сумки держите ребенка прижатым к своей груди так, чтобы его спина и голова опирались на вашу грудь, а ваша рука была под его ножками и пригибала его бедра к животику. Это стандартная позиция для успокоения колик. Начните ходить и немного поворачиваться из стороны в сторону, чтобы у ребенка был 180-градусный меняющийся обзор. Если вашему ребенку понравится это положение, он, вероятно, готов к положению «кенгуру».

Шестимесячные дети очень любят это положение. Они могут держаться за мягкий бортик, как за поручень, и направлять вас туда, куда им хотелось бы пойти, поворачивая слинг в этом направлении. Если начать рано, некоторые дети получают удовольствие от положения «кенгуру» в течение года или даже дольше.

Вот как использовать свой слинг для положения «кенгуру»:

1. Держите ребенка лицом вперед, подхватив его одной своей рукой под ножки так, чтобы его спинка опиралась на вашу грудь.

Как посадить ребенка в сумку в положение «кенгуру»

Положение «кенгуру», или положение лицом вперед

2. Своей свободной рукой отогните край слинга, образовав карман.

3. Посадите ребенка в карман сначала попкой, или так, чтобы он скользил спинкой непосредственно по вашей груди, или придерживая его

согнутой рукой. Большинство детей сидит на дне своего слинга со скрещенными ногами. Некоторые дети любят быть настолько согнутыми, чтобы их ступни выходили на край слинга.

Положение «в дамском седле». Это вариант положения лицом вперед. Посадите ребенка в сумку как для положения «кенгуру». Затем разверните ступни ребенка в сторону, противоположную кольцам, и уложите его голову в образованный сумкой кармашек на расстоянии нескольких сантиметров от колец.

Положение «на бедре»

Между четырьмя и шестью месяцами или когда ребенок сможет сидеть без опоры, вашему ребенку может понравиться кататься на вашем бедре. Чтобы усадить ребенка в это положение, сделайте следующее:

1. Большинство родителей предпочитает носить своего ребенка на стороне, противоположной их главной руке; носите ребенка на левом бедре, если вы правша, к примеру.

2. Левой рукой (если вы правша) держите ребенка высоко у себя на плече.

Положение «на бедре»

3. Правой рукой протяните ноги ребенка через слинг, чтобы его попка оказалась на вашем бедре, а его широко расставленные ноги обнимали ваш левый бок.

4. Отрегулируйте слинг, чтобы нижний бортик плотно прилегал к коленям ребенка, а сам слинг плотно облегал его попку. Подтяните верхний бортик вверх, чтобы он плотно облегал туловище ребенка ниже его рук и доходил до верха его спины.

Некоторые дети любят играть в игру, выгибаясь дугой почти сразу после того, как вы посадили их в слинг на бедро. Нет ничего страшного, если ребенок отогнется от вас на некоторое расстояние; он не должен быть примотан так плотно, как в положении «прижавшись к груди». Чтобы отвлечь его от этих выходок, попробуйте дать ребенку игрушку или сразу же посмотрите ему в глаза, убеждая в том, что ему нужно держаться поближе к вам, а не отталкиваться от вас.

Положения, получаемые из положения «на бедре». Ребенка можно легко переместить из положения «на бедре» в безопасное положение «на бедре», сдвинув его назад так, чтобы его широко расставленные ноги обнимали не боковую часть вашего бедра, а заднюю, а его голова оказалась позади вашего плеча. Это любимое положение ребенка старше года, особенно если вы делаете что-то и хотите убрать ребенка подальше от опасных предметов. Ребенок все равно имеет возможность заглядывать к вам через плечо и смотреть, что вы делаете. Однако не стоит носить ребенка совсем на спине, если только ваш слинг не предназначен для этого и вы не имеете большого опыта ношения ребенка в этом положении. Чтобы перейти из положения «на бедре» в положение «колыбелька» для того, чтобы покормить или успокоить ребенка, переместите заднюю ножку ребенка вперед и положите рядом со второй ножкой, а затем переведите обе ножки через бортик, направив их в сторону колец так, чтобы ребенок лег в слинг поперек вашей груди. Подтяните лишнюю ткань на верхнем бортике, чтобы вся ваша грудь была полностью закрыта и вы могли незаметно покормить ребенка.

Безопасное положение «на бедре»

Самое главное удовольствие от слинга для вас и для вашего ребенка заключается в экспериментировании с различными положениями, чтобы найти те, которые подходят для вас и вашего ребенка лучше всего. Чем раньше вы начнете носить своего ребенка (предпочтительнее начать в период новорожденности), тем лучше ребенок привыкнет к слингу. Даже детей в возрасте шести месяцев или старше можно приучить к слингу, но зачастую требуется достаточно творческий подход, чтобы успокоить более взрослого ребенка, впервые оказавшегося в слинге.

Вынашивающий ребенка отец: Как войти в долю

Как отец и сертифицированный носитель, я считаю, что очень важно, чтобы ребенок привык и к отцовскому обращению. Походка отца имеет иной ритм, и это разнообразие дети ценят. Положения «прижавшись к груди» и «прижавшись к шее» являются любимыми положениями вынашивающих детей отцов.

Положение «прижавшись к шее». Устройте ребенка в положении «прижавшись к груди» и немного подтяните его вверх, чтобы его голова уютно легла в углубление вашей шеи и вы накрыли ее своим подбородком. Вот вы и нашли одну из самых комфортных и моментально дарящих ребенку успокоение моделей ношения. В положении «прижавшись к шее» отец имеет перед матерью некоторое преимущество. Дети слышат не только ушами, но и воспринимают вибрацию костями своего черепа. Если вы прижмете голову ребенка к своей гортани, которая расположена в

передней части шеи, и будете мычать и напевать своему ребенку песни, то более медленные, легче улавливаемые вибрации низкого мужского голоса убаюкают ребенка, и он уснет. Ходя со своим ребенком и покачивая его, напевайте какую-нибудь спокойную песню.

Другим преимуществом этого положения является то, что ребенок чувствует теплый воздух, попадающий из вашего носа на кожу его головы. (Опытные матери давно знают, что иногда достаточно просто подышать на голову или лицо ребенка, чтобы успокоить его. Они называют это «волшебным дыханием».) Мои дети любили положение «прижавшись к шее» больше, чем любые другие положения, и я тоже. Отцы, не упускайте свою долю в семейном искусстве ношения детей.

Положение «прижавшись к шее» – любимое положение вынашивающих ребенка отцов

Теплый и пушистый. Для исключительно мужского варианта положения «прижавшись к груди» приложите ушко ребенка к своему сердцу – голая кожа к голой коже. Сочетание ритма ваших сердцебиений с движением вашей груди плюс ощущение брюшного дыхания и ритма вашей ходьбы приучает ребенка к уникальному отцовскому обращению. Для тех матерей, чьи дети нуждаются в особом внимании, настоящим бонусом является то, когда отец с удовольствием носит ребенка, а ребенок отвечает ему взаимностью. Это помогает маме немного перевести дух.

Техника безопасности при ношении ребенка в сумке

Слинги, изготовленные известными производителями, прошли

испытания на безопасность, однако большое значение здесь имеет человеческий фактор. Вообще, одной из причин, по которой родители носят своих детей, является то, что, по их мнению, самое безопасное место для ребенка – на руках мамы или папы, под бдительным присмотром. Позиции для ношения детей повторяют положение родительских рук при ношении ребенка. Поэтому ребенок должен находиться в таком же положении, как если бы вы носили его на руках. Лицо ребенка должно быть хорошо видно, и вы должны иметь возможность в любой момент поцеловать вашего малыша.

Нося своего ребенка, соблюдайте ради его безопасности следующие правила:

• Носите ребенка высоко. Чем выше, тем безопаснее – вот основное правило ношения, особенно в первые месяцы. С момента, когда мы начали носить своих детей в 1985 году, мы даем один простой совет: «Носите ребенка так высоко, чтоб вы могли в любой момент поцеловать его в макушку». Тысячи семей в нашей практике следовали этому совету, который сделал ношение детей абсолютно безопасным.

• Пока вы привыкаете к ношению ребенка в слинге, придерживайте его руками. Во время обучения поддерживание ребенка руками становится инстинктивным – подобно тому, как женщина придерживает руками свой выпирающий живот во время беременности. После того как вы приобретете большой опыт, вы сможете без всякого риска носить ребенка в слинге, имея одну или обе руки свободными.

• Следите, чтоб нос и рот ребенка были свободны для дыхания, чтоб ни ваше тело, ни ваша одежда, ни ткань слинга не перекрывали доступ кислорода. Удостоверьтесь, что лицо ребенка находится на одной линии с телом, а не отвернуто в сторону, что может ограничивать доступ воздуха.

• Пока ребенок совсем крошечный и лежит в положении «колыбелька», кладите одну свою руку (обычно ту, которая находится со стороны, противоположной подплечнику и кольцам) вдоль верхнего бортика слинга. Эта дополнительная защита не даст ребенку выпасть, пока вы привыкаете пользоваться слингом.

• Когда вы носите ребенка в положении лицом вперед, поддерживайте его своими руками, скрещенными на передней стороне слинга (или одной рукой, если ребенок повернут в сторону).

• Если вам нужно нести в своих руках что-то еще, помните о вашем маленьком пассажире. Не берите сумки и пакеты сразу двумя руками. Всегда держите одну руку свободной для своего ребенка.

• Нося ребенка на бедре, проверяйте, чтобы верхний бортик слинга был натянут на спину ребенка как минимум до уровня лопаток. Любители выгибаться дугой обожают практиковаться в нырках спиной вперед, когда их носят в этом положении. Если слинг сдерживает движения ребенка, это отучает его от таких выходок.

• Дети после года любят корчиться и иногда даже вставать в слинге. Хорошенько придерживайте ребенка, когда он выкидывает такие фокусы.

• Снимайте ребенка, когда готовите у плиты, едете на велосипеде или на машине. Детские сумки – не замена испытанным детским автомобильным сиденьям.

• Поправляйте ребенка после того, как покормите его.

• Следите, чтоб все, кто носит вашего ребенка, например няни, соблюдали эти правила.

• Нося ребенка в слинге, всегда следите за ним во время кормления грудью или из бутылочки. Следите, чтоб после кормления рот и нос ребенка были свободны для дыхания.

• Избегайте резких поворотов туловища. Немало детей выпало, когда матери внезапно разворачивались, чтобы что-нибудь сделать (например, спасти от опасности старшего ребенка), и «забывали», что носят младенца. В качестве меры предосторожности повторяйте это упражнение: резко поворачивайте верхнюю часть тела, чтобы взять что-то, и одновременно обхватывайте своего ребенка второй рукой. Часто тренируя эту реакцию, вы будете инстинктивно подхватывать своего ребенка одной рукой, устремляясь к чему-либо другой.

• Когда вы носите ребенка и вам нужно наклониться, сгибайте колени, а не поясницу и придерживайте находящегося в слинге ребенка одной рукой, поднимая что-либо другой.

• Дети от года до двух, когда вы носите их в слинге, имеют практически тот же предел досягаемости, что и вы, и могут схватить опасные или бьющиеся предметы с полок. Держитесь на расстоянии вытянутой руки от потенциально опасных предметов.

• Проходя в дверь или огибая углы, будьте осторожны и смотрите, чтобы ваш ребенок не выпирал за пределы вашей руки и не ударился о стену или о дверной косяк.

• Избегайте горячих напитков, когда носите ребенка, хотя есть с ребенком в слинге можно вполне. На самом деле, если бы некоторые матери не ели, держа ребенка в слинге, то умерли бы с голоду.

• Как можно чаще проверяйте ребенка, сидящего в слинге, и следуйте

инструкции производителя. Если вы купили подержанный слинг, к которому не прилагается инструкция, следуйте этим простым правилам.

Вот обычный сценарий, которым поделилась со мной мать, чей ребенок нуждается в особом внимании и уходе:

«Я люблю нашего малыша, но он из тех, кому нужно постоянное внимание, поэтому я вынуждена постоянно носить его. Мой муж не очень хорошо успокаивает беспокойных малышей, поэтому я с неохотой доверяла ему ребенка. Проблему решил слинг. После того, как мой муж освоился с ношением нашего ребенка и я заметила, что малышу это нравится, я стала более спокойно доверять мужу малыша. Поначалу я неотрывно следила, сможет ли муж успокоить малыша, но как только он зарекомендовал себя, я почувствовала облегчение. Несмотря на то, что я все так же ношу малыша большую часть времени, я рада, что муж может разделить со мной эти моменты и дать мне такой необходимый отдых».

Мой собственный опыт схож. Я почувствовал настоящий подъем, когда в первый раз приложил Стефана к шее, надежно пристегнул его к груди и отправился с ним на прогулку. Когда мы шли вместе, я испытал чувство полноты. Иногда я ношу его часами напролет. Я чувствую, что все хорошо, когда мы вместе, и что что-то не так (или чего-то не хватает), когда мы врозь. Эти чувства обычно свойственны только матерям с детьми. Мне тоже захотелось кусочек этого пирога. Чем больше я носил Стефана, тем более уверенно мы оба чувствовали себя, испытывая разные положения. Чем больше это нравилось ему, тем больше нравилось мне и тем больше мы наслаждались совместным пребыванием.

Когда ребенка носят другие

Хотя дети больше любят, чтобы их носили родители, они лучше привыкают к няням, если те носят их в слинге, к которому они давно привыкли. «Дом» для маленького ребенка может быть в слинге. Брайан, один из наблюдаемых нами малышей, называет сумку-слинг «мой маленький домик».

Слинг и няня

Родители детей с высокими требованиями часто признаются нам, что боятся оставлять своих детей с кем-то посторонним, потому что никто другой не умеет успокаивать их собственных детей. Детей с высокими

потребностями, которые привыкли к тому, что их носят в слинге, няне успокоить легче, если она станет носить их. Барбара, занятая мама, чьей единственной надеждой на выживание было постоянное ношение своего требовательного ребенка, рассказала такую историю: «Джейсон такой довольный, когда лежит в слинге, что я чувствую себя спокойно, ненадолго оставляя его с няней. Иногда, если я спешу, я встречаю няню в дверях, передаю ей Джейсона прямо в слинге – как палочку на эстафете, – и она продолжает носить его вместо меня. Ему и в голову не приходит капризничать, и я чувствую себя лучше, зная, что все идет так, как он любит».

Слинг и старшие дети

Когда мы, взрослые, носим младенцев, мы подаем пример своим старшим детям, приучая их к тому, что большие носят маленьких. Дети и внуки в будущем скорее выберут родительский подход, который они испытали на себе или которому стали свидетелями. К примеру, наши дети иногда «носили» своих кукол в самодельных детских слингах, потому что они видели, что мы очень часто носим новорожденного ребенка. Эффект от формирования в представлении ребенка понимания взаимоотношений матери и ребенка однажды вернулся к нам, когда нашу шестилетнюю тогда дочь, Хэйден, учитель попросил нарисовать мать с ребенком. Она изобразила их двоих как одно существо. Она понимала, что, по крайней мере в первые месяцы жизни, мать носит ребенка и они двое представляют собой неделимое целое.

Особые группы: подростки и моряки

Девочки-подростки обычно охотно носят детей, но этот стиль ухода за ребенком нелегко преподать мальчикам-подросткам. Вот как наш сын Питер в возрасте четырнадцати лет пристрастился к ношению в слинге своего тогда двухмесячного братика, Стефана. Марту попросили провести беседу с группой жен военнослужащих на местной военно-морской базе. Тема – как заставить их мужей принимать большее участие в уходе за ребенком. Марта предложила попробовать слинги защитного цвета. Что и было сделано. И отцы полюбили носить в слингах своих «маленьких моряков». Питер, увлекавшийся в то время армией, не мог дождаться, когда же он сможет надеть защитный слинг и носить в нем своего маленького братика.

Очень важно воспитывать в мальчиках нежность. Какое теплое чувство разливается по сердцу, когда видишь мужчин и мальчиков, заботящихся о малышах!

Как убаюкать ребенка в слинге

Время девять вечера, и вы устали, а вот ваш ребенок – нет. Уютно устройте своего ребенка в слинге и ходите по дому, пока он не уснет.

Родители, готовящиеся к появлению своего первого ребенка, могут пребывать в заблуждении и быть уверены, что ребенок засыпает следующим образом: в определенное, предназначенное для этого время наполовину бодрствующего ребенка кладут в кроватку, целуют его в щечку, выключают свет и выходят из комнаты. Ребенок спокойно погружается в сон, не доставляя никому особых хлопот. Так бывает только в книгах и фильмах или у любых других родителей, но редко в реальной жизни. Большинству детей хочется или требуется, чтобы их убаюкивали, держа на руках. Ношение в слинге позволяет ребенку легче переходить из состояния бодрствования ко сну.

Когда вы чувствуете, что ребенок готов отойти ко сну (или вы готовы к тому, чтобы он отошел ко сну), носите его в слинге в положении, которое, как вы знаете по собственному опыту, меньше всего будоражит его и лучше всего настраивает на сон. Ходите по дому. Попробуйте на ходу кормить грудью. Некоторые дети отказываются засыпать, если чувствуют, что их намеренно пытаются убаюкать в слинге. Поэтому просто ходите по дому или выйдите на улицу, будто занимаетесь своими обычными делами. Вначале ребенку будет любопытно, что вы делаете, и он будет с интересом наблюдать, но скоро ему это наскучит, и на него навалится сон.

Когда ваш ребенок погрузится в состояние глубокого сна (которое распознается по неподвижному лицу и вялым, расслабленным конечностям), наклонитесь над кроватью так, чтобы ребенок оказался лежащим на кровати, и осторожно выскользните из сумки слинга.

После того как вы убаюкали ребенка, осторожно выскользните из сумки, оставив ее на ребенке в качестве одеяла

Ношение ребенка в слинге в ситуациях реальной жизни

Кормление грудью в слинге

В последние двадцать лет большинство матерей выбирают вскармливание своих детей грудью. Слинг позволяет кормить ребенка грудью на ходу, так что занятая мать может давать своим детям самое лучшее питание и при этом продолжать вести активный образ жизни.

Преимущества

Это удобно. Кормление грудью в слинге облегчает жизнь матери «марафонца», ребенка, который в первые месяцы жизни требует грудь постоянно, например в период усиленного роста.

Если мать даст своему ребенку грудь прямо в слинге, это позволит ей оставаться подвижной и выполнять работу по дому, удовлетворяя одновременно потребность ребенка в кормлении. Это удобно и вне дома. Если вы отправились с ребенком за покупками и возникает необходимость кормить на публике, обеспечить кормлению уединенность очень легко, если вы носите ребенка в слинге. Поскольку ребенок чувствует себя в слинге комфортно, он радостно берет здесь грудь, даже в людном месте. Марта провела несколько часов, кормя ребенка в слинге, когда стояла в очереди у кассы в продуктовых магазинах и даже выступала на национальном телевидении.

Кормление грудью в слинге особенно уместно в ресторанах и подобных заведениях, где ребенок не всегда оказывается социально приемлемым. Владельцы ресторанов скорее предпочтут, чтобы ребенок незаметно сосал грудь, нежели досаждал окружающим пронзительными криками. Кроме того, дети, которых носят в публичных местах в слинге, обычно беспокоятся меньше и потому встречают более радушный прием – особенно в обществе, в котором маленькие дети традиционно приветствуются не везде.

Слинг позволяет незаметно покормить ребенка грудью, не нарушая правил приличия

Это организует детей, имеющих проблемы с сосанием. Некоторые дети лучше сосут грудь на ходу, особенно те, у которых имеются проблемы с сосанием и которым движение требуется для организации сосательных движений. Напряженные дети (с расстройством сосательных движений, называемым тоническими укусами) и любители выгибать спину в большинстве случаев сосут грудь гораздо лучше в слинге, поскольку ношение в слинге оказывает благотворный эффект на всю их физиологию. Когда расслабляется весь организм ребенка, расслабляются и мышцы, участвующие в сосательных движениях. Если ребенок лучше сосет на ходу, сначала устройте ребенка в слинге, чтобы добиться правильного захвата груди, а затем быстро начинайте ходить.

Это позволяет матери лучше заботиться о старших детях. Кормление грудью в слинге особенно ценно, когда помимо новорожденного в доме есть и ребенок постарше. Кормя ребенка в слинге, мать обладает мобильностью и способна уделять внимание также и второму ребенку. Как сказала одна мать: «Кормление нашего новорожденного грудью в слинге дает мне дополнительную пару рук, чтобы играть со старшим ребенком и получать удовольствие от общения с ним. Слинг творит чудеса, избавляя старшего ребенка от ревности к младшему, и позволяет мне быть хорошей матерью обоим детям».

Это помогает ребенку, плохо набирающему вес. В своей практике, когда получающий грудное вскармливание ребенок плохо набирает вес, существенно отставая от нормы, и мы уже рассмотрели все возможные

причины этого, мы видим удивительные результаты, когда рекомендуем матерям носить своих детей хотя бы по несколько часов в день и одновременно кормить грудью. Матери сообщают, что дети тогда берут грудь чаще и сосут более спокойно, и вес резко увеличивается. Это снова подтверждает то, что давно известно исследователям: близость к матери стимулирует ребенка брать грудь более часто. Кроме того, возможно, близость матери к ребенку позволяет ей и заставляет ее лучше интерпретировать знаки ребенка, когда он просит кормления, и отвечать на них незамедлительно. Помимо этого, поскольку ребенок всегда находится близко к источнику молока и комфорта, ему не приходится расходовать энергию, умоляя мать подойти к нему; ребенок может использовать эту энергию для роста.

Положения для кормления грудью в слинге

Положение «колыбелька» – обычное положение для кормления грудью в слинге ребенка любого возраста.

Однако сам по себе слинг не удерживает ребенка достаточно прижатым к груди для обеспечения правильного захвата.

Необходимо поддерживать ребенка свободной рукой, чтобы он оставался достаточно близко к груди. Для этого положите свою руку с внешней стороны слинга под голову и спину ребенка, а ребенок должен лежать на боку, чтобы его лицо смотрело на вашу грудь и ему не приходилось во время кормления держать голову в повернутом положении. Свою вторую руку вы можете просунуть в слинг, чтобы дать ребенку грудь.

Мать может продолжать поддерживать свою грудь, или же, если ей нужна свободная рука, она может подоткнуть под грудь чистый марлевый подгузник или небольшое полотенце, чтобы грудь оставалась на уровне ребенка.

Положение «колыбелька» является обычным положением для кормления ребенка грудью в слинге

Кормление грудью в положении «под мышкой»

Положение «под мышкой». В первые месяцы жизни ребенок может предпочитать кормление в положении «под мышкой». Видоизменив положение «прижавшись к груди», переместите ребенка в положение «колыбелька сбоку», так чтобы его голова оказалась перед вашей грудью, а

его ножки были согнуты и оказались под вашей рукой с той же стороны, что и грудь, которой вы собираетесь кормить. Теперь мать может рукой, оказавшейся сбоку слинга, удерживать головку и спинку ребенка поближе к своей груди и просунуть вторую руку в слинг, чтобы помочь ребенку правильно взять грудь. Это положение особенно удобно в первые недели грудного вскармливания, когда дети еще только учатся брать грудь. Если некоторых детей пригибать поближе к себе, это помогает им сосать лучше и удерживать грудь в правильном положении дольше. Это особенно полезно для любителя выгибать спину дугой – в этом положении ваша рука надежно удерживает его спину и, как правило, не дает ему нырять назад.

Срыгивание. Чтобы дать ребенку срыгнуть, перейдите из положения «под мышкой» в положение «прижавшись к груди», чтобы ребенок занял вертикальное положение. Давление вашей груди на его животик плюс осторожное постукивание по спинке (в дополнение к тому, что в этом положении ребенок тесно прижат) помогут ребенку срыгнуть.

Работайте и носите

Ношение ребенка в слинге замечательно вписывается в самые разные стили жизни. Оно облегчает жизнь занятой матери. Матери в странах других культур создали различные сумки типа перевязей потому, что им необходимо носить своих детей с собой, когда они работают или когда им нужно выйти из дома. Матери в странах западной культуры тоже не сидят на месте, только поступают по-другому.

Помимо того, что Марта вынянчила восьмерых детей, она также работает консультантом по грудному вскармливанию и преподает на курсах грудного вскармливания. Однажды, как раз перед семинаром, Мэтью, которому было тогда шесть месяцев, совершенно некстати раскапризничался. Не желая отменять занятие и еще менее желая оставлять Мэтью в период, когда он особенно нуждается в ней, Марта взяла его с собой и носила в слинге, пока зачитывала часовую лекцию 150 педиатрам. После того как мать и ребенок завершили «их» лекцию по естественному воспитанию, один из врачей подошел к ней и воскликнул: «То, что вы делали, произвело бóльшее впечатление, чем то, что вы говорили!»

Многие матери, работающие вне дома лишь часть дня, оказались в состоянии носить своих детей с собой на работу. Такая работа, как продажа недвижимости, демонстрация товаров, уборка помещений и работа в магазине, позволяет брать ребенка с собой. Дженис, мать, в чьи обязанности входит выполнять в домах уборку несколько часов в день,

носит своего ребенка в слинге, пока выполняет свою работу. Одна из наших знакомых, педиатр, носит своего ребенка на работу в свой кабинет. Зачастую ребенок на ней, когда она проводит осмотры в день здорового ребенка. Ребенка носят ее помощники, когда она осматривает пациента, у которого может быть заразное заболевание. Совмещение работы с ношением ребенка позволило ей не расставаться со своим новорожденным и продолжать при этом работу по профессии.

Большинство работодателей поначалу не хотят давать матерям разрешение приносить детей с собой на работу, но мы рекомендуем им испытать этот вариант. Очень часто работодатели обнаруживают, что мать, которой разрешили носить ребенка на работе, работает более продуктивно, поскольку она очень ценит то, что ей дали возможность быть рядом с ребенком. Такие матери прилагают дополнительные усилия, чтобы доказать, что могут выполнять две работы одновременно. Один директор даже обнаружил, что ребенок притягивает к нему больше заказчиков, словно они чувствуют, что, поскольку здесь практикуется давний обычай носить ребенка и работать, здесь все правильно. Попробуйте и проверьте сами!

Носите вне дома, ужинайте вне дома

Сколько раз вам пришлось сказать: «Я бы с радостью, но такой маленький ребенок…» Через пару месяцев у некоторых матерей возникает боязнь замкнутого пространства. Ни одна строка в контракте матери с ребенком не гласит, что вы должны оставаться дома и становиться затворницей после того, как родился ребенок. Но только что родившая женщина обычно не бывает готова оставить с кем-то своего ребенка, чтобы выйти из дома. Ношение ребенка в слинге позволяет вам брать ребенка с собой.

Когда нашему сыну Стефану исполнилось два месяца, мы были приглашены на официальное мероприятие в строгих костюмах. Вместо того чтобы отклонить приглашение, как обычно поступают новоиспеченные родители, мы взяли Стефана с собой и носили его в роскошном модном слинге, и все втроем замечательно провели время. Время от времени умиротворяемый грудью, Стефан мирно лежал в слинге все три часа. Стефан никому не докучал, а зачастую даже становился центром всеобщего внимания. У окружающих поначалу появлялось эдакое озадаченное выражение лица, словно они ломали голову: «Что это на ней такое надето?» Озадаченность сменилась восхищением: «Ой, да это же

ребенок, какой милый»! К концу вечера, когда гости заметили, как довольны мы были, что решили проблему с ребенком слингом, в зале воцарилось всеобщая благожелательность. Ребенок в сумке получил не только социальное одобрение, но и восхищение.

Вот другой сценарий. Вскоре после рождения ребенка муж говорит: «Милая, как насчет свидания? Давай пойдем в ресторан». Жена отвечает: «Но мы не можем оставить ребенка». Как решить эту дилемму? Носить ребенка в слинге. Дети ведут себя в ресторанах тихо, если их носят в слинге. Они редко начинают плакать, и обычно их видно, но не слышно. Дети могут в этом случае незаметно сосать грудь и редко нарушают покой владельца ресторана.

Ношение ребенка в сумке во время путешествий

Сумка обеспечивает ребенку надежную защиту, если вы ходите по магазинам или отправляетесь в дорогу и оказываетесь в местах с большим скоплением людей. Когда вы пробираетесь через магазинную толпу или через аэропорт с годовалым ребенком на буксире, вам приходится нервничать при одной мысли о том, что может случиться, если вы хотя бы на секунду отпустите его руку (или отпустите коляску и отвлечетесь). Между годом и двумя, когда ребенок начинает ходить, вырываться из ваших надежных рук и исследовать окружающий мир, слинг удерживает ребенка ближе к вам в любой ситуации, когда отдельно шагающему ребенку может угрожать опасность. Вы никогда не замечали, что лицо идущего самостоятельно ребенка находится точно на том уровне, на котором люди держат зажженные сигареты? Занятые покупатели и люди в аэропортах зачастую не смотрят, не крутятся ли под ногами малыши. Поднимите своего ребенка на безопасный уровень и успокойтесь – он никуда не убежит без вас.

Работающие родители по всему миру постоянно находятся в пути, и слинг существенно облегчает путешествия. Во время путешествия от маленьких детей постоянно требуется, чтобы они переходили от одного вида деятельности к другому. С использованием слинга переход (изменения обстановки или переход от бодрствования ко сну) становится легче. Когда вы стоите в аэропорту в очереди, ребенок в слинге находится в безопасности, в спокойной обстановке и чувствует себя замечательно. Если ребенок начнет выражать некоторое неудовольствие в самолете, носите его в слинге и ходите по салону самолета, чтобы развлечь его визуальной стимуляцией. Когда ребенок в гостиничном номере готов

уснуть, убаюкивайте его в слинге, пока он не уснет. Дом для ребенка там, где мама и папа, и слинг служит постоянным напоминанием о «доме». Это облегчает адаптацию к новой обстановке и делает путешествие более приятным для всей семьи.

Вот еще одно применение, которое слинг может найти в дороге:

Подстилка для переодевания. Положите слинг на пол или на стол для переодевания (не оставляйте ребенка на столе без присмотра), положите ребенка головой на подплечник – и готово. У вас имеется удобная поверхность для смены подгузника. На время переодевания подкладывайте под ребенка чистый тканевый подгузник, чтобы не испачкать слинг.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. В холодную погоду мы с Шерил в шутку спорили, кому достанется нести малыша, ведь наш маленький «обогреватель» прекрасно согревал хотя бы одного из нас.

Ношение ребенка в слинге в особых ситуациях

В семьях, имеющих особые обстоятельства или детей с особыми потребностями, ношение ребенка в слинге снимает часть стресса.

Как носить в слинге близнецов

По истечении пары первых месяцев близнецы обычно становятся слишком тяжелыми для того, чтобы носить по одному в каждой руке. Решение в слинге. Или носите в слинге одного ребенка, держа другого на руках (надежнее, чем два ребенка на руках, в случае если вы споткнетесь), или заведите два слинга – по одному для каждого ребенка и родителя. Помимо того, что так удобнее родителям, сумки позволяют близнецам взаимодействовать. Когда общаются родители, общаются и дети, поскольку они повернуты лицом друг к другу, а не сидят один позади другого, как это бывает в коляске.

Слинг как терапия

Недоношенные дети. Недоношенный ребенок, особенно имеющий проблемы со здоровьем и нуждающийся в неделях или месяцах интенсивной терапии, лишен финальных недель или месяцев пребывания в матке. Вместо этого ребенок может быть вынужден расти во внеутробной матке. Проблема в том, что внеутробные матки статичны. Они не двигаются. Исследования показали, что, если инкубаторы, в которых находятся недоношенные дети, двигаются, дети набирают вес быстрее и у

них реже случается остановка дыхания (апноэ). Специалисты в области ухода за новорожденными создали разнообразные движущиеся «матки», например вибрирующие водяные кроватки.

Группа специалистов из Южной Америки сделала гениальное открытие. Некоторые роддома не могли позволить себе закупку инкубаторов и всего технологического оборудования, необходимого для выхаживания недоношенных детей. Они были вынуждены прибегнуть к помощи матерей. Недоношенных детей клали в некое подобие перевязи и прибинтовывали к их матерям, называя эту процедуру упаковкой. Ко всеобщему удивлению, эти дети начинали расти так же хорошо, как и дети, о которых заботилась техника, или даже лучше.

Исследователи заключили, что оптимально развиваться помогала этим детям тесная близость матери. Поскольку они находились близко к матери, у них чаще появлялось желание взять грудь. Материнское тепло согревало детей; материнские движения успокаивали детей, позволяя им перенаправлять энергию вместо криков на рост. Материнские дыхательные движения стимулировали дыхание детей, поэтому у этих детей реже случалась остановка дыхания. Мать выступала в роли некоего подобия метронома, задавая своим дыханием ритм дыхательным движениям ребенка.

Как только у недоношенного ребенка исчезнет потребность в искусственно подаваемом кислороде и внутривенных вливаниях и он войдет в фазу роста, мы рекомендуем матерям носить своих детей на себе как можно больше и применять метод, названный методом «кенгуру».

Дети с задержкой в наборе веса. Ребенок, который плохо набирает вес, также выигрывает, если родители носят его в слинге. Некоторые дети, по различным медицинским причинам, набирают вес очень медленно. В своей педиатрической практике и для одного из наших собственных детей мы применили в качестве терапевтического средства для стимуляции роста ношение в слинге. Мои врачебные предписания родителям очень просты: «Надевайте своего ребенка утром и снимайте на ночь. Убаюкивайте его ношением в слинге перед дневным и ночным сном. Носите его, когда выходите из дома, и по дому. Устраивайте для отдыха длинные прогулки, захватывая с собой в слинге своего малыша. Это принесет пользу вам обоим».

Каким образом ношение в слинге помогает детям максимально хорошо расти? Движение очень полезно для роста. Оно оказывает на детей успокаивающее действие. Они меньше плачут и потому направляют на рост энергию, которую потратили бы на плач. Кроме того, близость матери

увеличивает частоту кормлений, что является еще одной причиной того, что ношение ребенка стимулирует его рост. Частые кормления – мощный стимул для роста. Возможно, ношение увеличивает выработку гормонов роста и ферментов, способствующих росту. Это было доказано экспериментами на животных. Я считаю, что в дополнение ко всем этим стимулирующим рост эффектам ношение ребенка в слинге помогает детям хорошо расти еще и потому, что оказывает на них организующее действие. Похоже, что весь организм ребенка начинает работать лучше, когда ребенка носят.

Ребенок-инвалид. Родители зачастую тратят много времени и денег на техники стимуляции ребенка и на дидактические занятия для компенсации задержки развития, тогда как лучшая стимуляция, доступная по минимальной цене, прямо перед ними – это ношение ребенка в слинге. Дети-инвалиды получают от ношения особенную пользу. Только представьте, какую стимуляцию получает ребенок: он слышит то, что слышите вы, видит то, что видите вы, двигается, как двигаетесь вы, потому что он находится близко к вашим ушам, вашим глазам и вашему рту. Ребенок постоянно находится в контакте.

Дети, страдающие церебральным параличом, которые выгибаются дугой и совершают резкие движения, получают от ношения в сумке большую помощь. Фиксированное, согнутое положение «колыбелька» или положение «кенгуру» не дают ребенку выгибаться назад. (См. «Ношение способствует обучению».)

Какую пользу ношение в слинге приносит детям и родителям

В ходе нашего изучения влияния, оказываемого ношением ребенка в слинге на детей и родителей, мы выявили много положительных эффектов. Вот каким образом этот вековой обычай дает такие эффекты.

Ношение организует ребенка и регулирует его системы

Понять, что такое носить ребенка, будет легче, если вы будете представлять, что вынашивание ребенка длится восемнадцать месяцев – девять месяцев внутри и как минимум еще девять месяцев снаружи. В первые девять месяцев окружающая ребенка матка регулирует все его системы автоматически. Рождение временно нарушает эту отлаженную систему. Однако чем быстрее родившийся ребенок получит помощь в регулировке этих систем, тем легче он адаптируется к загадочному миру вне матки. Продлевая пребывание в матке, носящая ребенка в слинге мать (или отец) обеспечивает внешнюю регуляторную систему, которая приводит в равновесие хаотичность и нерегулярность ребенка. Представьте, как работает эта регулировочная система. Материнская ритмичная ходьба, к примеру (ритм которой ребенок ощущал на протяжении девяти месяцев), напоминает ребенку о временах пребывания в матке. Этот знакомый ритм, отпечатавшийся в мозгу ребенка еще в матке, теперь снова появляется во «внешней матке» и успокаивает ребенка. Материнское сердцебиение, восхитительно регулярное и знакомое, напоминает ребенку звуки, которые он слышал в матке, когда он прикладывает ухо к материнской груди. Как еще один биологический регулятор ребенок чувствует материнское ритмичное дыхание, когда она носит его живот к животу, грудь к груди. Проще говоря, родительские регулярные ритмы оказывают стабилизирующее влияние на сбивчивые ритмы ребенка.

Еще один способ, которым мать осуществляет регуляторное действие, – это стимуляция выработки развивающимся организмом ребенка регулирующих жизнедеятельность гормонов. Исследователи показали, что, если мать и ребенок длительное время находятся неразлучно, как при ношении в слинге, это способствует тому, что ребенок быстрее начинает различать день и ночь. Они считают, что присутствие матери оказывает регулирующее действие на выработку надпочечниками гормонов, которые

вызывают сон ночью и обеспечивают бодрствование днем.

Материнский голос, который при ношении в слинге ребенок слышит постоянно, регулирует движения конечностей ребенка. В ходе исследования, проведенного в 1974 году, анализ видеозаписи движений тела ребенка, когда мать разговаривала с ним, показал, что ребенок двигался совершенно синхронно интонациям материнской речи, когда та говорила с ним на своем уникальном детском языке. Эти синхронные движения не возникали в ответ на чужой голос. В целом, материнские ритмичные движения и речь «учат» ребенка вносить в свои движения больше ритмичности, сдерживая обычные для новорожденных нерегулярность, отсутствие скоординированности и бесцельные движения.

Вынашивание ребенка длится восемнадцать месяцев: девять месяцев внутри и девять месяцев вне матери.

Ношение в слинге оказывает благотворное влияние и на вестибулярный аппарат ребенка. Этот аппарат, представленный органами, расположенными позади обоих ушей, помогает человеку удерживать свое тело в равновесии. К примеру, если вы слишком сильно наклонитесь в одну сторону, вестибулярный аппарат просигнализирует вам, что вам следует отклониться в другую сторону, чтобы не потерять равновесие. Этот аппарат напоминает три крошечных уровня, которые используют в своей работе плотники, один из которых расположен так, чтобы контролировать боковое равновесие, другой – перемещения тела вверх и вниз, а третий – назад и вперед. Эти «уровни» функционируют вместе, чтобы удерживать тело в равновесии. Когда ребенка носят, он перемещается во всех трех плоскостях. Каждый раз, как положение тела ребенка меняется, жидкость, содержащаяся в этих приборах, перемещается к крошечным, напоминающим волоски волокнам, которые вибрируют и посылают нервные импульсы мышцам ребенка, чтобы сохранить его тело в равновесии. До рождения ребенок имеет очень чувствительный вестибулярный аппарат, который постоянно стимулируется, поскольку плод находится в непрестанном движении. Ношение ребенка в сумке «напоминает» ему о движении и равновесии, которые доставляли ему удовольствие в матке, а также дает им продолжение.

Что может произойти, если ребенку не повезло иметь прочный контакт с матерью и он проводит большую часть времени лежа горизонтально в кроватке и получает внимание, только когда его нужно покормить и успокоить, а затем опять остается без мамы? Новорожденный имеет врожденное стремление к организованности, к тому, чтобы

приспособиться к своему новому окружению. Если предоставить ребенка самому себе, без частого присутствия матери у ребенка могут развиться неорганизованные модели поведения: колики, беспокойный плач, резкие дергающиеся движения, хаотичные попытки укачать себя самостоятельно, тревожное сосание пальца, нерегулярное дыхание и нарушения сна. Ребенок, который раньше времени вынужден регулировать все свои системы самостоятельно, тратит много энергии на самоуспокоение, расходуя ту ценную энергию, которая могла бы быть использована для роста и развития.

Проявление беспокойства и неорганизованное поведение являются симптомами ухода в себя – результат утраты регуляторных эффектов, которые дает привязанность к матери. Детей не следует оставлять одних для того, чтобы они тренировались и становились сами себе успокоителями, как иногда советуют родителям. Этот отстраненный подход к осуществлению ухода за ребенком противоречит и здравому смыслу, и опыту, и исследованиям. Исследования поведения многократно доказывали, что грудные дети ведут себя в отсутствие матери более нервно и неорганизованно. Хотя существует множество теорий воспитания ребенка, все исследователи любящей заботы о ребенке сходятся в одном: чтобы ребенок развивался эмоционально, интеллектуально и физиологически оптимально хорошо, необходимо постоянное присутствие матери, как при ношении в слинге, осуществляющее необходимое регуляторное воздействие.

Слинг спасает от плача и колик

В ходе нашего исследования родители в моей практике часто заявляли: «Мой ребенок доволен, пока я ношу его». Использующие слинг родители прежде капризных детей сообщали, что их дети словно забыли, как плакать. Родители получали больше радости от своих детей, потому что дети были более довольными. Дети были счастливее, потому что у них было меньше нужды плакать. Семьи становились счастливее, и я стал счастливее, потому что наконец-то появился способ сделать так, чтобы беспокойные дети плакали меньше. Вдохновленный этим открытием старого искусства успокоения ребенка, я гадал, почему же в слинге дети плачут меньше, а также замечали ли другие педиатры, что, если носить ребенка, он плачет меньше?

В 1986 году группа исследователей из Монреаля опубликовала результаты исследования ста пар мать – ребенок, половина из которых

попала в группу, которую попросили носить своих детей на руках или в слинге как минимум три часа в день. В контрольной группе родителей попросили класть детей в кроватки так, чтобы они смотрели на карусель или на фотографии человеческого лица, но не пытаться успокоить ребенка продолжительным ношением на руках. Дети, которых носили больше, плакали и выражали беспокойство на 43 % меньше, чем дети в группе, в которой родители их не носили. Важной особенностью этого исследования является то, что матерям рекомендовали носить своих детей в течение всего дня, независимо от состояния ребенка, а *не только после того, как ребенок заплачет или начнет выражать недовольство*. Обычно в западном обществе ребенка берут на руки и носят *после* того, как он расплакался.

Если детей носят, это помогает им кричать реже, а родителям лучше справляться

Консультируя родителей беспокойных детей, мы стремимся к двум целям: смягчить темперамент ребенка и повысить чуткость родителей. Ношение в слинге помогает достичь обеих этих целей. Обеспечивая надежное, напоминающее матку окружение, слинг освобождает ребенка от необходимости плакать. Даже когда ребенок все-таки плачет, ношение в сумке учит его «кричать лучше». Родители, пожалуйста, помните, это не ваша вина, что ваш ребенок плачет, и не в том заключается ваша работа, чтобы не давать ребенку плакать. Лучшее, что вы можете сделать, это не давать ребенку плакать *в одиночестве*, а также создать окружение, дающее ощущение надежности, благодаря чему у ребенка будет меньше потребности плакать. Слинг помогает вам сделать это.

Мы изучили труды антропологов, изучавших практики ухода за ребенком в других культурах. Эти исследователи, все как один, соглашаются, что *дети в странах, в которых детей носят на себе, плачут меньше*. В странах западной культуры мы измеряем количество детского плача в день в часах, тогда как в странах других культур оно может измеряться в минутах. Мы, в западных странах, привыкли считать, что это «нормально», если ребенок плачет час или два в день, тогда как в других странах это не является принятой нормой. Придя на основании всеобщего мнения антропологов к выводу, что чем больше ребенка носят, тем меньше он плачет (а также выявив эту взаимосвязь на собственном опыте), приходим к следующему вопросу: почему?

Ношение ребенка способствует тому, что ребенок меньше плачет, потому что оказывает благотворный эффект на вестибулярный аппарат ребенка, описанный выше. Вестибулярная стимуляция (покачивание, например), как давно известно из жизненного опыта и тщательных исследований, является лучшим средством от плача. Вестибулярная стимуляция, которая имеет место во время ношения ребенка в сумке, успокаивает ребенка, поскольку напоминает ему о времени пребывания в матке, позволяя ребенку вспомнить знакомые ощущения, которые отпечатались в его развивающемся мозге во время жизни в матке. Знакомое берет верх над незнакомым, которое окружает его теперь. Это снимает тревожность ребенка, и у него имеется меньше необходимости плакать.

Поскольку слинг, в котором носят ребенка, похож на матку так, как только позволяют человеческие возможности, он обеспечивает именно такую родительскую заботу, о которой мог мечтать ребенок, и помогает ребенку подстроиться под новое окружение. Если все складывается, как хочется, нет нужды нервничать. Ребенок осваивается со своей внешней маткой, как он делал это во внутренней матке. Мы можем ошибочно считать роды концом сборочного конвейера, с которого сходит крошечный взрослый человек, готовый моментально приспособиться к миру. Нам будет легче понять, что же происходит на самом деле, если мы будем рассматривать новорожденного как что-то не доведенное до конца, незаконченное. Ношение в сумке создает единство, к которому новорожденный привык, даря ему ощущение благополучия. Грудной ребенок чувствует свою ценность в зависимости от того, как с ним обращаются. *Ношение повышает самооценку ребенка.*

Ношение способствует обучению

Если дети тратят меньше времени на плач и беспокойство, что же они делают с остающимися у них временем и энергией? Мы уже обсуждали, как ношение ребенка в слинге помогает детям расти и развиваться физически. Оно также помогает умственному развитию ребенка. По моему собственному наблюдению и наблюдению тех, кто изучает детей, которых носят, эти дети спят не больше остальных, а проводят больше времени в состоянии спокойного бодрствования, в науке известном как уравновешенная бдительность. Это состояние, в котором ребенок наиболее доволен и способен лучше всего взаимодействовать с окружающим миром. Его можно назвать оптимальным для обучения состоянием младенца.

Исследователи отмечали следующие эффекты ношения ребенка в слинге и спокойной бдительности: дети, которых носят, демонстрируют повышенную зрительную и слуховую восприимчивость. Стабильность физиологических систем ребенка обеспечивает довольное поведение ребенка в периоды бодрствования; проще говоря, в период спокойного бодрствования весь организм ребенка работает лучше.

Состояние спокойного бодрствования также дает родителям лучшую возможность для интерактивного общения с ребенком. Когда ребенка носят в сумке в положении «колыбелька», он видит материнское лицо анфас. Отметьте, как мать и ребенок располагают свои лица с целью достижения этого оптимального для зрительного взаимодействия ракурса. Исследователи обнаружили, что человеческое лицо, особенно в этом положении, является мощным стимулятором установления межличностного контакта. В положении «кенгуру» ребенок имеет 180-градусный обзор окружающего его мира и возможность рассмотреть его. Он учится выбирать, глядя туда, куда хочет, и отворачиваясь от того, что видеть не хочет. Эта способность делать выбор существенно способствует обучению.

Дети, которых носят, оказываются в центре событий

Другая причина, по которой ношение ребенка способствует обучению, заключается в том, что ребенок оказывается непосредственно вовлечен в мир того человека, который его носит. Ребенок видит то, что видит его мать или отец, слышит то, что слышат они, и некоторым образом чувствует то, что чувствуют они. *Ношение вводит ребенка в мир людей.* Дети, которых носят, лучше распознают лица своих родителей, лучше знают ритм их походки и запах. Ребенок запоминает все тончайшие оттенки выражений лица и жесты, голосовые модуляции и тональности, разновидности дыхания и эмоции того, кто его носит, и многое узнает по ним. Родитель в этом случае общается с ребенком гораздо чаще, уже просто потому, что ребенок сидит прямо тут, у него под носом. Близость способствует взаимодействию, и ребенок получает возможность постоянно учиться быть человеком. Дети, которых носят, непосредственно вовлечены в родительский мир, поскольку они участвуют в том, что делают их мать и отец. Ребенок, сидящий в слинге, к примеру, когда родитель моет посуду, слышит, видит и чувствует до самой глубины взрослый мир. Он больше вовлечен в то, что происходит вокруг него. На руках у занятого человека ребенок многое узнает.

А теперь представьте себе альтернативный подход к уходу за ребенком, когда ребенок проводит в разлуке с матерью большую часть дня и его берут на руки и общаются с ним только в вызванные необходимостью периоды. Голоса, которые могут доноситься из другой комнаты, он не связывает с собой – это происходит не в его мире. Поскольку они не имеют для него значения, он не сохраняет их в памяти – они не важны и их не стоит запоминать. Для ребенка, который живет один, нормальные ежедневные дела не имеют обучающей ценности и не имеют никакой ценности для формирования привязанности матери. Поскольку ребенок существует отдельно от нее, мать, как обычно получается, организует свою деятельность и взаимодействие с ребенком не так, как если бы ребенок был вторым или третьим участником. В лучшем случае ребенка принимают как зрителя, а не как игрока.

Однако мать, которая носит своего ребенка, поскольку она привыкла к тому, что ребенок с ней, автоматически устраивает свою деятельность и взаимодействие так, чтобы включить ребенка. Ребенок, в свою очередь, чувствует, что он в центре событий, и ощущает свою ценность – что очень важно для появляющейся у ребенка самооценки.

Как ношение ребенка способствует умственному развитию

Чтобы помочь мозгу расти и развиваться, окружающий мир заставляет нервы разветвляться, соединяясь с другими нервами. Ношение ребенка родителями помогает развивающемуся мозгу ребенка создавать правильные связи. Поскольку ребенок непосредственно вовлечен в мир матери и отца, он участвует в тех событиях, которые выбирает мать, и оказывается защищен от тех событий, которые могут принести ущерб или перегрузить его развивающуюся нервную систему. Он так активно участвует во всем, что делает его мать, что его мозг хранит мириады впечатлений, так называемых образцов поведения. Их можно представить себе как тысячи крошечных короткометражных фильмов, хранящихся в библиотеке нервной системы ребенка до того времени, когда будут прокручены, если ребенок попадет в подобную ситуацию, которая напомнит ему момент, когда записывался первоначальный «фильм». К примеру, матери часто рассказывают мне: «Как только я беру слинг и надеваю его на себя, мой малыш оживляется и тянет ручки, словно знает, что сейчас окажется у меня на руках и в моем мире».

В сумке двухлетний ребенок – очень удобно разговаривать

Мы заметили, что дети, которых носят, словно более внимательны и включаются в разговор, будто являются его участниками. Ношение ребенка способствует развитию речи. Поскольку ребенок находится высоко, на уровне вашего голоса и глаз, он более вовлечен в беседу. Он получает ценный урок разговорной практики – способность слушать.

Обычные звуки окружающего мира, такие как шум повседневной деятельности, могут или иметь обучающую ценность для маленького ребенка, или беспокоить его. Если ребенок один, звуки могут напугать его. Если ребенка носят, эти звуки имеют для него обучающую ценность. Мать отсеивает то, что она считает неподходящим для ребенка, и дает ребенку знать, что все в порядке, когда он слышит незнакомые звуки и попадает в новые ситуации.

Родители иногда беспокоятся, что их ребенок не научится хорошо ползать, если они много носят его. Даже дети, которых постоянно носят, иногда оказываются внизу и получают свободу двигаться на полу и ползать.

В действительности дети, имеющие сильную родительскую привязанность, демонстрируют более высокое моторное развитие, возможно, по двум причинам: благодаря благотворному воздействию родительской привязанности на нервную систему и благодаря тому, что

они располагают лишней энергией, которая могла бы быть израсходована впустую на плач и беспокойство.

Ношение ребенка способствует установлению контакта между ребенком и родителем

Термин «контакт» постоянно на слуху в последнее время, но, по всей вероятности, он является наименее понятной концепцией родительской заботы. Контакт – это не мгновенное появление горячих чувств. Установление контакта – процесс постепенный. Одни пары родитель—ребенок достигают контакта быстрее и обретают более крепкий контакт, чем другие. Ношение ребенка ускоряет установление этой связи.

Ношение в слинге помогает матерям и новорожденным получить правильное начало

То, как мать и ребенок начинают свою совместную жизнь, зачастую задает тон тому, насколько успешными будут их взаимоотношения в дальнейшем. В начале периода новорожденности мы делаем упор на то, что мать делает для ребенка, словно уход за ребенком заключается только в том, что мать дает, а ребенок берет. После шестидесяти пяти лет семейного стажа педиатрической практики и восьмидесяти лет родительского опыта, мы доросли до понимания того, что такое представление о постоянной родительской самоотдаче в первые месяцы жизни ребенка верно лишь отчасти. Не только родители развивают ребенка, но и ребенок развивает родителей. Система ухода за ребенком в идеале состоит из взаимной отдачи, при которой все участники пробуждают лучшее друг в друге. Вот как работает эта система.

Мать (и в несколько меньшей степени отец) имеет биологический инстинкт, притягивающий ее к ее ребенку; инстинктивное желание взять ребенка, носить его, нянчить и просто быть с ним. Это называется привязанностью матери к ребенку. У одних матерей эта привязанность возникает сама собой – материнская интуиция. Другие матери чувствуют некоторую неуверенность в этой интуиции. Вот когда ребенок делает свое дело. Точно так же, как матери имеют особенности, ведущие к появлению у них привязанности, дети рождаются с множеством вызывающих привязанность качеств, которые приводят к появлению у матери желания и, возможно, даже потребности быть рядом со своим ребенком. Ребенок гулит, сосет, улыбается, он такой кругленький и очаровательный – все эти свойства ребенка приносят матери пользу. В организме матери имеются так называемые материнские гормоны, а именно пролактин и окситоцин.

Вызывающее привязанность поведение ребенка вызывает поступление этих гормонов в кровоток матери. Таким образом ребенок дает матери биологический толчок, который, в свою очередь, помогает ей давать ребенку материнский уход такого качества и в таком количестве, какое требуется ребенку, – вот она, взаимная отдача между двумя нуждающимися в помощи членами биологической пары. Если мы сделаем предположение, что, чем выше уровень этих гормонов и чем более он постоянен, тем легче матери нянчить ребенка, из этого следует, что матери лучше посоветовать избрать подход к материнскому уходу, который бы поддерживал ее гормоны на высоком уровне. Именно это и происходит, если она носит ребенка. Постоянное присутствие ребенка – именно это поддерживает активность гормональной системы, в отличие от кратковременного общения. Давайте произведем более глубокий анализ.

Активность гормонов оценивается путем измерения их биологического периода полураспада – то есть времени, требуемого на то, чтобы половина имеющегося в кровотоке вещества была израсходована. Одни вещества имеют длинный период полураспада, другие – короткий. Материнские гормоны имеют очень короткий биологический период полураспада – приблизительно двадцать минут. Это означает, что для того, чтобы у матери постоянно сохранялся высокий уровень этих гормонов, ей требуется стимуляция примерно каждые двадцать минут. Которая и имеет место, если мать носит своего ребенка. Постоянное присутствие, частые кормления и прикосновения поддерживают материнские гормоны на высоком уровне.

Ношение ребенка усиливает родительскую привязанность

Когда мать носит ребенка много часов в день, она привыкает быть вместе с ним, а ребенок привыкает быть с ней. По сути, контакт означает, что *они чувствуют, что все хорошо, когда они вместе, и что что-то не так, когда они не вместе*. Такая мать скорее ответит на плач ребенка незамедлительно и заботливо, будет часто и долго кормить ребенка грудью и будет спать вместе с ребенком по ночам – что-то наподобие ночного ношения ребенка. Марджи, одна из матерей в моей практике, которая постоянно носит своего ребенка, однажды заявила: «Я без своего ребенка не могу, как наркоман без наркотика». Возможной биологической основой ощущений Марджи является непрерывная гормональная стимуляция. По словам Марты, она «скучает по ребенку, если он слишком долго спит не в

слинге».

Носить ребенка в слинге еще более важно, если взаимоотношения матери и ребенка никак не разгорятся, или по медицинским причинам, приведшим ко временной разлуке матери и ребенка, или если биологической привязанности матери требуется некоторое время на то, чтобы включиться. Более частая близость вашего ребенка может оказаться именно тем, что вам нужно для того, чтобы начать.

Следующая ступень: гармония и уверенность в собственных силах

Мать и ребенок обрели сильную связь и ощутили свое единство, что дальше? Сложный эффект, даваемый ношением ребенка, можно выразить одним словом – гармония. Этот прекрасный термин отражает все, что представляют собой ношение ребенка и установление контакта. Существует множество словарных определений гармонии, но самое простое, которое нравится мне больше всего, – «хорошо поладить». Вот и другие определения: «правильный и приятный порядок вещей», «слаженность чувств или действий».

В первый месяц взаимодействие матери и ребенка состоит по большей части в приобретаемой опытным путем реакции. Ребенок подает сигнал, и мать учится, как лучше отвечать на него. После того как пара повторила это взаимодействие сигнал—ответ сотни раз, то, что сначала было приобретаемой опытным путем реакцией, превращается в интуитивную реакцию. Мать дает заботливый ответ естественно и интуитивно, и все их взаимоотношения приходят в гармонию.

Помимо того, что ношение ребенка создает гармонию, оно также дарит матери и ребенку уверенность в собственных силах. Поскольку мать умеет понимать сигналы своего ребенка, она научается эффективно реагировать на них и удовлетворять потребности своего ребенка; она испытывает чувство удовлетворения и некоторое удивление оттого, что ее наблюдательность настолько усилилась. Мать и ребенок находятся так близко, что мать не пропускает ни одного сигнала. Система сигнал—ответ, хотя поначалу требует приобретения опыта, со временем становится интуитивной. Мать чувствует огромную уверенность в своих силах. У ребенка также возникает уверенность в себе, поскольку его сигналы воспринимаются правильно. Он учится подавать сигналы лучше, поскольку его сигналы всегда вызывают правильную реакцию матери. Это понимание друг друга, чуткость и уверенность возникают благодаря

постоянному ношению ребенка. Во время ношения своего ребенка вы с радостью замечаете, как быстро развивается ваш малыш – что немаловажно для развития прочной связи. То, как двигается ребенок, как он смотрит на вас, как он тянет к вам руки и прикасается к вам, то, как он тянется к другим людям и вещам, дает вам ощущение ежедневного развития вашего ребенка. По сути, мать и ребенок развиваются вместе. Понимание и уважение развивающихся способностей вашего ребенка является еще одним звеном, усиливающим вашу связь.

Ношение ребенка преодолевает препятствия к установлению контакта

Если мать постоянно носит своего ребенка, это не только усиливает контакт благодаря стимуляции выработки материнских гормонов, не только помогает понимать друг друга и рождает уверенность в собственных силах, но также позволяет матери преодолеть многочисленные препятствия к установлению контакта.

Послеродовая депрессия. Одним из основных препятствий является послеродовая депрессия. Она гораздо реже случается у матерей, которые носят своих детей. Вероятно, это объясняется несколькими факторами, включая стимуляцию материнских гормонов и тот факт, что в слинге ребенок меньше плачет. Частая гормональная стимуляция, как обсуждалось выше, обеспечивает матери неизменно высокий уровень материнских гормонов, а не постоянные перепады гормонального уровня, имеющие место при заботе о ребенке на расстоянии. С биологической точки зрения эти материнские гормоны, как было доказано, оказывают на мать успокаивающее действие, что может предупреждать депрессию. Опрошенные нами женщины чаще всего отвечали, что после использования приемов формирования привязанности, таких как постоянное ношение ребенка, они почувствовали себя более спокойно, словно научились пользоваться преимуществом, которое дает им природное успокоительное – материнские гормоны. Если мать носит ребенка в слинге, это предупреждает депрессию еще и потому, что в слинге ребенок меньше плачет, отчего мать чувствует большую уверенность, испытывает меньшее напряжение, а отсюда меньше депрессии.

Матерям на заметку: *Ваша полноценность в роли матери не измеряется хорошим поведением ребенка.* Некоторые дети много плачут независимо от того, как с ними нянчатся, поэтому не нужно думать, что вы плохая мать, если ваш ребенок много плачет. Это следствие характера

вашего ребенка, а не вашего материнского ухода. (Более подробно о том, как плач связан с темпераментом ребенка, см. в Главе 16 «Уход за беспокойным или страдающим коликами ребенком».) Но у матери, которая носит своего ребенка, быстрее появляются нужные знания и возникает уверенность в собственных силах, в отличие от большинства молодых мам, которые поначалу чувствуют полную беспомощность.

Когда мать носит на себе своего ребенка, она способна отфильтровывать информацию, получаемую из книг и журналов, пропагандирующих разделение матери и ребенка и больше сконцентрированных на нуждах родителей. За последние годы мы заметили, что матери, которые часто носят своих детей, настолько уверены в себе, что им нипочем советы и наветы друзей и родных: «Ты все время носишь ее на руках – ты избалуешь ее». Они равнодушны к книгам и журналам, ставящим на первое место родительские интересы и пропагандирующим высокотехнологичный стиль воспитания наряду с идеей, что развитие и воспитание ребенка зависит от количества вещей, которые для него куплены, так называемое обогащенное окружение. (Только подумайте, что может быть важнее для ребенка, чем родительские руки?) Подход к воспитанию и уходу за ребенком, при котором во главу угла ставятся интересы родителей и который пропагандирует отстраненный подход к нуждам ребенка, не находит отклика у матерей, носящих своих детей. Это им не подходит, а если на какое-то время они прислушиваются к такого рода советам, то очень скоро понимают, насколько это чуждо им. Они понимают, что самая лучшая и самая богатая среда для ребенка – это близость к матери, которая его носит. Матери, носящие своих детей, способны противостоять высокотехнологичным принципам воспитания и продолжают проповедовать принципы такого удобного для них высокочувствительного стиля воспитания. Те матери, которые часто и подолгу носят своих детей и сконцентрированы на интересах семьи, скорее всего, могут быть объединены под лозунгом «Поколение – мы».

Сумка облегчает жизнь занятым родителям

Поскольку у нас огромная и активная семья, раз в неделю мы с Мартой устраиваем себе ужин на двоих, после того как пыль осядет и младшие дети улягутся в кровати. С новорожденным это обычно превращается в ужин на троих. Если один из нас за столиком держит ребенка в слинге, ребенок обычно бывает спокойным, довольным, а если он у Марты, то тихо

сосет грудь и вовсе не мешает. Кроме того, ребенок, если не спит, оказывается сильно увлеченным разговором и всем происходящим и не прерывает нас. В гостях слинг позволяет родителям спокойно общаться с другими приглашенными, вместо того чтобы постоянно извиняться и просить разрешения пройти в другую комнату, чтобы успокоить или покормить ребенка; ребенок присоединяется к собравшемуся обществу. Что за приятное зрелище, когда группа родителей сидит и наслаждается общением друг с другом и при этом держит в слингах своих детей. Когда грудные дети становятся достаточно взрослыми для того, чтобы носить их в положении «на бедре» (обычно в четыре-шесть месяцев), дети могут устанавливать зрительный контакт и вступать в некое подобие детского общения, пока родители разговаривают.

Если вы будете носить ребенка с собой, это может изменить к лучшему всю вашу жизнь

Даже самая занятая мать, если она носит ребенка, не считает, что ребенок мешает ей жить, а скорее считает, что он улучшает ее жизнь. Освоив искусство ношения ребенка, она находит способы включить ребенка в свои ежедневные дела и желания, и возникает восхитительный круг: когда мать носит ребенка, это усиливает привязанность, благодаря которой мать хочет быть со своим ребенком больше времени. Поскольку она хочет быть со своим ребенком и при этом хочет или ей нужно выполнять другие дела, она находит способы носить ребенка с собой, когда занимается другими делами. Это еще более усиливает контакт и привязанность, ведь мать обнаруживает, что ребенок вовсе не неудобство или помеха, а источник радости и полноты чувств.

Карен планировала вернуться к своей работе в офисе, когда ее ребенку исполнится шесть месяцев. Она была максималисткой на своей карьере и привыкла делать все хорошо и правильно. Она перенесла это профессиональное отношение в свою материнскую заботу и хотела все делать для ребенка правильно. Движимая принципами естественного воспитания, она носила своего ребенка несколько часов в день все первые шесть месяцев. Можно сказать, что ребенок был с ней, что бы она ни делала. Когда ребенку исполнилось шесть месяцев, Карен и малышка Джейн имели такой сильный контакт, что Карен сказала мне: «Я не могу вернуться к своей прежней работе и оставить ребенка». Она продолжала быть с ним и объясняла мне, что что-то внутри не позволяет ей расстаться с ребенком. Действуя по своим убеждениям, Карен стала искать другое

место и нашла работу, на которую она могла брать с собой ребенка. (Матери, которые не могут носить своих детей с собой на работу, могут усилить контакт, нося своих детей в нерабочее время; см. Главу 17 «Работа и ребенок».)

Если вы носите ребенка, это обеспечивает обстоятельства, необходимые для усиления контакта, а поскольку контакт укрепляется, мать старается найти образ жизни, который бы не прерывал этой связи, – вот еще один пример того, как ношение ребенка приносит пользу матери, ребенку и обществу.

Если ребенка носят, это облегчает жизнь родителям – и приносит много пользы ребенку.

15

Родительские ночи: как сделать так, чтобы ваш ребенок спал

Из того, что мы знаем о детях, которые хорошо спят, мы выделили те факторы, которые помогают ребенку и родителям спать всю ночь. Это рациональный подход к заботе о ребенке ночью, принимающий во внимание, что утомленным, напряженно работающим родителям требуется спать и требуется, чтоб их ребенок спал, и при этом учитывающий своеобразие потребностей ребенка в ночное время. Поэтому мы используем выражение «уход за ребенком в ночное время», а не просто «как уложить ребенка спать». Мы хотим, чтобы вы выработали такой подход к осуществлению заботы о ребенке в ночное время, который позволял бы вам спать лучше, вашему ребенку спать лучше и – в будущем – помог бы вашему ребенку обрести здоровое отношение ко сну.

Сон – это состояние, в которое вы не можете вогнать ребенка силой. Более разумным подходом является создание располагающей ко сну обстановки, которая позволяет ребенку погрузиться в сон, а также крепко спать, не просыпаясь. Укладывание ребенка спать не должно быть и механическим процессом с использованием бесчувственных техник: «В первую ночь дайте ребенку поплакать пять минут, во вторую – десять минут…» и так далее. Этот метод дрессировки маленьких детей более бесчувственный, чем те, что люди применяют для дрессировки животных. Наша цель не только в том, чтобы заставить ребенка уснуть и оставаться спящим, – мы хотим, чтобы ребенок относился ко сну как к состоянию, в которое приятно погружаться и в котором не страшно оставаться. Нельзя разделить уход за ребенком в дневное время и уход за ребенком в ночное время. 50 % (или более) дня, которые ребенок проводит во сне, не являются потраченным впустую временем. Это время, в которое у ребенка развивается здоровое и доверительное отношение ко сну – и к жизни.

При изучении различных способов помочь ребенку спать лучше мы также ознакомились с разными теориями укладывания ребенка спать. И обнаружили, что все они являются вариантами одной старой песни: *дайте ребенку выплакаться.* Эта жестокая догма впервые появилась в книгах для родителей примерно в 1990 году, и ее по сей день тянут за собой, с современными видоизменениями, все книги для родителей. Но вот недремлющие факты: нарушения сна у младенцев – и у взрослых –

достигли эпидемических масштабов. Сегодня центры по лечению нарушений сна имеются чуть ли не в каждом крупном городе, и при этом продолжается применение все тех же техник насильственного навязывания сна. Пришло время для более гуманного подхода. Сначала мы хотели бы поделиться с вами некоторыми фактами о детском сне, а затем мы предложим вам пошаговый подход, как помочь своему ребенку развить здоровое отношение ко сну, которое перерастет в здоровые привычки взрослого человека.

Факты о сне ребенка

Никогда не мечтали «спать как младенец»? Когда вы узнаете, как младенцы спят на самом деле – или не спят, – вы не пожелаете себе младенческого сна. Если вы попытаетесь представить себе, как спят младенцы, перед вашим мысленным взором всплывут видения безмятежного, беспробудного сна. Но вот как младенцы на самом деле проводят свои ночи – и почему.

Никто не спит ночь напролет

В течение ночи все – и взрослые, и младенцы – проходят через множество фаз и циклов сна. Давайте сначала уложим спать вас, а затем вашего ребенка, чтобы увидеть, как по-разному вы спите.

Когда вы отходите ко сну, более высоко развитые центры мозга переходят в режим отдыха и постепенно отключаются, позволяя вам погрузиться в период сна, который называется глубоким, или медленным, сном и характеризуется так называемым медленным движением глаз, или спокойным сном, поскольку глаза спокойны. Сейчас вы крепко спите. Ваше тело спокойно, дыхание поверхностное и ровное, ваши мышцы расслаблены, и вы, что называется, полностью отключились.

По истечении примерно полутора часов медленного сна ваш мозг начинает пробуждаться, что выражается повышением мозговой активности, и переходит от состояния медленного сна к поверхностному, или быстрому, активному сну (к которому применяется термин «быстрые движения глаз», поскольку на этой стадии сна глаза действительно двигаются под закрытыми веками). Во время быстрых движений глаз мы выполняем умственные упражнения, и самые высокоразвитые центры мозга в действительности не спят. Вы видите несколько снов, ворочаетесь, переворачиваетесь, поправляете одеяло, возможно, даже полностью просыпаетесь, чтобы сходить в ванную, возвращаетесь в кровать и снова погружаетесь в медленный сон. Этот цикл смены быстрого и медленного сна повторяется каждые два часа в течение всей ночи, так что обычный взрослый человек может проводить в среднем примерно шесть часов в состоянии медленного сна и два часа в состоянии быстрого сна. Поэтому вы не спите беспробудно всю ночь напролет, даже если думаете, что это так.

Младенцы спят иначе

Лишь взрослые могут переходить от состояния бодрствования непосредственно к фазе глубокого, или медленного, сна достаточно быстро – младенцы так не могут. Прежде чем войти в состояние глубокого сна, они проходят через период быстрого, или поверхностного, сна. Теперь давайте уложим вашего ребенка.

Младенцы засыпают по-другому

Ребенку пришло время отправляться в постель. Его веки слипаются, и у вас на руках он начинает клевать носом. Его глаза совсем закрылись, но веки продолжают трепетать, дыхание все еще неровное, его кулачки сжаты и ножки согнуты, он может вздрагивать, подергиваться и мимолетно улыбаться – как говорят, «ангелочки смешат». Он может даже продолжать прерывисто сосать. Как только вы наклоняетесь, чтобы переложить «спящего» ребенка в кроватку и тихо улизнуть, ребенок просыпается. Это произошло потому, что он еще не совсем уснул. Когда вы положили его, он еще пребывал в состоянии поверхностного, быстрого сна.

Теперь попробуйте снова. Покачайте, покормите, поносите на руках или используйте свой проверенный ритуал убаюкивания, но продолжайте дальше. Вскоре гримасы и подергивания ребенка исчезнут, его дыхание станет более ровным и поверхностным, его мышцы полностью расслабятся. Кисти, прежде стиснутые в кулачки, разожмутся, и ручки и ножки безвольно повиснут (признак медленного сна, известный как вялые конечности). Теперь вы можете положить ребенка и вырваться из комнаты, облегченно вздохнув оттого, что ребенок наконец-то спит. *Ночной урок номер один*: младенцев нужно укладывать спать, а не просто класть спать.

Почему? Младенцы в первые несколько месяцев засыпают, проходят через начальный период поверхностного сна, длящийся около *двадцати минут*. Затем они постепенно переходят к глубокому сну, от которого их пробудить трудно. Если вы поторопитесь и положите ребенка в кроватку во время этого начального периода, поверхностного сна, он, как правило, проснется. Именно этой особенностью детского сна и объясняется, что ребенка трудно уложить, что «приходится ждать, пока он полностью уснет, прежде чем можно будет положить его». В следующие месяцы многие дети способны входить в состояние глубокого сна более быстро, без предварительного поверхностного сна. Учитесь распознавать фазы сна своего ребенка. Во время глубокого сна вы можете перенести спящего

ребенка из автомобильного сиденья в кровать, не разбудив его.

У младенцев циклы сна короче

Постойте в восхищении рядом с колыбелью или кроваткой и посмотрите на своего безмятежно спящего, почти бездвижного ребенка. Примерно через час он начнет ворочаться. Он подергивается, его веки трепещут, лицевые мышцы сводят гримасы, дыхание неровное, и мышцы напряжены. Ребенок снова входит в фазу быстрого, или поверхностного, сна, и в этот период восприимчивости многие дети пробуждаются, если имеется тревожащий или неприятный стимул. Вы кладете надежную ладонь на спинку ребенка, поете убаюкивающую колыбельную, и через десять минут ребенок снова погружается в глубокий сон. На всю оставшуюся ночь? Пока нет!

Проходит еще один час, и ребенок снова входит в фазу поверхностного сна, имеет место еще один период восприимчивости и, возможно, еще одно ночное пробуждение. *Ночной урок номер два*: у младенцев циклы сна короче, чем у взрослых. В первые месяцы жизни циклы сна у ребенка короче, периоды поверхностного сна имеют место более часто, и периоды восприимчивости, чреватые пробуждениями, случаются в два раза чаще, чем у взрослых, примерно каждый час. Большинство бессонных ночей объясняется тем, что сложно *снова уснуть* после пробуждения в этот период восприимчивости. У некоторых детей имеются проблемы с погружением в новую фазу глубокого сна.

Младенцы спят не так крепко, как взрослые

Младенцы не только засыпают иначе и имеют более короткие циклы сна и больше периодов пробуждений, у них в два раза больше быстрого сна, чем у взрослых. Конечно, это вряд ли покажется честным родителям, измотанным заботами о ребенке в течение дня. *Урок номер три*: младенцы спят так, как они спят, – или не спят, – потому, что так они устроены.

Это обеспечивает выживание

Предположим, ваш ребенок спал бы, как взрослый. Он мог бы проводить большую часть ночи в глубоком сне, лишь с тремя-четырьмя периодами, чреватыми ночными пробуждениями, после которых снова засыпал бы самостоятельно. Звучит великолепно! Возможно, но для вас, а не для ребенка. Предположим, ребенок замерз и не смог проснуться, чтобы

дать вам знать о своей потребности в тепле; предположим, он проголодался, но не смог проснуться, чтобы сообщить вам о своей потребности в пище. Предположим, что у него был забит нос и ему трудно было дышать, но он не проснулся, чтобы сообщить о том, что ему требуется помощь. Мы считаем, что младенцы устроены так, чтобы легко просыпаться в первые месяцы жизни, когда их потребности в ночное время наиболее велики, а их способность сообщать о них наиболее ограничена.

Это обеспечивает развитие

Исследователи сна считают, что быстрый, или поверхностный, сон полезен младенцу, поскольку обеспечивает умственные упражнения. Сновидения, имеющие место во время поверхностного сна, дают развивающемуся мозгу ребенка зрительные образы. Эта автостимуляция во время сна способствует развитию мозга. Однажды, когда мы объясняли теорию того, что поверхностный сон помогает развиваться мозгу младенцев, одна утомленная мать постоянно просыпающегося по ночам ребенка со смехом сказала: «Если это так, мой ребенок вырастет очень умным».

Но когда же ребенок будет спать всю ночь? Возраст, в котором сон ребенка нормализуется – то есть в котором он легко засыпает и не просыпается посреди ночи, – у разных детей существенно различается. Одни дети легко засыпают, но легко и пробуждаются. Другие не просыпаются то и дело, но зато засыпают с трудом. Третьи, вытягивающие из родителей все силы, не желают ни засыпать, ни оставаться во сне.

В первые три месяца сон младенцев напоминает их кормления: небольшие, частые кормления – небольшие, частые периоды сна. Совсем маленькие дети редко спят более четырех часов, не испытывая потребности в кормлении. Они не делают никакого различия между днем и ночью и обычно спят четырнадцать—восемнадцать часов в день.

В период от трех до шести месяцев большинство детей начинает приходить к более упорядоченному режиму. В течение дня они бодрствуют более продолжительными периодами, и некоторые могут спать по пять часов подряд по ночам. Будьте готовы как минимум к одному-двум ночным пробуждениям.

Неутешительные факты о детском сне

- Младенцы погружаются в сон через стадию быстрого, или поверхностного, сна; им требуется помощь, чтобы уснуть.

• Циклы сна у младенцев короче, чем у взрослых, и поверхностного сна в них больше, чем глубокого.

• У младенцев больше периодов восприимчивости, в которые они могут проснуться, чем у взрослых; им с трудом удается снова заснуть.

• Медицинское определение «полноценная ночь», или «сон на протяжении всей ночи», – период продолжительностью *пять часов*.

• От рождения до шестимесячного возраста дети обычно просыпаются два-три раза за ночь, от шести месяцев до года – один или два раза за ночь, и от года до двух могут просыпаться по одному разу за ночь.[15]

• Особенности сна младенцев более зависимы от индивидуального темперамента, чем способности родителей уделять детям внимание в ночное время. Это не ваша вина, что ребенок просыпается.

• Если до отказа набивать младенцев перед ночным сном твердой пищей, это редко помогает им спать дольше.

• Нет ничего страшного в том, чтобы спать со своим ребенком в своей кровати. На самом деле, совместный сон лучше всего подходит многим семьям, и это может быть более «нормально», чем если ребенок спит отдельно, в кроватке.

• Вы не можете вогнать ребенка в сон силком. Создать дарящую ощущение надежности обстановку, позволяющую сну завладеть ребенком, – лучший способ создать здоровое отношение ко сну, которое будет с вашим ребенком всю жизнь. Период частых пробуждений не будет длиться вечно.

По мере того как ребенок становится старше, периоды глубокого сна удлиняются, периоды поверхностного сна укорачиваются, количество периодов восприимчивости, в которые случаются ночные пробуждения, уменьшается, и дети могут входить в состояние глубокого сна более быстро. Это называется зрелость сна; возраст, в котором дети приобретают эту взрослую модель сна, существенно различается.

Теоретически это звучит хорошо, но почему они все равно просыпаются? Когда мозг ребенка начинает спать лучше, его пробуждает тело. Стимулы к пробуждению, такие как простуда и боль при прорезывании зубов, становятся более частыми. Когда дети проходят через крупные вехи развития (начинают сидеть, ползать, ходить, например), они часто просыпаются, чтобы попрактиковаться в только что приобретенном навыке.

Как только ребенок перестает просыпаться во время этих ночных

разминок, другие причины ночных пробуждений, такие как боязнь разлуки, напоминают вам, что рабочий день родителя ненормированный. Хотя вы никогда полностью не избавитесь от ночных беспокойств, можете ожидать, что со временем ночных пробуждений станет меньше. Тут появляется следующий новорожденный, и интенсивный ночной уход начинается заново.

Теперь, когда вы ознакомились с тем, как сон младенца отличается от вашего сна, предлагаем вашему вниманию пошаговый подход, выросший из подхода, обретенного нами в процессе ночного общения со своими восемью малышами, тот подход, который, как показывает наш опыт консультирования сотен родителей, срабатывает в большинстве случаев.

Пункт первый: Дайте своему ребенку возможность начать жизнь с наилучшего сна

Для начала взгляните на свое отношение ко сну.

Обретите установку на ночную заботу о ребенке

Как вы воспринимаете сон ребенка? Считаете ли вы ночь временем долгожданного облегчения после постоянных забот о ребенке в течение дня, заслуженным отдыхом от ребенка, когда вы можете наконец отвязаться от него? Стоит ли «беспробудный сон всю ночь напролет» во главе вашего списка родительских достижений? И если вам не посчастливилось иметь идеально спящего ребенка, считаете ли вы, что вы бестолковый родитель? Если вы ответили «да» на последние три вопроса, поищите другой подход.

Что вы делаете со своим ребенком по ночам – часть родительского пакета, продолжение отношения, выражаемого так: «Днем я хочу, чтобы мой ребенок был как можно ближе ко мне, чтобы он доверял мне. Я хочу перенести эти чувства здоровой привязанности на ночное время. Я не хочу, чтобы ночью мой ребенок чувствовал, что утратил связь со мной». Другими словами, привязанность ночью отличается от привязанности днем, но все же привязанность есть. Мы хотим увести вас подальше от установки, что для того, чтобы заставить ребенка спать ночь напролет, требуется набор приспособлений и механических техник, которые «пресекают» ночные пробуждения ребенка.

Это может казаться достижением сейчас, но, возможно, обернется поражением в будущем. Пресекая ночные пробуждения ребенка, вы

можете также разбить более хрупкие связи со своим ребенком.

Выработайте стиль ночного ухода, который подходит вам

Появление ребенка открывает двери досадному потоку «знающих людей», которые наперебой советуют вам, как заставить ребенка уснуть и спать всю ночь любой ценой. Поскольку дети имеют разные темпераменты, а семьи имеют разный образ жизни, нет *правильного способа* укладывать ребенка спать – только *правильное отношение* ко сну.

Каждый ребенок рождается с определяющим все в его жизни темпераментом, влияющим и на то, как он спит. Каждый родитель имеет свой особый образ жизни и индивидуальные особенности сна, которые также должны учитываться. Вырабатывайте стиль ночного ухода за ребенком, который впишется во все эти индивидуальные потребности. Пробуйте подход, который кажется правильным для вас, вашего ребенка и вашего образа жизни, и, если он срабатывает, держитесь его. Если нет, будьте открытыми и пробуйте другие подходы.

Берегитесь тренеров по сну

С тех самых пор, как книги для родителей пробрались в спальни, целый выводок тренеров по сну расхваливал свои магические формулы усыпления ребенка. Большинство представляют собой просто старый метод «пусть поплачет» в новом обличье; лишь некоторые ищут истинную причину беспокойства.

Будьте разборчивы в вопросах использования чужих «методов» для того, чтобы укладывать спать собственного ребенка. Прежде чем попробовать любую программу вызывания сна, станьте для нее судьей. Пропустите эти методики через свою внутреннюю шкалу чувствительности. Взвесьте все «за» и все «против». Выбирайте то, что лучше всего подходит для вашей семейной ситуации и кажется вам правильным, и со временем вы придете к вашему собственному методу.

«Хорошими сонями» частично рождаются, частично становятся, но никогда не делаются силой. Мы предлагаем несколько вариантов осуществления родительского ухода в ночное время и выбираем сбалансированный подход к удовлетворению ночных потребностей всей семьи. Одна из этих техник или несколько подойдут большинству семей в большинстве случаев. Некоторые варианты одного метода могут лучше подходить для одного этапа развития ребенка и для одного образа жизни

родителей; на других этапах больше подходят другие стили ночного ухода. Наше единственное требование: будьте открытыми и пробуйте разные подходы к осуществлению ночного ухода, чтобы определить, какой лучше всего подходит особенностям сна вашего ребенка и вашему образу жизни, а также особенностям вашего сна. Если вы будете закрытыми для любых вариантов, вы можете лишиться радостей и преимуществ некоторых вариантов ночного ухода и прийти в дальнейшем к нездоровому отношению ко сну, а также, возможно, к непоправимой дистанции между вами и вашим ребенком.

Привязанность как основа ночного ухода

Подход, который мы нашли методом проб и ошибок и который обычно подходит большинству семей, – это привязанность. Именно этот подход мы используем в своей семье, именно ему учим в своей практике, и именно этот подход подсказывают опыт, наука и простой здравый смысл. Он не радикален и не экстремален; он базируется на основах и прост. Как и все лучшее в жизни. Двумя составляющими ночного ухода этого типа являются: (1) контролирование и смягчение темперамента ребенка в течение дня и (2) близость к ребенку во время ночного сна.

Спокойные дни рождают спокойные ночи

Большинство проблем со сном происходит от общей неорганизованности. Новорожденные неорганизованны. Режим сна и кормлений не входит в первоначальные планы новорожденного. Физиологические системы ребенка работают хаотично, и эта неорганизованность длится двадцать четыре часа в сутки. Организовав ребенка днем, вы поможете ему быть более организованным ночью. Вот как это сделать.

Кормите по требованию. Частые кормления по требованию в течение дня доверху наполняют ребенка пищей, обеспечивая лучший сон ночью. Дети, находящиеся днем на строгом режиме, гораздо более склонны днем спать, а ночью кормиться.

Носите ребенка днем в сумке. Кладите ребенка в детскую сумку и носите ребенка в течение дня как можно больше. Близость обеспечивает частые кормления, спокойствие, а ребенок, спокойный днем, скорее будет спокойным ночью. Ваш стиль заботы о ребенке днем и его влияние на дневное поведение ребенка переходят на ночной сон. Ребенок, растущий на

руках, в чутком окружении, усваивает доверие и спокойствие. Ребенок, менее тревожный днем, становится ребенком, менее тревожным ночью.

Эффект любящей, основанной на привязанности, дневной родительской заботы на особенности ночного сна особенно силен для ребенка, пришедшего в этот мир беспокойным. Эти дети славятся своим беспокойным сном. Сдерживая склонность к беспокойству в течение дня, вы получаете более спокойного ребенка ночью. Иначе говоря, основанная на привязанности забота в течение дня сразу дает ребенку понять: нет нужды беспокоиться – будь то днем или ночью.

Что это дает родителям?

Помимо того, что основанная на привязанности забота в течение дня позволяет вашему ребенку начать с меньшего беспокойства благодаря частым кормлениям и постоянному пребыванию у вас на руках, она также позволяет вам начать с хороших ночей.

Так часто общаясь со своим ребенком во время кормлений и ношения, вы становитесь чуткими по отношению к своему ребенку. Вы начинаете понимать своего ребенка днем, и это умение переходит в вашу ночную чуткость, помогая вам интуитивно отвечать на такие вопросы, как: где должен спать ребенок? Как следует реагировать на его плач? Как лучше всего укачать его?

Практически всякий метод «Как заставить ребенка спать», как ни странно, молчит на тему «Ночные потребности вашего ребенка». Привязанность помогает вам заполнить этот пробел.

Ваш подход к осуществлению дневного ухода позволяет этой связи перетекать в ночную связь. В один прекрасный день в первый месяц основанной на привязанности заботы о ребенке вы естественным образом обретете установку на ночной уход за ребенком, и для большинства родителей это означает спать рядом со своим ребенком не потому, что они вычитали это в книжке, а потому, что им это кажется наиболее правильным. Любящая забота, основанная на привязанности, является, в конце концов, продолжением жизни в матке. Как выразилась одна мама: «Одно лишь то, что мой ребенок теперь вдруг родился, еще не означает, что он должен быть отдельно от меня, в кроватке, – я попросту не могу заставить себя положить его туда».

Совместный сон – один из способов, которые выбирают многие родители для удовлетворения потребностей своих детей в ночное время

Где должен спать ребенок?

Где все члены вашей семьи спят лучше всего – это лучший вариант для вас. Одни дети лучше всего спят в кровати своих родителей; другие хорошо спят в собственной кроватке в родительской спальне; третьи семьи предпочитают заставлять ребенка спать в отдельной комнате.

В реальности будьте готовы жонглировать всеми этими вариантами, пока не узнаете особенности поведения в ночное время и потребности своего ребенка. Спать вместе со своим ребенком – обычай, в который мы очень верим и который всячески рекомендуем. Залог выживания после ночной жизни с новорожденным заключается в том, чтобы быть открытыми и пробовать различные варианты, держась за те, которые срабатывают – и быть готовыми к тому, чтобы менять варианты по мере того, как меняются потребности вашего развивающегося ребенка и ваша семейная ситуация.

Пункт второй: Подготовьте своего ребенка ко сну

Повторяем: сон не относится к состояниям, в которые можно вогнать силой. Сон должен приходить к ребенку естественным образом. Ваша роль заключается в том, чтобы создать условия, делающие сон притягательным, и обеспечить сигналы, которые дадут ребенку понять, что ожидается сон. Из следующих советов для крепкого сна выберите те, которые подходят вашему ребенку по возрасту, этапу развития, особенностям ночного поведения и которые подходят также вашему собственному образу жизни и особенностям сна. И не забывайте: какой совет сработает, зависит от характера вашего ребенка и этапа его развития. То, что не сработало сегодня, может сработать на следующей неделе.

Многие из этих советов для подготовки ко сну абсолютно противопоказаны в книгах на тему: «научи ребенка, чтобы спал сам». Как грустно, что мать лишают этих простых удовольствий ради выгоды и удобства. И еще более грустно, что ребенка лишают бесценного человеческого прикосновения на его пути к зрелости. Как может подход «без рук» сделать что-нибудь, кроме как нарушить ваш контакт?

Как помочь ребенку заснуть

У родителей обычно батарейки садятся раньше, чем у ребенка заканчивается завод. Вот способы сделать так, чтобы эти маленькие глазки закрылись.

Успокаивайте днем. Если вы много держите ребенка на руках и успокаиваете в течение дня, ребенок становится более спокойным и лучше спит ночью.

Используйте постоянно повторяющиеся церемонии отхода ко сну. Чем старше ребенок, тем более желательны постоянные церемонии и ритуалы. Дети, имеющие постоянно повторяющиеся, в пределах разумного, церемонии отхода ко сну, обычно спят лучше. Из-за современного темпа жизни укладывать ребенка спать рано и строго по часам не так реалистично, и этот режим имеет место не так часто, как было раньше. Представьте себе работающих родителей, которые чаще обычного возвращаются домой не раньше шести или семи часов вечера. Это для ребенка самое интересное время: не ждите, что он уснет, как только вы пришли домой. К тому времени, как родители вернулись домой, отец, мать или оба могут испытывать огромное желание уложить ребенка пораньше,

вместо того чтобы мучиться весь вечер с капризным ребенком. Если один или оба родителя обычно возвращаются домой поздно, укладывать ребенка *позднее* более практично и реалистично. В этой ситуации давайте своему ребенку возможность поспать как можно позже во второй половине дня, чтобы ребенок был хорошо отдохнувшим, когда придет главное для него время вечернего общения с утомленными родителями.

Прибегайте к техникам релаксации. Успокаивающий массаж или теплая ванна – хорошее решение для расслабления напряженных мышц и перегруженных мозгов.

Укачивайте в сумке. Эта техника лучше всего подошла нашим детям, особенно одному, который проводил большую часть дня в перевозбужденном состоянии и никак не мог угомониться.

Убаюкивайте грудью. Отход ко сну у материнской груди стоит во главе списка естественных снотворных. Уютно устройтесь рядом со своим ребенком и кормите его грудью, пока он не уснет. Плавный переход из теплой ванны через теплые руки к теплой груди и затем в теплую постель обычно ведет ко сну. Детей, находящихся на искусственном вскармливании, тоже можно убаюкивать таким способом.

Убаюкивайте с помощью отца. Как было указано выше, убаюкивать не обязательно значит кормить грудью. Отцы тоже могут убаюкивать, прибегая к своим собственным уникальным мужским способам. Имеет смысл дать ребенку возможность испытать и материнские, и отцовские способы укладывания спать.

Устраивайте ребенка поуютнее. Ваш ребенок может быть

практически готов уснуть, но при этом может не хотеть, чтобы его положили куда-нибудь спать *в одиночестве*. После того как вы покачали ребенка, поносили на руках или в сумке или покормили ребенка, так что он уснул у вас на руках, лягте на свою кровать со своим спящим ребенком, прижмитесь к нему и подождите, пока он не будет крепко спать (или пока вы не будете крепко спать).

Укачивайте. Кресло-качалка, стоящее у кровати, пожалуй, самый главный предмет мебели для вашей спальни. Дорожите этими моментами укачивания ребенка, поскольку они бывают только в раннем возрасте и скоро проходят.

Кроватка на колесиках. Предположим, вы испробовали все. Вы готовы отправиться в кровать или готовы отправить в кровать своего ребенка, но он никак не может успокоиться. В качестве последнего средства положите ребенка в автомобильное сиденье и катайте, пока он не уснет. Постоянное движение – самый быстрый способ вызвать сон. Этот ритуал отхода ко сну особенно хорош для отцов и дает усталым матерям возможность отдохнуть от ребенка. Мы использовали это время в пути также и для столь недостающего нам общения друг с другом, разговаривая в машине, пока ребенок клюет носом и засыпает от безостановочного движения и шума мотора. Когда, вернувшись домой, вы видите, что ребенок крепко спит, не вынимайте его сразу же из автомобильного сиденья, иначе он, скорее всего, проснется. Отнесите ребенка прямо в сиденье в свою спальню, и пусть ребенок остается в нем как в кроватке. Или, если ребенок находится в очень глубоком сне (проверьте, имеется ли такой признак, как вялые конечности), возможно, вам удастся извлечь его из сиденья и переложить в кроватку, не разбудив.

Механические мамы. Технические устройства, предназначенные для того, чтобы укладывать детей и не позволять им просыпаться, становятся все более и более крупной индустрией. Усталые родители выкладывают большие деньги за то, чтобы хорошо поспать ночью. Нет ничего страшного в том, чтобы использовать их как последнее средство, когда у настоящей мамы сели батарейки, однако постоянное применение этих искусственных средств может быть нездоровым. Помню статью в газете, расхваливающую преимущества обеспечивающего крепкий сон плюшевого мишки, с кассетным плеером внутри, который проигрывает песни или записанные звуки дыхания. Ребенок может прижаться к поющему, дышащему, синтетическому медведю. Мы лично не желаем, чтобы наши дети засыпали под чужой неживой голос. Почему бы не дать ребенку настоящего родителя?

Смотрите, вялые ли конечности. Все эти советы по укладыванию ребенка спать не принесут никакой пользы и все ваши труды будут потрачены зря, если вы попытаетесь улизнуть, когда ваш ребенок еще находится в состоянии быстрого, или поверхностного, сна. Смотрите, есть ли такие признаки глубокого сна, как неподвижное лицо и вяло свисающие конечности, и если да, тогда вы можете без опаски переложить свое спящее сокровище в его гнездышко и выскользнуть прочь.

Как помочь ребенку не просыпаться

Теперь, когда ваш ребенок наконец уснул, вот как задержать его в этом состоянии.

Пеленание. Поэкспериментируйте с различными способами завертывания ребенка на ночь. Новорожденные любят спать туго спеленутыми хлопчатобумажными детскими одеялами, которые дают им ощущение надежности. Дети постарше любят спать на свободе и лучше засыпают под свободными покрывалами, не стесняющими их движений. Многоопытная мать однажды поделилась с нами, что днем она пеленает своего ребенка более свободно, а на ночь – потуже. Это помогло ее ребенку установить взаимосвязь между пеленанием и сном.

Большая продолжительность ночного сна

Хотите, чтобы ваш ребенок спал по ночам дольше? Внесите изменения в его дневной сон. В своей семье и в своей практике мы неоднократно отмечали, что дети, которых в течение дня часто кормят по первому требованию и носят в сумке-слинге, днем лишь дремлют, а свой самый долгий период сна приберегают для ночи.

Подвижные кроватки. Некоторые дети тут же просыпаются, когда их кладут после ритмичного укачивания на руках в неподвижную кроватку. Нужно, чтобы кроватка продолжала движение. Вот почему по-прежнему популярна проверенная временем люлька. Укачав ребенка на руках или в кресле, осторожно устройте его в люльке и незамедлительно продолжайте свое прежнее ритмичное движение в темпе примерно шестьдесят толчков в минуту, что соответствует ритму сердца, к которому ваш ребенок привык за время пребывания в матке. Если у вас нет люльки, прикрепите к детской кроватке бесшумные колесики или пружинные ножки-подставки и осторожно катайте или качайте кроватку. В первые месяцы жизни дети попеременно засыпают то в люльке, то в родительской кровати. Зачастую

родители, вознамерившиеся приобрести кроватку «на современном уровне», так и не находят подходящей и не решаются на покупку, а ребенок тем временем растет себе и неплохо привыкает к неподвижной кровати.

Лучшие положения для сна. Дети имеют собственные любимые положения для сна. Одни лучше спят на животике, другие – на спинке или на боку. «Лучшее» положение может также меняться с возрастом. Экспериментируйте и ищите, какое положение помогает лучше всего спать вашему ребенку.

Дети, которые по ночам толкаются. Если ваш ребенок по ночам пинается и будит вас, положите плотную подушку или валик между собой и ребенком, чтобы он принимал на себя все пинки и чтобы ребенку было к чему прижаться. Со временем вы привыкнете к его выходкам, а он в некоторой мере овладеет этикетом совместного сна.

Теплая и пушистая. Мы узнали об этом средстве для крепкого сна во время родительского семинара в Австралии. Мы взглянули на аудиторию и заметили, что многие родители принесли с собой овечьи шкурки. Укачав своих детей, они клали их к своим ногам на овечьи шкурки. Дети привыкли ассоциировать теплый и пушистый предмет со сном. Хотя ребенок оказался в незнакомом месте, овчинка была его *знакомой постелью*, которую он охотно принимал. Предназначенные для маленьких детей шкурки специально стригут, чтобы сделать их безопасными и удобными для детей, а также чтобы их можно было стирать в машине. Если после того, как ребенок поспит на овечьей шкурке, у него появится насморк, накройте шкурку тканевым подгузником, простыней или наволочкой. Если ребенок не перестает чихать даже после того, как вы накрыли шкурку, можно предположить, что у ребенка аллергия на шерсть.

Положение рук. Никогда не замечали, что, как только вы кладете своего спящего ребенка в его кроватку, он немедленно просыпается и вам приходится начинать весь ритуал заново? Или вы, возможно, замечали, что, как только вы кладете своего ребенка в кроватку, он начинает корчиться и биться головой о подушку. Ваш ребенок подает вам сигнал, что находится в еще недостаточно глубоком сне для того, чтобы его можно было оставить одного, и что он еще не готов полностью расстаться с вами. Положите одну ладонь на затылок ребенка, а вторую на спинку. Тепло надежной руки может оказаться тем лишним прикосновением, которое требуется, чтобы помочь ребенку прекратить его безмолвный протест и погрузиться в сон. В качестве завершающего штриха для этого ритуала укладывания ритмично похлопывайте по спинке или попке ребенка со

скоростью шестьдесят касаний в минуту. Затем отнимайте свои руки постепенно, сначала одну, затем вторую, снижая давление постепенно, так чтобы не испугать ребенка и не разбудить. Во время наложения рук на своих детей мы обнаружили, что лучше отнимать руку очень постепенно, даже оставляя ее зависшей в воздухе над поверхностью тела ребенка, прежде чем убрать. Иногда отцы, возможно, благодаря тому, что руки у них крупнее, имеют больший успех в этом ритуале поддержания сна с приложением рук.

Оставьте немного мамы на память. Если ваш ребенок особенно чутко реагирует на расставание, оставьте чуточку себя в кроватке ребенка. Одна мать заметила, что ее ребенок лучше засыпает, если она оставляет в люльке подкладку своего бюстгальтера или свою ночную рубашку. Другая мать ставила кассету с бесконечной записью колыбельной в своем исполнении.

Тихое место для сна. Большинство детей имеет удивительную способность блокировать тревожные шумы, и поэтому вам не нужно ходить на цыпочках и создавать бесшумную обстановку для сна. Наш первый ребенок спал в колыбели рядом с моим рабочим кабинетом. Он и бровью не вел, когда звонил телефон, когда в кабинете было шумно, играла музыка и стоял обычный для жизни студента шум. Некоторые дети легко пугаются внезапных звуков, и им требуется более тихое место для сна. Смажьте все крепления и пружины кроватки, если она скрипучая. Выставьте за дверь собаку – прежде чем она залает. Отключите телефон и дверной звонок. Если ждете гостей, повесьте на дверь табличку: «Пожалуйста, входите тихо, спит ребенок».

Быстрее к ребенку. Выясните особенности ночного поведения своего ребенка. Является ли ваш ребенок прирожденным самоутешителем, который проснется, покорчится, поизвивается, а потом снова заснет, никого не потревожив? Или же ваш ребенок к самоутешителям не относится, и, если ему незамедлительно не уделить внимание, полностью просыпается, заходится в крике, и его потом уже трудно снова уложить? Если вы окажетесь рядом с ребенком быстро, раньше, чем он полностью проснется, возможно, вам удастся усыпить его снова, немного погладив его, покачав на руках или покормив. Если на той стадии сна, когда ребенок легко может проснуться, вы уделите ему свое внимание, в большинстве случаев вы сможете предотвратить полное пробуждение ребенка.

Звуки, под которые хорошо спится

В течение девяти месяцев пребывания в матке у вашего ребенка, в

действительности, было не самое тихое место для сна. Чтобы уснуть, вашему ребенку может по-прежнему требоваться какая-нибудь фоновая музыка. Поэтому совершенно естественно, что маленькие дети лучше всего засыпают под звуки, напоминающие им о матке, такие как:

• звук текущей воды из ближайшего крана или душа;

• плеск рыбы в аквариуме;

• запись материнского сердцебиения и другие звуки, которые ребенок слышал в матке;

• громко тикающие часы;

• метроном, поставленный на шестьдесят ударов в минуту;

• записи шума водопадов или звуков океана.

Другие звуки, убаюкивающие беспокойного ребенка, известны как монотонный, или белый, шум – повторяющиеся, не имеющие значения звуки, нагоняющие на ребенка сон. Белый шум производят, к примеру, пылесос, фен для волос или кондиционер для воздуха, а также посудомоечная машина. Мы знаем матерей, испортивших несколько пылесосов в течение первого года жизни ребенка за укладыванием его спать. (Одна наконец догадалась, что тот же результат можно получить, записав шум пылесоса на кассету.) Если вы будете носить ребенка в сумке, пока пылесосите – это беспроигрышная комбинация. С другой стороны, некоторые впечатлительные дети пугаются шума пылесоса.

Вы можете попробовать также аудиозаписи в режиме безостановочного проигрывания. Составьте собственные сборники навевающих сон звуков и песен, которые действуют на вашего ребенка. Колыбельные в вашем исполнении возглавляют чарты.

В поисках лучшей музыки для сна помните, что спящие дети имеют своеобразные музыкальные вкусы. Выбирайте мелодии, которые и убаюкают вашего ребенка, и будут приятны для ваших ушей. Дети лучше всего засыпают под классическую музыку с постепенно ускоряющимся и замедляющимся темпом, например под музыку Равеля, Моцарта и Вивальди (а также Дворжака, Дебюсси, Баха и Гайдна). Дети предпочитают музыку простую и монотонную, например флейту и классическую гитару. Ураганный, с рваным ритмом, рок – проверенный способ разбудить ребенка посреди ночи. Музыкальные шкатулки или музыкальные карусели с колыбельными, к примеру, Брамса производят еще одни успокоительные звуки. Самым близким источником кассет для успокоения ребенка может оказаться ваш местный детский массажист.

Полный животик, но не слишком. Вы можете поддаться соблазну

дать ребенку перед сном каши в надежде, что, если доверху набьете его на ночь, это позволит ему спать дольше. Исследования, в ходе которых было проведено сравнение детей, которым давали кашу перед сном, и детей, которым давали перед сном одно только молоко, показали, что ночью они просыпались совершенно одинаково. Но выбившимся из сил родителям стоит попробовать и это. Детям, чьи животики слишком пусты или слишком переполнены, труднее найти покой. Грудь или бутылочка с формулой «перед сном» – этого обычно оказывается достаточно, чтобы удовлетворить голод ребенка. Стакан молока, миска нарезанных ломтиками фруктов или питательное печенье перед сном хорошо подойдут для ребенка от года до двух.

Пункт третий: Сведите к минимуму причины, вызывающие ночные пробуждения

Хотя некоторое количество ночных пробуждений неизбежно и является результатом характера и этапа развития вашего ребенка, имеется немало нарушающих сон причин, контролировать которые вполне в вашей власти.

Физиологические причины

Боль при прорезывании зубов. Хотя вы еще, возможно, не можете нащупать зубы ребенка, дискомфорт от прорезывания зубов может начаться даже в трехмесячном возрасте и продолжаться еще долго, до появления коренных зубов, которые вырастают после двух лет. Мокрая простыня в кроватке под головкой ребенка, красноречивая сыпь от обильного слюнотечения на щеках и подбородке, припухшие и болезненные десны, а также небольшая лихорадка указывают на то, что виновником ночных пробуждений является боль от прорезывания зубов. Что предпринять? С разрешения своего врача давайте соответствующие дозы ацетаминофена непосредственно перед тем, как укачать ребенка перед ночным сном, а затем еще через четыре часа, если ребенок проснется.

Мокрые или грязные подгузники. Некоторых детей мокрые подгузники по ночам беспокоят; большинство – нет. Если ваш ребенок спит, невзирая на мокрые подгузники, нет нужды будить его, чтобы переодевать, – если только вам не приходится лечить сильный пеленочный дерматит. А вот ночные испражнения требуют смены подгузника. Вот секрет смены подгузников ночью: по возможности меняйте подгузник непосредственно перед кормлением, поскольку ребенок, скорее всего, уснет во время или после кормления. Однако некоторые находящиеся на грудном вскармливании дети пачкают подгузник во время или сразу после кормления, и после этого им снова требуется менять его. Если вы пользуетесь тканевыми подгузниками, надевайте на ребенка перед сном два или три подгузника вместе – это уменьшит ощущение сырости.

Раздражающее ночное белье. Некоторые дети не могут уснуть в синтетической одежде. Одна мать перебрала весь наш список причин ночных пробуждений и тут обнаружила, что у ее ребенка чувствительность к полиэстеровым ползункам. Как только она перешла на одежду из стопроцентного хлопка, ее ребенок стал спать лучше. Помимо

беспокойства у некоторых детей отмечается аллергия в форме кожных высыпаний на новую одежду, моющие средства и кондиционеры для белья.

Голод. У маленьких детишек маленькие животики, размером примерно с их крошечные кулачки. Пищеварительная система младенца рассчитана на небольшие, частые кормления, поэтому будьте готовы к тому, что вашему малышу ночью будет требоваться кормление как минимум каждые три или четыре часа в первые несколько месяцев. Подрастая, дети зачастую так увлеченно играют, что забывают поесть. Чтобы они испытывали меньший голод по ночам, наполняйте их до отказа частыми дневными трапезами.

Забитый нос. В первые месяцы жизни детям для дыхания требуются чистые носовые ходы. Позднее они обретают способность альтернативно дышать ртом, если нос забит. Новорожденные ведут себя особенно беспокойно, если их носики заложены. Чтобы справиться с этой проблемой, сначала очистите воздух (см. «Причины, кроющиеся в окружающей среде» ниже).

Ребенку слишком жарко или слишком холодно. Беспокойный сон может быть признаком того, что ребенку слишком жарко или слишком холодно. (См. советы, как одевать своего ребенка на ночь.)

Причины, кроющиеся в окружающей среде

Перепады температуры и влажности. Обеспечьте в помещении температуру и относительную влажность, благотворно влияющие на сон. В первые недели жизни ребенка это означает, что температура и влажность должны быть постоянными.

Когда следует искать заболевание

Причину ночных пробуждений следует искать в заболевании, если:

- ребенок просыпается с внезапной болью в животе, как при колике;
- всегда хорошо спавший ребенок внезапно начинает спать беспокойно;
- ребенок ни разу не спал хорошо с момента рождения;
- имеются другие признаки или симптомы заболевания;
- ребенок неутешно плачет;
- ваша интуиция подсказывает вам, что что-то не так;
- никакой другой причины не видно.

Раздражители в воздухе. Из-за имеющихся в окружающей среде раздражителей у ребенка может быть заложен нос, что заставляет ребенка

просыпаться. Обычными примерами домашних раздражителей являются сигаретный дым, детские присыпки, испарения красок, парфюмерия, спреи для волос, перхоть животных (держите животных подальше от комнаты, в которой спит ребенок, если он страдает аллергией), комнатные растения, одежда (особенно шерстяная), мягкие игрушки, летящая с балдахина кроватки пыль, перьевые подушки, одеяла и мягкие игрушки, собирающие очесы и пыль. Если ваш ребенок постоянно просыпается с забитым носом, можно предположить, что в спальне имеются раздражители или аллергены.

Холодная постель. Положить теплого ребенка на холодную простыню – верный способ разбудить ребенка. Фланелевые простыни в холодную погоду, овечья шкурка или предварительное прогревание теплым телом обеспечат постели приятную теплоту.

Незнакомые звуки. Пугающий звук, особенно неожиданный, громкий, незнакомый шум, практически всегда будит спящего ребенка, в частности, если он имеет место во время быстрого сна или в период, когда ребенок легко может проснуться, при переходе от медленного сна к быстрому. Не думайте, что непременно нужно шикать на домочадцев и ходить на цыпочках вокруг глубоко спящего ребенка. На самом деле, постоянные, знакомые, напоминающие время пребывания в матке звуки могут даже убаюкивать ребенка. (См. «Звуки, под которые хорошо спится».)

Скрытые медицинские причины

Большинство детей просыпаются чаще во время болезни, хотя некоторые пользуются исцеляющими свойствами сна и во время болезни спят больше. Вот некоторые из наиболее часто встречающихся медицинских причин ночных пробуждений, а также некоторые скрытые причины внутреннего раздражения, которое может будить ребенка.

Простуда. Простуженный ребенок просыпается из-за того, что у него заложен нос и ему нечем дышать, а также из-за общего дискомфорта, возникающего при простудных заболеваниях. (См. общие советы по лечению простуды, особенно ночные средства.)

Воспаление уха. Воспаление уха является причиной ночных пробуждений, поскольку вызывает сильную боль. Подозрение падает на воспаление уха, если имеет место следующее:

• Ваш ребенок, который всегда спал хорошо, внезапно становится беспокойным, с трудом засыпает и часто просыпается.

• У ребенка простуда, и выделения из его носа превратились из прозрачных и водянистых в густые и желтые, а также простуда

сопровождается желтыми выделениями из глаз ребенка.

Желудочно-пищеводный рефлюкс (гастроэзофагиальный рефлюкс).

Лихорадка. Многие болезнетворные микроорганизмы вызывают более высокую температуру ночью, чем днем. Если ребенок болеет и днем у него температуры почти нет, все же имеет смысл дать ему соответствующую дозу жаропонижающего препарата перед сном из опасений, что температура начнет повышаться ночью, даже если, когда ребенок ложится спать, температура у него нормальная. Обычно нет нужды будить спящего ребенка, чтобы померить у него температуру, – просто коснитесь рукой или губами его лба. Если только это не было прописано вашим врачом, как правило, не нужно будить спящего ребенка с высокой температурой, чтобы дать ему жаропонижающее.

Аллергии и вызываемые ими неприятные ощущения в животе. Недавно было обнаружено, что аллергии являются скрытыми причинами частых ночных пробуждений. Пищевые аллергии возглавляют список. Следует заподозрить аллергию на продукты питания или на коровье/козье молоко в следующих ситуациях:

• Большую часть ночи сон у ребенка беспокойный.

• Ребенок просыпается от внезапной, как при колике, боли, и вы чувствуете под своей ладонью напряженный, вспученный газами живот.

• У ребенка имеются другие симптомы аллергии: колики в течение дня, высыпания, заложенный нос.

Недавно было открыто, что грудной ребенок может иметь аллергию на коровье молоко, которое пьет мать, кормящая его грудью, отчего он может просыпаться по ночам чаще. (Если вы подозреваете аллергию на молоко или другие продукты питания, примените метод исключения из рациона.)

Гельминты (глисты). Обычные обитатели кишечника многих детей, глисты похожи на крошечные кусочки белой нити длиной примерно 8 мм и могут будить по ночам ребенка постарше. Вот как ведут себя эти маленькие паразиты в кишечнике ребенка, вызывая ночные пробуждения: беременная самка отправляется вниз по кишечнику и выходит из прямой кишки, чтобы отложить свои яйца, обычно по ночам. Эта деятельность вокруг анального отверстия вызывает сильный зуд, и часто ребенок просыпается, чтобы почесать осемененный участок вокруг анального отверстия, ягодиц и вагины. Эти яйца попадают под ногти и переносятся в рот ребенка, к другим детям или к другим проживающим в доме людям. Из проглоченных яиц в кишечнике вылупляются новые глисты, которые затем созревают, спариваются и повторяют репродуктивный цикл жизни.

Вот симптомы гельминтоза:

• зуд и расчесы вокруг анального отверстия вашего ребенка;

• вагинальное раздражение и/или частые воспаления мочевых путей у девочек;

• у других членов семьи выявлен гельминтоз;

• вы видели глистов.

Глисты могут не подавать никаких признаков или же могут быть причиной сильного дискомфорта, вызывая боль и зуд. Если вы подозреваете, что у вашего ребенка глисты, но не можете подтвердить диагноз, вот способ определить это точно: в темноте раздвиньте ягодицы своего ребенка и посветите на анальное отверстие фонариком. Если увидите крошечные живые существа, не впадайте в панику. Для полуночного звонка своему врачу оснований нет: глисты могут подождать и до утра. Вы можете быть уверены, что они есть, но вам может никак не удаваться разглядеть их. Прикрепите кусок липкой ленты, липкой стороной вверх, на палочку от леденца или на шпатель и соберите яйца, прижав липкую сторону ленты ночью к анальному отверстию. Проверку с помощью липкой ленты можно провести и сразу же после того, как ребенок проснется, до подмывания или испражнения. Отнесите ленту своему врачу или в лабораторию, где ее изучат под микроскопом, установив, имеются ли яйца глистов, после чего может быть проведено адекватное лечение заболевания.

Воспаление мочевых путей. Каждый ребенок, страдающий частыми ночными пробуждениями, особенно если они сопровождаются замедленным ростом ребенка, рвотой и беспричинным повышением температуры, если ребенок недостаточно хорошо развивается, должен быть обследован с целью диагностики воспаления мочевых путей.

Верно, что ночные пробуждения сравнительно редко вызываются заболеваниями, однако вышеуказанные медицинские причины обязательно следует принимать во внимание. Мне довелось повидать немало детей, которых слишком поспешно сочли не приученными хорошо спать и которые стали жертвами не приносящего никакого успеха метода «пусть наплачется», у которых впоследствии было выявлено одно или несколько из перечисленных выше заболеваний; и как только причина была выявлена и проведено лечение, они перестали просыпаться по ночам. Как высокая температура и боль, ночные пробуждения должны восприниматься как симптом, требующий правильного диагноза и лечения.

Причины, связанные с развитием

Будьте готовы к тому, что ребенок, который раньше хорошо и крепко спал, начнет просыпаться по ночам при прохождении через основные вехи развития, т. е. когда он начнет самостоятельно сидеть, ползать и ходить. Вы можете быть призваны криком к кроватке ребенка, чтобы обнаружить, что он дополз до стенки кроватки, подтянулся вверх, но так и остался стоять, не зная, как спуститься вниз, или что ребенок ходит вокруг перил во сне. Иногда начинающий лунатик сидит, наполовину во сне, а затем заваливается на бок и резко просыпается.

Почему же случаются эти вызванные развитием ночные неприятности? Вероятно, ребенок видит некое подобие «снов» о своих дневных достижениях и пытается попрактиковаться ночью, частично находясь во сне. Три утра – не самое подходящее время демонстрировать свои новые навыки, и восторженной публики, как правило, не бывает. Если вы обнаружили, что ваш ребенок сидит в кроватке наполовину сонный и того гляди опрокинется, осторожно снова уложите его в его любимое положение для сна, прежде чем он совсем проснется. Если ребенок потерял ориентацию и перепугался, успокойте его и снова убаюкайте.

Боязнь разлуки является еще одной связанной с развитием причиной пробуждений. Ребенок в возрасте от восьми до двенадцати месяцев, который раньше спал так хорошо, теперь часто просыпается по ночам и чаще цепляется за вас днем. Мы считаем, что этот любопытный, связанный с развитием феномен имеет место потому, что тело ребенка теперь говорит ему, что у него есть возможность уйти прочь от мамы и папы, а вот его мозг говорит ему: «Тебе нужно оставаться с ними рядом». Естественное дневное цепляние переходит в потребность ночной близости, поскольку ребенок просыпается, чтобы убедиться в наличии связи с главной «базой».

Эмоциональные причины

Вам никогда не приходилось провести бессонную ночь вслед за полным стрессов днем? Детям приходится тоже. Если у вас с ребенком сильная взаимная привязанность и вообще все члены семьи очень близки, будьте готовы к нарушениям сна, когда эта гармония нарушается такими событиями, как разлука, развод, семейная ссора и госпитализация. Можете ожидать более частых ночных пробуждений, когда нарушен привычный для вашей семьи распорядок, например при переезде. Если днем вы слишком заняты, ребенок может просыпаться, чтобы поиграть с вами и получить ваше внимание ночью. Если у вас с ребенком очень крепкая привязанность, будьте готовы к тому, что ему будут передаваться ваши

эмоции. Если вы встревожены, подавлены или сами то и дело просыпаетесь ночью, ждите таких же эмоциональных потрясений и нарушений сна у своего ребенка. Как сказала одна мать, ребенка которой мы наблюдаем: «Когда у меня выдается плохой день и я не нахожу покоя всю ночь, то же самое происходит и с моим ребенком. Когда я беру себя в руки и заставляю себя быть более спокойной в течение дня, мой малыш спит лучше».

Темперамент и сон

Вы среди других матерей, которые не преминут прихвастнуть, какой замечательный у них ребенок. Раздается непростой вопрос: «Твой ребенок спит всю ночь?» Не желая быть вычеркнутой из этого счастливого кружка полноценно отдыхающих мамочек, вы тихо бормочете: «Ну, почти…» Вам нужно, чтобы кто-то разделил с вами ваше несчастье, но все, что вы получили, это полная комната идеальных мамочек с идеальными, превосходно спящими детьми. Не теряйте больше сон из-за того, что дети у ваших подруг настолько хороши. То, как хорошо ребенок спит, не является мерой хорошего материнского ухода. Кроме того, скорее всего, они в любом случае преувеличивают замечательность своего ребенка по ночам. Две матери могут иметь один и тот же родительский подход, но у одной ребенок постоянно просыпается по ночам, а у другой нет. Возможно, вам повезло иметь ребенка с высокими требованиями (с которым вы встретитесь в следующей главе), дневной темперамент которого остается с ним и с вами также ночью. Нет двух детей, которые выглядели бы одинаково, ели бы одинаково или спали бы одинаково. Дети просыпаются из-за своего темперамента, а не из-за вашей родительской несостоятельности.

Спать со своим ребенком – да или нет?

Нормально ли это – оставлять своего ребенка спать в своей постели? Да! Это не только нормально, это, как нам представляется, самое место для маленьких детей. Нас приводит в изумление, как много книг для родителей безапелляционно поворачивает большой палец вниз по вопросу этого лучше всего проверенного временем, признанного во всем мире варианта сна. Может быть, они также против материнства вообще и против яблочного пирога? Как только эти специалисты-самозванцы осмеливаются противоречить тому, что подтверждает наука и издавна известно опытным родителям, – *большинству детей и матерей лучше спится вместе*?

Три наших первых ребенка спали в детских кроватках. Мы были молодыми родителями, а дети всех наших друзей спали в кроватках, так что мы присоединились к этой придерживающейся кроваток и люлек компании. Дети спали отлично, и у нас не было причин искать для их сна другие варианты. Затем появился наш четвертый ребенок, Хейден (вы встретитесь с этим особым ребенком в следующей главе), который расширил наши узкие родительские горизонты. В первые недели и месяцы Хейден спала в люльке рядом с нашей кроватью. Примерно в шестимесячном возрасте мы перевели ее в кроватку, стоявшую на другой стороне нашей комнаты. Она начала просыпаться каждый час ночью. Марта то и дело кормила ее грудью и заново укачивала лишь ради того, чтобы снова и снова кидаться на призыв встревоженного, лежащего в кроватке ребенка. Наконец, однажды ночью, просто окончательно выбившись из сил, вместо того чтобы по всем правилам положить Хейден обратно в ее кроватку, Марта уснула вместе с Хейден прямо на нашей кровати. Обе проснулись на следующее утро бодрыми и свежими. То же самое было в следующие несколько ночей. Хейден давала нам понять, что ей требуется спать рядом с нами. Я перечитал все книги для родителей. Ужасная ошибка. Все книги в один голос уверяли, что так нельзя. Марта сказала: «Мне наплевать, что там пишут в книгах. Я устала, мне нужно поспать, а это сработало».

В то время мы писали свою первую книгу «Творческий родительский подход», в которой подчеркивали: *родители, не бойтесь прислушиваться к своему ребенку*. Собственный совет пригодился и нам самим. Хейден сообщала нам о своих ночных потребностях, и мы прислушались. Она оставалась в нашей кровати следующие два года, после чего мы постепенно перевели ее в ее собственную кровать, где она уже без проблем

спала одна.

Тогда мы озадачились вопросом, почему же совместный сон с ребенком дает такие восхитительные результаты. Поначалу мы думали, что делаем что-то необычное, пока под нашим наблюдением не оказались другие родители. Многие из них тоже спали со своими детьми: они просто не говорили об этом врачам и родственникам. Однажды вечером мы были в гостях, и всплыла тема сна (вернее, его нехватки). Мы признались (шепотом): «Мы спим вместе со своим ребенком». Наша собеседница улыбнулась, оглянулась, чтобы убедиться, что никто не может ее услышать, и сказала: «Я тоже». Почему родители должны скрывать этот замечательный подход к осуществлению ночной заботы о ребенке? Это просто глупо.

Сначала нам приходилось противостоять всем этим предостережениям насчет манипуляции и ночной зависимости, к которой мы в конце концов придем. Вам знаком весь этот длинный перечень «вы еще пожалеете». Так вот, мы не пожалели – мы счастливы. Хейден открыла нам огромный удивительный ночной мир, которым мы хотим поделиться с вами.

Как это называется

Такое понятие, как спать с ребенком, имеет множество названий. «Спать вместе» звучит как что-то, свойственное лишь взрослым. «Семейная кровать» рождает образ кучи детей, лежащих вповалку на одной кровати, и их отца где-то на кушетке или на полу. Мы предпочитаем термин «делить сон», поскольку вы делите, как вы увидите сами, больше, чем просто место на кровати. Вы делите циклы сна, ночные эмоции и еще много хорошего, возникающего благодаря ночным прикосновениям.

Во-первых, делить сон – это не только вопрос, где спит ребенок. Это установка: ночной подход к осуществлению родительского ухода, подразумевающий, что родители открыты к тому, чтобы пробовать разные варианты ночной диспозиции, прежде чем они остановятся на том, который лучше всего подходит для этапа развития их ребенка и для их образа жизни. Они также должны быть достаточно гибки, чтобы перейти к другому подходу по мере изменения обстоятельств. Каждый родитель проходит через ночные перестановки, пока не найдет вариант, который срабатывает. Если вы делите сон, это отражает ваше отношение к своему ребенку как к маленькому человеку с большими потребностями. Ваш ребенок доверяет вам, родителям, и верит, что вы будете рядом с ним ночью, как вы находитесь рядом с ним днем. Делить сон также

подразумевает, что вы доверяетесь своей интуиции в решении вопросов, касающихся вас и вашего ребенка.

Почему делить сон так практично

Дети лучше засыпают. Особенно в первые месяцы жизни, дети погружаются в сон через стадию быстрого, или поверхностного, сна, во время которой им требуется, чтобы родители убаюкивали их, а не просто клали спать. Если его держит на руках или лежит рядом с ним знакомый человек, на знакомой кровати, это помогает ребенку успокоиться. Из памяти ребенка вызывается знакомая картина, которую он успел полюбить и к которой испытывает доверие. Если ребенок засыпает на руках у отца или у груди матери, формируется здоровое отношение к засыпанию. Ребенок понимает, что не нужно сопротивляться сну, и не испытывает страха, оставаясь во сне.

Дети меньше просыпаются. Погрузитесь сами в цикл сна ребенка. Когда ребенок переходит от глубокого сна к поверхностному, он вступает в период восприимчивости, когда он легко пробуждается, в переходное состояние, которое может иметь место даже каждый час и из которого ребенку трудно перейти обратно к глубокому сну самостоятельно. Вы являетесь знакомым человеком, к которому ребенок испытывает привязанность и к которому ребенок может прикоснуться, которого может услышать и запах которого может почувствовать. Ваше присутствие дает ребенку сигнал «можно опять засыпать». Не чувствуя никакого беспокойства, ребенок мирно проходит этот период, чреватый пробуждениями, и снова погружается в глубокий сон. Если ребенок все же проснется, иногда он в состоянии снова заснуть сам, потому что вы рядом. Знакомое прикосновение, может быть, несколько минут кормления грудью, и вы снова усыпили ребенка, погрузив его в глубокий сон, и при этом ни одному члену делящей сон пары не пришлось полностью просыпаться.

Матери меньше просыпаются. Матери в нашей практике, делящие сон со своими детьми, не устают повторять, что чувствуют себя на следующий день более отдохнувшими, даже при том, что им, возможно, приходилось просыпаться ночью, чтобы успокоить ребенка. Эти матери находятся в *ночной гармонии* со своими детьми. Внутренние часы матери и ребенка, а также их циклы сна синхронны. Часто мать отмечает: «Я автоматически просыпаюсь за несколько секунд до того, как проснется моя дочка. Когда она начинает извиваться, я кладу на нее свою надежную руку, и она снова засыпает. Иногда я делаю это автоматически и даже не

просыпаюсь окончательно». Не все матери достигают идеальной ночной гармонии, но это лучший вариант для обоих ночных миров: сон на протяжении всей ночи и довольный ребенок.

Сравните эту ночную гармонию со сценой, разворачивающейся, когда ребенок спит в кроватке или в детской. Ребенок, спящий отдельно, просыпается – один. Рядом никого. Сначала он ворочается и хнычет. По-прежнему никого. Вызванная разлукой тревожность нарастает, и ребенок начинает плакать. Со временем ночной плач ребенка разбудит даже мать, максимально удаленную от него. Вы вскакиваете, несетесь по коридору, и ночное укачивание превращается в военную операцию. К тому времени, как вы наконец добираетесь до ребенка, он уже заходится криком. Он полностью проснулся и кипит от возмущения. Вы полностью проснулись и кипите от возмущения. Когда вы затем принимаетесь убаюкивать ребенка, это уже тяжкая повинность, а не автоматическая реакция. На то, чтобы укачать надрывно плачущего ребенка, требуется больше времени, чем на то, чтобы укачать полусонного ребенка, но наконец ребенок снова уснул, и вы положили его в кроватку. Теперь сна у вас уже ни в одном глазу и вы слишком взбудоражены, чтобы снова легко уснуть. Кроме того, поскольку вы спите на большом расстоянии друг от друга, очень мала вероятность того, что циклы сна у матери и у ребенка окажутся в гармонии. Если ребенок проснулся при переходе к быстрому сну, а мать еще пребывает в медленном сне, получаются несинхронные ночные пробуждения. Вас вырывают из глубокого сна, чтобы вы шли успокаивать голодного ребенка; именно это делает родительские ночи тяжким испытанием и приводит к тому, что матери и отцы оказываются лишенными сна.

Упрощается кормление грудью. Большинство опытных кормящих матерей в борьбе за выживание выяснили, что совместный сон облегчает кормление грудью. Кормящим матерям удается легче, чем матерям, кормящим из бутылочки, добиваться синхронности своих циклов сна с циклами сна ребенка. Чаще всего они просыпаются как раз перед тем, как проснется для кормления их ребенок. Будучи рядом и готовой к кормлению, мать может покормить ребенка грудью и снова погрузить ребенка в глубокий сон до того, как ребенок (и, как правило, мать) полностью проснется.

Одна мать, достигшая ночной гармонии со своим ребенком, поделилась с нами следующей историей: «Секунд за тридцать до того, как ребенок проснется, чтобы поесть, мой сон словно рассеивается, и я почти просыпаюсь. Просыпаясь до того, как ребенок потребует кормления, я обычно имею возможность начать кормить его, как только он начнет

возиться и искать сосок. Поскольку я даю ему грудь сразу же, ему не приходится полностью просыпаться, и затем мы оба сразу после кормления снова погружаемся в глубокий сон». А что могло бы произойти, если бы мать и ребенок не находились в пределах досягаемости? Ребенок проснулся бы в другой комнате и стал бы громко кричать, чтобы сообщить о своих потребностях. К тому времени, как мать пришла бы к нему, и мать, и ребенок совершенно проснулись бы, и им пришлось бы приложить много сил, чтобы уснуть снова. (Примечание: вам не нужно перекатывать ребенка через себя, чтобы дать ему вторую грудь. Вместо этого просто поверните свое верхнее плечо к ребенку, чтобы верхняя грудь оказалась на удобном для ребенка уровне.)

Матери, испытывающие трудности с грудным вскармливанием в течение дня, сообщают, что кормить становится легче, если они спят рядом со своими детьми по ночам и ложатся для кормления рядом с ребенком днем, чтобы кормить его в полудреме.

Нам кажется, ребенок чувствует, что мать более расслаблена, а ее отвечающие за выработку молока гормоны, когда она находится в расслабленном состоянии или спит, работают лучше. Матери иногда рассказывают, что у их детей появилась неприятная привычка: они соглашаются брать грудь, только когда мать лежит рядом с ними. В своей практике мы советуем матерям относиться серьезно к тому, что их дети пытаются сообщить им своим поведением: маленькие дети чувствительны к напряжению. Каким-то образом дети понимают, что, если им удастся заставить свою мать лечь рядом с ними, ее молоко будет течь легче и что «непринужденная обстановка» способствует пищеварению.

Совместный сон хорошо вписывается в перегруженный образ жизни. Совместный сон для современного образа жизни даже более важен. При том что все больше и больше матерей по необходимости оказывается разлученными со своими детьми в течение дня, если они делят с ребенком сон, это позволяет им почувствовать воссоединение ночью. Когда к нам приходят матери, планирующие выйти на работу через несколько месяцев после рождения своего ребенка, мы советуем им рассмотреть вариант совместного сна. Этот вариант дает ребенку и матери по ночам близость, которой им не хватает днем. Что приносит еще большую пользу, успокаивающие гормоны, вырабатываемые, когда мать кормит ночью грудью, помогают ей разрядиться после напряженного рабочего дня и получить более полноценный ночной сон.

Это дает возможность наверстать упущенное. Совместный сон особенно ценен для матери и ребенка, которым выпало трудное начало и у

которых не было возможности установить контакт в самый ранний период новорожденности, например, в таких ситуациях, как преждевременные роды, или при каких-либо осложнениях, которые привели к разлучению матери с ребенком. Совместный сон помогает наверстать упущенное и наладить контакт. Кроме того, совместный сон помогает родителям, особенно матерям, испытывающим сложности с пробуждением материнских чувств, если материнский инстинкт долго не может включиться. Вот почему у некоторых матерей материнские гормоны вырабатываются с меньшей интенсивностью. Уровень материнских гормонов повышают три фактора: сон, прикосновения к ребенку и грудное вскармливание. Мать получает все три преимущества, если она делит сон со своим ребенком.

Это приносит огромную пользу ребенку. Все те годы, что мы наблюдаем, какую пользу приносит детям совместный сон с родителями, особо выделяется тот факт, что эти дети максимально хорошо развиваются. На самом деле, такое «лечение» плохой прибавки в весе, как взять ребенка к себе в постель и кормить грудью, является одним из древнейших. Польза для здоровья, приносимая совместным сном, была признана уже много лет назад. В написанной в 1840 году А. Ком книге «Уход за младенцем» говорится, что «вряд ли может возникнуть сомнение, что по крайней мере в первые четыре недели, а также в зимнее время и ранней весной ребенок будет расти лучше, если позволить ему спать рядом с матерью, которая будет одаривать его своим теплом, чем если класть его в отдельную кровать».

Может быть, когда-нибудь наука подтвердит то, что давно знают люди, имеющие большой опыт обращения с детьми: что-то хорошее и здоровое происходит с детьми (и родителями), когда они делят сон.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Самый главный вопрос заключается не в том, где спит ваш ребенок, а в том, насколько отзывчиво вы реагируете на ночные потребности своего ребенка и насколько вы готовы искать лучший вариант для сна для своей семьи.

Когда это не срабатывает

Ни один вариант не подходит всем семьям одинаково. Совместный сон может не подойти вам, если вы прибегли к нему слишком поздно.

Вариант «мотоцикл с коляской» позволяет родителям и ребенку иметь собственное место на кровати и при этом находиться на досягаемом расстоянии друг от друга

Родители испробовали все, а ребенок по-прежнему спит плохо. Неохотно, месяцы спустя, они берут ребенка к себе в кровать, но на самом деле они не хотят, чтобы он был здесь. Кроме того, если родители и ребенок начали совместную жизнь не в одной постели, они не привыкли к присутствию друг друга и их циклы сна могут не совпадать. Они могут просыпаться чаще.

Некоторые дети и родители могут иметь предельно допустимую дистанцию для сна: слишком большое или слишком маленькое расстояние заставляет их пробуждаться по ночам чаще. В случае если сон в непосредственной близости заставляет часто просыпаться ребенка или родителей, попробуйте вариант «мотоцикл с коляской». Снимите с детской кроватки боковую решетку и поставьте кроватку открытой стороной к своей кровати. Отрегулируйте уровень матраса в кроватке так, чтобы он находился точно на уровне вашего матраса. Проверьте, чтобы между вашим матрасом и матрасом ребенка не было щели. Это позволит вам с ребенком быть на близком расстоянии для кормления и прикосновений и при этом обеспечит вам обоим собственное место для сна.

Как преодолеть опасения и замечания по поводу того, что вы спите вместе с ребенком

Поскольку мы давно отстаиваем совместный сон как важный аспект осуществления ночного ухода за ребенком, нам довелось столкнуться со многими вопросами по этому поводу и с критикой такого подхода. Вот некоторые из вопросов, с которыми нам приходится сталкиваться наиболее часто.

Страх зависимости

Слышала, что, как только ребенок привыкнет, он никогда не будет в состоянии засыпать самостоятельно. Я формирую дурную привычку?

Хотя поначалу это утверждение может показаться верным, со временем ваш ребенок сможет засыпать и спать сам по себе. Вы формируете *хорошую привычку*. На самом деле вопрос заключается в следующем: что, по-вашему, предпочитает ваш ребенок? Безмятежно отплывать в сон у материнской груди или на руках у отца или же успокаивать себя сам при помощи безвкусной, бездушной резиновой пустышки? Выбор кажется очевидным, хотя очень немногочисленные дети с самого начала предпочитают быть в стиле «Техасский рэйнджер: Одинокий волк».

Младенец нуждается в том, чтобы нуждаться

Это естественно, нормально и необходимо для развития ребенка – быть зависимым. *Младенец нуждается в том, чтобы нуждаться.* Ребенок, которого заставляют быть независимым (успокаиваться самостоятельно) преждевременно, лишается периода потребностей. Ребенку требуется сначала научиться привязываться к людям и лишь потом – к вещам. Если младенцу не позволено нуждаться в помощи, кому разрешено? Если родители не могут удовлетворить его потребности, кто станет их удовлетворять? Позже вы можете испытать сильное потрясение, увидев, кто или что будет использовано для удовлетворения потребностей, оставленных без внимания в младенческом возрасте.

Подумайте о преимуществах совместного сна, которые проявятся в будущем. Один из самых ценных подарков, которые вы можете сделать своему ребенку, – это яркие воспоминания о счастливых, наполненных любовью и привязанностью моментах детства. Какая прекрасная картина

будет вставать перед ребенком, когда он будет вспоминать, как его укачивали на руках мама и папа или как он просыпался по утрам в окружении людей, которых любит, а не в отдельной комнате в деревянной клетке, из которой он выглядывал сквозь решетку. Мы всегда будем помнить, какими счастливыми просыпаются наши дети. Каждый раз, как мы смотрим на своего ребенка, спящего рядом с нами, мы видим на его личике довольное выражение, которое говорит нам: «Спасибо, мамочка и папочка, что позволяете мне быть здесь». Вы создаете нежные воспоминания, которые будут с вашим ребенком всю жизнь.

Ребенок должен успокаиваться сам?

Слышала, что если ребенок привыкнет засыпать у моей груди или на отцовских руках, когда он проснется, он будет ожидать того же самого и не сможет снова заснуть без нас. Это так?

Верно, не верно – что с того? Какая ценная критика любящей заботы по ночам. Ведь ваш младенец останется младенцем короткое время, и это тот самый период, когда вы закладываете фундамент доверия. Представьте, что может произойти, если ребенок просыпается один и вынужден, раньше времени, успокаивать себя самостоятельно.

Родительский подход, при котором ребенку предлагается успокаиваться самостоятельно и который превращается в менталитет «Давайте сделаем, чтобы дети нам не мешали», делает акцент на техниках приучения ребенка к самоуспокоению – вместо того чтобы позволить ребенку полагаться на маму и папу. Сначала это кажется таким удобным и сулит такое облегчение, но берегитесь простых путей, особенно по ночам. Эта философская школа забывает главный принцип развития младенца: потребность, которая удовлетворена в раннем младенчестве, исчезает; потребность, которая остается неудовлетворенной, никогда полностью не проходит, а возвращается позднее в форме «болезни отчуждения» – агрессии, злости, отрешенности или ухода в себя, а также в форме дисциплинарных проблем. Мы можем предложить вам практичное золотое правило, о котором не следует забывать: в первый год все желания и потребности ребенка обычно сводятся к одному, остающемуся неизменным.

Ночь дает особое время для близости, не важно, спите вы с ребенком на самом деле или нет. У Марты остались нежные воспоминания о том, как она нянчила по ночам Питера (который теперь уже подросток), который был последним ребенком, спавшим в детской.

Необычная традиция?

Ведь спать со своим ребенком – это необычно?

Делить сон со своим ребенком – это не необычно и не ненормально. Недавно национальное телевидение попросило меня принять участие в шоу, посвященном проблемам сна у детей. Продюсер, узнав, что я на стороне родителей, спящих вместе со своими детьми, спросила: «Доктор Сирс, как много родителей практикуют это новшество?» Озадаченный тем, что она имела в виду под «этим новшеством», я догадался, что она говорит о совместном сне. Я проинформировал ее, что «новшество» – это спать раздельно.

В странах, лишенных такого «преимущества», как эксперты и специалисты, совместный сон рассматривается как естественное продолжение: из материнской матки – к материнской груди и в материнскую кровать. Они никогда даже и не рассматривают иной альтернативы. Мать одной моей пациентки недавно проводила исследование практики сна в семьях острова Фиджи как исследовательский проект для Всемирной организации здравоохранения. На острове Фиджи дети спят рядом со своими родителями до отнятия от груди. Местные женщины были удивлены, что исследовательница вообще спросила, где спят их дети, и задали следующий вопрос: «Это правда, что американские матери сажают своих детей на ночь в клетки?» К счастью, свои родительские идеи мы не экспортируем.

Отдельная детская является странным понятием для большинства родителей во всем мире. При изучении 186 традиционных обществ по всему миру было установлено, что в большинстве культур мать и ребенок делят одну кровать, и ни в одном из изученных в ходе этого исследования обществ не знают, что такое типичная для западного общества отдельная детская. Мы нарушили мировую традицию и потеряли сон.

Предположим, мы проведем вечер в библиотеке за чтением материалов о том, как принято спать во всем мире. Если вы будете брать книги из раздела «Антропология», то в них совместный сон рассматривается как норма родительского ухода, подобно грудному вскармливанию. Так с чего же весь этот шум насчет детей в родительской кровати? Ведь это самое место для них, как считают антропологи.

Иначе обстоит дело с медицинской и психологической литературой, в которой приводятся самые разнообразные обоснования того, что этот проверенный временем обычай, заведенный в самый момент зарождения человеческого племени, вдруг стал неправильным. То, что такой

естественный человеческий обычай может ставиться под сомнение, просто смешно. В действительности совместный сон – это продолжение того же подхода, к которому принадлежит грудное вскармливание. В пятидесятые годы грудное вскармливание тоже ставилось под сомнение! Сейчас, когда все больше и больше родителей отказывается признавать придуманные специалистами табу, вернулось грудное вскармливание, и его близкий родственник, совместный сон, совершает свое законное возвращение.

Ночное уединение

Я много читала о совместном сне. Многие из моих подруг позволяют своим детям спать в своих кроватях, но, говоря откровенно, мне бы не хотелось, чтобы наш новорожденный оказался в нашей кровати. У нас еще четверо детей, и к тому времени, как приходит вечер, детей с меня уже довольно. Я хочу побыть некоторое время наедине со своим мужем. Действительно ли я равнодушная мать, если не хочу спать со своим ребенком?

Нет, вы не равнодушная мать. Вы мудрая мать, поскольку даете реалистичную оценку своим ночным потребностям. Точно так же, как кормящую грудью мать нельзя считать лучше матери, которая кормит из бутылочки, мать, делящую сон со своим ребенком, нельзя считать лучше матери, которая этого не делает. Похоже, вы действительно чувствуете, что в вашей конкретной семейной ситуации вам требуется это особое время на общение со своим мужем, чтобы позаботиться о своем браке, подзарядить собственные батарейки и быть более полноценной матерью днем. Наш совет: выбирайте для сна тот вариант, который лучше всего подходит всем членам вашей семьи. Не давайте навязывать себе тот вариант, в который вы не верите, просто потому, что так желают ваши подруги. Кроме того, ваш ребенок может оказаться не слишком чувствительным к ночной разлуке, и сможет достаточно хорошо спать в собственной кроватке или в собственной комнате.

Врач сказал «нет»

Мы бы хотели, чтобы наш новорожденный спал с нами, но наш врач не советует. Я в смятении. Кто прав?

Есть три вопроса, которые вы никогда не должны задавать своему врачу: «Где должен спать мой ребенок?», «Как долго мой ребенок должен получать грудное вскармливание?» и «Может быть, стоит давать ребенку

поплакать?». Врачей не учат отвечать на подобные вопросы на медицинском факультете, и большая часть их советов обычно основывается на личном опыте матери или отца, а не на профессиональных познаниях. Вы ставите врача в тупик, когда спрашиваете, где должен спать ваш ребенок. Врачей учат ставить диагноз и лечить заболевания и вовсе не учат различным подходам к осуществлению заботы о ребенке. Если вы хотите спать со своим ребенком и чувствуете, что ваш ребенок, ваш муж и вы сами в этом случае будете спать лучше, это правильное решение для вашей семьи. Кроме того, вы увидите, что большинство врачей становятся все более гибкими в отношении родителей, которые делят сон со своими детьми. Семейные врачи, педиатры и психологи теперь начинают понимать, что им не придется проводить столько времени за решением проблем сна (или эмоциональных проблем) в дальнейшем, если они потратят больше времени, помогая сформировать у ребенка здоровое отношение ко сну в младенчестве.

Ребенок может нарушить нашу сексуальную жизнь

Идея спать вместе с ребенком кажется притягательной, но как мы сможем при этом иметь нормальную сексуальную жизнь?

Секс и дети на самом деле совместимы, но, как и при выборе имени для ребенка, мама и папа должны прийти к согласию относительно того, взять ребенка к себе в кровать или нет. Если мать хочет этого, а отец нет, он может затаить злобу на ребенка (и на свою жену) и чувствовать, что ему приходится конкурировать с ребенком за ночное внимание. От матери зависит, допустит ли она сцену «Ребенок встал между нами». Обсудите это. Прежде чем принять решение по этому вопросу, время от времени в первые месяцы устраивайте разговор на тему: «Помогает ли это?» Будьте чуткими к чувствам друг друга.

Новорожденные дети не замечают и не понимают, что рядом с ними занимаются любовью, но когда ребенок становится постарше, родители могут чувствовать себя скованными присутствием в кровати еще одного человека, даже если он крепко спит. Вы можете перенести спящего ребенка в другую комнату, и, конечно же, всегда имеется в запасе старое надежное средство «Иди посмотри мультики», применяемое по утрам, когда ребенок подрастет.

Альтернативой укладыванию ребенка спать в своей кровати является укладывание ребенка сначала в его собственную кроватку, а затем, после первого пробуждения, перенос его в свою кровать. Если, когда у вас

появится настроение, в вашей кровати окажется спящий ребенок, вы обнаружите, что для занятий любовью подходит любая комната в доме.

Перенесите свою близость на другое время. Секс в конце дня перед сном не является для пары единственной возможностью побыть вместе. Кроме того, в первые месяцы с ребенком большинство матерей к вечеру чувствуют себя слишком утомленными для чего-либо, кроме сна. Как выразилась одна мама: «Мне сон требуется больше, чем ему секс». Если присутствие в вашей постели ребенка охлаждает ваш пыл, делайте это утром, после обеда или в любое другое время, когда у ребенка тихий час, где-то в другом месте.

Ребенок может так никогда и не покинуть родителей

Нам нравится спать вместе с ребенком, и это подходит нам, но не следует ли нам остеречься? Друзья предупреждают нас, что мы пожалеем, что пустили ребенка в свою кровать. Он никогда не захочет покинуть ее.

Вам не придется сожалеть, и ребенок проявит желание покинуть вашу кровать. Верно, не будет такого, чтобы ваш ребенок однажды заявил: «Теперь я готов. Пожалуйста, дайте мне мою собственную кровать и мою собственную комнату». От этого вас еще отделяют годы. Как и при решении многих других родительских вопросов, посмотрите на это с точки зрения своего ребенка. Побудьте на месте своего ребенка и представьте, что он чувствует, когда лежит на своем уютном местечке рядом с вами. Разумеется, ребенок не захочет покидать его. Он чувствует себя здесь как дома. Зачем торопливо вгонять ребенка в независимость? Потребности ребенка, которые находят удовлетворение, со временем исчезают; потребности ребенка, которые остаются неудовлетворенными, оставляют пустоту, которая может вернуться позднее в форме тревожности. Ваша задача заключается не в том, чтобы заставить ребенка быть ночью независимым, а в том, чтобы создать ночью надежную обстановку и ощущение, что все хорошо, которые помогут независимости появиться у вашего ребенка естественным образом. Важно, что сейчас этот вариант доставляет вам радость и что он помогает вам. Когда придет время, вы отучите ребенка от своей кровати, как детей отучают от груди и от многих других вещей.

Как выселить ребенка из родительской кровати

Как мы будем выманивать ребенка из своей кровати, когда придет время?

Вы, вероятно, будете готовы к тому, чтобы ваш ребенок покинул вашу кровать, раньше, чем он будет готов. Отучение от кровати похоже на отучение от груди. Делайте это постепенно. В возрасте между двумя и тремя годами большинство детей спокойно принимает расставание с родительской кроватью.

Когда вы будете готовы, положите на пол у изножья своей кровати матрас и по-прежнему убаюкивайте ребенка. Следующий шаг: вам следует проводить это важное убаюкивание в комнате ребенка. Или предложите ребенку спать рядом со старшим братом или сестрой. Не беспокойтесь – ваш ребенок неизбежно покинет вашу кровать.

Решение проблем со сном вашего ребенка

Если вы прошли все три пункта нормализации ночного сна своего ребенка, а он по-прежнему спит беспокойно, вот что вам следует сделать:

• Во-первых, определите для себя, являются ли ночные пробуждения проблемой. Может быть, это просто небольшая досада, с которой вы вполне можете жить до тех пор, пока ваш ребенок не станет достаточно большим для того, чтобы засыпать без вашей помощи? (Большинство со временем обретает эту способность.) Или же ночные пробуждения не дают вашему ребенку оптимально развиваться и негативно сказываются на его дневном поведении? Возможно, вы настолько утомлены на следующий день, что не способны получать удовольствие от дневного общения с ребенком, и в вас все больше накипает злоба при мысли о предстоящей ночи – и вообще по отношению к ребенку? Другими словами, возникает ли у вас с приходом ночи вызванное отчаянием желание все бросить?

• Посмотрите список возможных причин ночных пробуждений. Подберите к причинам наиболее подходящие решения и один за другим испытывайте эти способы, пока не найдете тот, что дает требуемый результат. Вам может потребоваться прибегнуть к различным средствам на разных этапах развития вашего ребенка или при изменении образа жизни.

• Если вы исключили все причины ночных пробуждений, имеющиеся в списке, постарайтесь понять, что нет быстрого способа исправить ситуацию. Может потребоваться несколько недель, чтобы улучшить сон ребенка. Не забывайте, что в перспективе ваша цель – помочь ребенку обрести здоровое отношение ко сну. Хотя маленьким детям требуется некоторое постоянство в ритуалах отхода ко сну, приучайте ребенка к различным ассоциациям, которые будут помогать ему засыпать и продолжать спать, без того чтобы всегда полагаться на одни и те же родительские способы убаюкивания.

Если вы постелите в своей комнате на пол у изножья своей кровати матрас, это может стать первым шагом к отучению вашего ребенка от родительской кровати

Как делить сон без риска

Родители часто беспокоятся, как бы случайно не лечь на своего ребенка ночью. Совместный сон безопасен, и вы не задавите ребенка. То же подсознательное ощущение границ, которое удерживает вас от того, чтобы упасть с кровати, удерживает вас и от того, чтобы лечь на ребенка.

Матери, с которыми мы разговаривали на тему совместного сна, отмечают, что они настолько *отчетливо ощущают присутствие* своего ребенка телом и мозгом даже во сне, что им представляется совершенно невозможным задавить своего ребенка. И если бы даже это произошло, ребенок поднял бы столько шума, что они проснулись бы мгновенно.

А вот отцы не так остро ощущают присутствие ребенка, когда спят, поэтому есть риск, что они могут задавить ребенка или ушибить откинутой в сторону рукой.

Следующие меры предосторожности помогут вам делить сон без риска:

• Ребенка следует класть между матерью и предохранительной решеткой (которая продается в магазинах детской мебели или заказывается по каталогам); или же придвиньте кровать вплотную к

стене и кладите ребенка между собой и стеной, а не между собой и мужем. Дети от года до двух обычно поворачиваются в течение ночи на 360 градусов и часто будят отца, если спят между родителями.

• Не кладите ребенка спать рядом с собой, если находитесь под действием любого средства, снижающего остроту вашего восприятия ребенка, например после приема алкоголя или успокоительных препаратов.

• Чтобы не перегреть ребенка, не следует чрезмерно укутывать его. Перегрев может произойти, если ребенок был запеленут так, чтобы ему было тепло спать в его собственной кроватке, а затем вы положили его рядом или между теплыми телами, служащими дополнительными источниками тепла.

• Не кладите ребенка на перину или на подобные, сильно проминающиеся поверхности, в которые может погрузиться голова ребенка, – он может задохнуться.

• Ребенок должен спать на большой кровати с минимальным количеством соседей. Слишком маленькая или слишком перегруженная людьми кровать является небезопасным местом для сна маленького ребенка. К примеру, небезопасно, если отец или старший брат уснет с новорожденным на диване. Ребенок может оказаться зажатым между спинкой дивана и телом более крупного человека. Кровать максимального (королевского) размера является непременным условием для безопасного совместного сна с ребенком. Не допускайте, чтобы ваш крошечный ребенок спал посреди кучи старших детей.

• Не ложитесь с ребенком спать на очень подвижный водяной матрас. Ребенок может слишком глубоко провалиться в щель между матрасом и каркасом или в углубление около тела матери. Не оставляйте маленького ребенка на сильно прогибающемся водяном матрасе одного. Его мышцы шеи недостаточно крепки, чтобы освободить его лицо от проминающейся поверхности, и он может задохнуться. Упругие («waveless») водяные матрасы не так опасны при условии, что вы устраните все щели.

• Примите меры предосторожности, чтобы не допустить падения ребенка с кровати, хотя оно маловероятно, особенно когда ребенок спит рядом с родителем. Подобно ракете с теплоискателем, младенцы автоматически притягиваются к родителю. Но для безопасности, особенно когда ребенок спит в вашей кровати один, используйте предохранительную решетку, кладите рядом с ребенком упругие подушки или валики, придвиньте к кровати задней стороной кресло или

другие безопасные предметы, которые не дадут вашему ребенку скатиться с кровати.

Здоровые ассоциации

Ключ к пониманию, почему ребенок просыпается, лежит в понимании концепции ассоциаций – связей, устанавливаемых вашим ребенком между людьми, вещами и событиями и отходом ко сну, а также продолжением сна. У нас у всех есть что-то любимое, что мы ассоциируем со сном: книга, теплая ванна, музыка и так далее. Но разница между взрослыми и младенцами заключается в том, что взрослый человек способен вернуться в сон после пробуждения без того средства, которое было использовано для засыпания. Когда вы просыпаетесь посреди ночи, обычно вы можете заново уснуть, просто сменив положение тела или взбив свою подушку. А вот если просыпается младенец, он не может вернуться в сон без той помощи, которая уложила его спать. Когда ребенок обретает зрелость сна, он способен заново засыпать, как взрослый, не прибегая к той помощи, которая была использована, чтобы уложить его спать.

Попытайтесь понять, что подразумевает понятие «ассоциации для сна». Если ребенок привык к тому, что его укачивают, кормят, массируют, убаюкивают, то есть укладывают спать родители, то, когда он просыпается, он ожидает того же теплого человеческого прикосновения, которое помогло ему уснуть. Если же, с другой стороны, вы кладете ребенка в кроватку одного и ничем не помогаете ему уснуть, он научится усыплять себя собственными способами. Затем, когда он проснется в три утра, он будет в состоянии заново уснуть без вашей помощи.

Этот факт породил две расходящиеся во мнениях школы: одна школа считает, что ребенка родители должны убаюкивать; другая проповедует, что ребенка нужно просто класть спать. Убаюкивать или просто класть – это фундаментальный вопрос для оказания ребенку ночного ухода. Наш подход объединяет оба мнения. Мы считаем, что для того, чтобы у ребенка в младенческом возрасте развилось здоровое отношение ко сну, он должен сначала пройти через этап убаюкивания родителями, после чего он сможет плавно перейти к этапу самостоятельного укладывания себя спать. Если принуждать ребенка к тому, чтобы он успокаивал себя сам, раньше времени, есть риск, что у ребенка возникнет страх перед сном и нарушения сна в будущем. Это также лишает ребенка и родителей важного периода совместного развития, когда у ребенка развивается доверие, а у родителей развивается чуткость. Большинство детей, которых в младенчестве

убаюкивают чуткие любящие родители и которые получают нежную поддержку во время возвращения ко сну, постепенно научаются возвращаться в сон самостоятельно, без посторонней помощи.

Некоторые дети, однако, когда с ними нянчатся по ночам, входят во вкус, им еще больше хочется этого (или требуется), и к двум годам они не проявляют никакого желания отказаться от своих ночных требований. Это особенно характерно для активных детей и занятых родителей. Ночь – спокойное время. Ребенок имеет мать или отца в своем полном распоряжении и, особенно если получает грудное вскармливание, имеет твердое намерение «выдоить» из этого спокойного времени столько, сколько сможет. То, что сначала было потребностью, превращается в привычку, которая переходит в досадное неудобство и перерастает в родительскую озлобленность. В этой ситуации ночной уход вышел из равновесия и требуется постепенное ночное отучение от родителей; это самое время для хитрых способов.

Следует ли давать ребенку выплакаться?

Молодые родители часто говорят нам: «Я видела по телевизору технику, которая рекомендует родителям давать своему ребенку плакать каждой ночью все дольше и дольше, пока он не научится засыпать самостоятельно. Мне этот подход кажется неправильным. Он срабатывает?» Этот совет с нами уже около сотни лет, и каждые десять лет появляются новые книги для родителей, предлагающие варианты этой грустной темы. Подойти к своему ребенку через пять минут, затем через десять, затем через пятнадцать минут плача может казаться не таким уж бесчеловечным или даже разумным, но результат обычно один и тот же: выведенная из равновесия мать и заходящийся яростным криком ребенок, который со временем выбивается из сил и засыпает – но какой ценой? Нам хотелось бы усыпить этот подход – навечно. Нами написано немало статей о полемике вокруг метода «дайте ребенку выплакаться», мы критиковали его на национальном телевидении, и ради усталых, но восприимчивых родителей мы провели тщательное изучение того, что возглавляет наш чарт вредных родительских советов. Вот что мы обнаружили.

Этот подход не кажется правильным

Чтобы узнать, что чувствуют по этому вопросу родители, мы опросили три сотни матерей. Один из вопросов был таким: «Какой совет вам дают ваши друзья и родственники, когда вы спрашиваете, что вам делать, если ребенок просыпается ночью?» Наиболее часто называемым советом оказался следующий: «Дайте ребенку поплакать». Мы также спросили матерей, что они чувствуют по поводу этого совета. Девяносто пять процентов матерей ответили: «Мне этот совет кажется неправильным». Наш вывод: 95 % матерей не могут ошибаться, и имеет место настоящее замешательство, в которое мать приводит тот совет, который она слышит, и то, что она чувствует.

Это продается

Мы побеседовали с издателями и телепродюсерами, которые пропагандируют этот подход в печати и в эфире. Вот как они защищают себя: «Это продается. Родители хотят быстрых способов и быстрых результатов». Мамы и папы, нет быстрых способов все устроить, нет коротких путей к тому, чтобы успокоить ребенка и заставить его спать. Как

все хорошие долгосрочные вклады, создание здорового отношения ко сну, которое надолго останется с ребенком (а именно это является целью этой главы), требует постепенного, пошагового подхода, который мы предлагаем.

Мы не утверждаем, что подход «дайте ребенку выплакаться» всегда неправильный, что он не срабатывает и что вы никогда не должны прибегать к нему. Но мы хотим, чтобы вы были осторожны и не хватались за этот метод, прежде чем хорошо поймете, чем он чреват, и рассмотрите иные, менее жесткие альтернативы. Помещенный ниже материал поможет вам сделать это.

Список возможных причин ночных пробуждений для усталых родителей

ПРИЧИНЫ ПРОБУЖДЕНИЙ

• Боязнь разлуки с вами.
• Ребенок практикуется в новом навыке.
• Темперамент: у вас ребенок с высокими требованиями.
• Семейные потрясения.
• Переезд в новый дом.
• Депрессия у родителей.
• Один родитель в отъезде.
• Белье, в котором ребенок спит, вызывает раздражение.
• Режутся зубы.
• Мокрый или грязный подгузник.
• Опрелости.
• Голод.
• Не дышит нос.
• Слишком жарко.
• Слишком холодно.
• Имеются раздражители дыхательных путей:
– сигаретный дым;
– парфюмерия;
– тальк;
– спрей для волос;
– перхоть животных;
– пыль;
– испарения химических веществ.
• Аллергия на молоко или другие продукты питания.
• Шум в спальне.

• Простуда.
• Воспаление уха.
• Высокая температура.
• Желудочно-пищеводный рефлюкс.
• Глисты.
• Воспаление мочевых путей.

ЧТО ДЕЛАТЬ

• Спать рядом с ребенком.
• Убаюкивать ребенка перед сном в сумке.
• Убаюкивать ребенка грудью.
• Делать перед сном массаж.
• Укачивать.
• Носить на руках.
• Использовать положение «прижавшись к шее».
• Пеленать.
• Призвать на помощь что-то теплое и пушистое: папину грудь или овечью шкурку.
• Прикладывать свои руки.
• Использовать качающуюся колыбель, кроватку на колесиках.
• Купать в теплой воде.
• Подогревать простыню.
• Включать успокаивающую музыку.
• Прибегать к «белому шуму».
• Прибегать к звукам, напоминающим о временах пребывания в матке.
• Оставлять в кроватке ребенка интимный предмет материнской одежды.
• Кормить перед сном.
• Катать на машине.
• Воспользоваться механической мамой.
• Одевать ребенка для сна в хлопчатобумажную одежду.[16]
• Договориться насчет осмотра врача.

Почему матери не могут

Сначала давайте разберемся, что же такое есть в детском плаче. Плач младенца призван обеспечить выживание и развитие ребенка, а также развитие родителя. Давайте вернемся к лабораторному эксперименту,

описанному в Главе 1, в ходе которого измерялась биологическая реакция матери на плач ее ребенка. Когда ребенок плачет, приток крови к груди матери увеличивается, сопровождаясь интенсивным желанием взять ребенка на руки и покормить (то есть успокоить). Никакой другой сигнал не вызывает у матери столь сильные эмоции, как плач ее ребенка. Вот почему матери говорят: «Я просто не могу спокойно слушать, как плачет мой ребенок».

Таким образом, первая стрела, которую мы пустим в данный, так называемый научный, метод, такова: совет «дайте ребенку поплакать» идет вразрез с основами биологии матери.

Чувство вины

Как-то утром я услышал в телефонной трубке срывающийся от слез голос одной матери часто просыпающегося по ночам ребенка. Она увидела этот подход «дайте ребенку выплакаться» в соблазнительной упаковке по телевизору. Она начала так: «Я только что попробовала применить его. Ничего не получилось, и этим утром мы оба совершенно измотанные. Я плохая мать? Я чувствую себя такой виноватой».

Я заверил ее: «Вы не плохая мать. Вы усталая мать. Это ваше все затмевающее желание хоть немного поспать заставило вас поддаться так называемому совету специалистов наперекор собственной интуиции». Я продолжил объяснение: «В результате у вас раздался внутренний сигнал тревоги, который кричит вам: «Неправильно!» Это ощущение неправильности и есть то, что вы называете чувством вины. А значит, вы чуткий человек. Ваша внутренняя чуткость является вашей сигнализацией, которая оберегает вас от ошибок. Прислушайтесь к ней. Она вас не подведет». Я больше беспокоюсь о тех матерях, которых не тревожит, что их дети плачут по ночам.

Вы пресекаете не только ночные пробуждения ребенка

Пресекая ночные пробуждения ребенка, не рассекает ли мать другие ценные взаимосвязи? Предположим, отметая свое чувство вины и внутреннее ощущение, что метод «дайте ребенку выплакаться» не для нее, мать настойчиво применяет его, потому что ей так посоветовали. Плач продолжается ночь за ночью, но с каждой ночью ребенок плачет все меньше, и матери становится легче переносить это. Наконец, плач ребенка по ночам перестает беспокоить мать, и ребенок начинает спать дольше.

Смотрите, сработало. Неверно! Стали бы вы приучать ребенка к горшку, заставляя его сидеть на горшке, пока не сходит в него?

Усердствуя с методом «пусть поплачет», мать разрушает свою веру в себя и уверенность в том, что понимает сигналы ребенка. Она вытравляет в себе чуткость, а бесчувственность – это именно то, что приводит мать к беде. Ребенок теряет веру в то, что мать рядом, и в ее способность дарить ему утешение, а также теряет веру в собственную способность влиять на ее поведение так, чтобы она удовлетворяла его потребности. Возможно, он чувствует, что теперь стал для нее менее важным человеком. Чуткие по отношению к своим детям родители, ночевавшие у друзей, отдрессировавших своих детей так, чтобы они спали одни, сообщают, что эти дети на самом деле по ночам плачут и зовут на помощь. Они приходят в ужас, поняв, что родители попросту не слышат, как плачут их дети.

Тонкая взаимосвязь, существовавшая между матерью и ребенком тогда, когда крик ребенка тревожил мать, теперь разорвана. Поскольку и ребенок, и мать теперь имеют меньше доверия друг к другу и к самим себе, произошло обесценивание взаимоотношений родителя и ребенка, и атмосфера доверия сменилась недоверием, которое проникнет и в другие аспекты их взаимоотношений. Это приведет к еще большему отчуждению, и такая мать втянется в подход, который еще несколько недель назад был ей чужд.

Истинная причина ночных пробуждений остается невыясненной

Этот ночной подход «руки прочь от ребенка, пусть успокаивается сам» таит и другие подводные камни: он мешает родителям доискаться до истинной причины ночных пробуждений и рассмотреть более гуманные, нацеленные на пользу в будущем решения проблемы. Этот подход подразумевает, что единственная причина, по которой ребенок просыпается, заключается в том, что он «избалованный»; что он не научился засыпать сам, потому что вы всегда помогаете ему; что, если бы вы не помогали ему снова уснуть, ему пришлось бы освоить техники самоуспокоения. Что же из этого выходит? Сами виноваты, что ребенок просыпается. Но это не верно.

Снежный ком отчуждения

Марк и Келли впервые стали родителями, и им посчастливилось иметь ребенка с высокими потребностями – особенно ночными. Они

были чуткими и отзывчивыми родителями, но однажды подруга дала им книгу, проповедующую подход «дайте ребенку выплакаться», сопроводив наставлением: «Сейчас у вас будет соблазн уступить, но скрепите свои сердца, и через несколько ночей он будет спать как миленький». Пока их годовалый малыш заливался плачем, эти чуткие родители стояли, терзаясь и обливаясь потом, за дверью его комнаты, боясь войти внутрь и «нарушить правило». С каждой ночью пробуждений у ребенка становилось все меньше, как и привязанности у родителей.

Ребенок в результате не выплакался – он выплакал все свое доверие к родителям, а из родителей вытравилась вся их чуткость. Прежде Марк и Келли брали с собой крошку Мэтью всюду, куда бы ни отправлялись, потому что им хотелось этого, и они чувствовали, что неправильно оставлять его. Что ж, теперь оставлять его им стало легче. Выходные вдали от ребенка переросли в недели вдали от него. Между родителями и ребенком образовалась дистанция. Вместе с детским плачем семью покинули не только ночные пробуждения.

Синди, чуткая и очень привязанная к своему ребенку мать, обратилась ко мне по поводу того, что ее годовалый малыш, всегда крепко спавший, внезапно стал по ночам беспокойным и постоянно просыпается. Она начала так: «Я знаю своего ребенка, он просыпается не без причины. Что-то не так, и я не собираюсь давать ему поплакать, как советуют мне подруги». Я дал Синди список возможных причин ночных пробуждений. В процессе исключения она установила, что ночным раздражителем является одежда из полиэфира, в которой спит ребенок. В ту ночь, когда она переодела ребенка в чистый хлопок, ее ребенок снова спал прекрасно.

Вот почему нельзя отделять дневную заботу о ребенке от ночной. Мать, которая начинает с любящей заботы и привязанности, становится настолько чуткой к своему ребенку, что подход «пусть поплачет» сам по себе кажется ей чуждым, и она интуитивно ищет причины ночных пробуждений своего ребенка и не такие бездушные решения проблемы. А вот мать, выбравшая более строгий подход к ребенку, легче уступает соблазну подхода «пусть поплачет». Он не так чужд ее установке, и она может с большей легкостью поддаться ему.

Тони или плыви

Обучая ребенка плавать, вы не кидаете его в воду, предоставляя ему утонуть или плыть. Точно так же не нужно просто класть ребенка в

кроватку и ждать, что он уснет. Сначала вы помогаете ребенку обрести уверенность в том, что воды бояться не нужно, затем даете ему почувствовать, что находиться в воде приятно. Затем вы учите его плавать. Чтобы научиться засыпать, требуется сначала научиться не бояться сна; затем ребенок открывает для себя, что сон – это приятное и не одинокое состояние; и, наконец, вы учите ребенка, как оставаться во сне.

Истории двух матерей

Для некоторых легко управляемых детей подход «пусть поплачет» может сработать, по крайней мере, так может казаться на поверхности. Для детей с высокими потребностями (с которыми вы встретитесь в следующей главе) он срабатывает редко. Не отвечая на крик ребенка, вы на самом деле не учите ребенка спать: вы учите ребенка, что его плач не имеет никакой коммуникативной ценности. Не «поддаваясь» своему ребенку, вы учите его сдаваться. Нам очень сложно поверить в разумность такого подхода. Это ночная дрессировка, а не ночная родительская забота. Дрессируем мы зверей – а детей нянчим. Прочитайте эти материнские истории.

Лори, измотанная, но имеющая сильную привязанность мать постоянно просыпавшегося по ночам ребенка, в отчаянии поддалась совету быть строже.

«Я заткнула уши и предоставила ему плакать. Вскоре моему мужу пришлось держать меня, потому что мне неудержимо хотелось пойти и взять ребенка на руки. Крик моего ребенка становился все громче и громче, и в конце концов я уже не могла больше выносить это и побежала к нему. Боже, да он был совсем обезумевшим! Я никогда больше такого не сделаю».

О еще одном поражении этого подхода мы узнали от одной матери, которой дать ребенку плакать по ночам рекомендовал врач:

«Я больше не могла выносить его плач и наконец вошла к нему и дала грудь, чтобы снова уложить спать. Мы оба сидели в кресле-качалке и плакали вместе, и мне пришлось в два раза дольше убаюкивать его, чтобы он снова заснул, чем если бы я пришла к нему сразу же. На следующий день он до самого вечера цеплялся за меня.

Когда я читала «книгу плача», мне приходилось запоминать, когда успокаивать ребенка, когда брать его на руки, как вести себя рядом с ним, когда укладывать его спать, сколько секунд я могу себе позволить успокаивать его и тому подобное. Конечно же, быть родителем нужно учиться – но не так же! Родительская забота не должна сводиться к

науке. Она должна быть естественной, ею должен руководить инстинкт. Уверена, совет «пусть поплачет» мне не подходит – нам не подходит».

Альтернативы подходу «дайте ребенку выплакаться»

Вместо того чтобы избрать суровый подход «пусть поплачет» или менее жестокий метод, заключающийся в том, что ребенку предоставляют плакать, но при этом время от времени берут его на руки и успокаивают, подумайте о следующих вариантах этих подходов – вариантах, которые сохраняют доверие и чуткость между родителями и ребенком.

Подобно отнятию от груди, время отучать ребенка от вашей кровати и применять различные ухищрения, чтобы заставить его спать самостоятельно, для всех детей приходит в разном возрасте, а также зависит от образа жизни родителей. Жесткость подхода «пусть поплачет» вызывает в нас озабоченность. Целый список запретов испещряет этот подход. К примеру, «не сдавайтесь и не берите ребенка на руки». Единственный запрет, имеющийся в нашем подходе: никогда не следуйте *со всей строгостью* чужому методу, а только своему. Дети слишком дороги и неповторимы для этого. Вот некоторые базовые рекомендации, на основе которых вы можете создать собственный подход к тому, как помочь ребенку спать.

Будьте гибкими

Если вы взяли систему из книги, вы не обязаны применять ее на все 100 %. Вы можете попробовать подход частично, взять себе то, что дает эффект, и отказаться от того, что не помогает. Каждый раз, как вы пробуете новый метод, вы пополняете папку «Ночной опыт». Не нужно думать, что ночные пробуждения будут длиться годами, если вы не сделаете с ними что-нибудь за следующие две ночи. С каждым месяцем, пробуя что-то, вы становитесь мудрее, а ребенок становится более зрелым. Время на вашей стороне. Жесткий подход «пусть поплачет» требует, чтобы вы использовали систему на все 100 %. Это неправильно. Если вы переходите к системе ночного воспитания постепенно, ребенку приходится меньше тревожиться из-за перемены в вашем ночном обращении с ним.

Пусть ребенок будет для вас барометром

Используйте своего ребенка, чтобы «измерять», насколько хорошо срабатывает ваш подход, а не опирайтесь на придуманный кем-то график, который нашли в книжке. Если не срабатывает, вернитесь к прежнему и попробуйте через месяц. Проблема многих вариантов подхода «пусть

поплачет» в том, что они не учитывают участие ребенка. Ваш ребенок является вашим партнером по подходу. Когда вы постепенно отказываетесь от ночной привязанности и переходите к применению способов сделать так, чтобы ребенок спал без вашей помощи, используйте в качестве барометра поведение своего ребенка в течение дня. Если оно радует вас и ничто не подсказывает вам, что ребенок обеспокоен или что ваша чувствительность ослабла, переходите к следующему пункту ночного отучения. Если же, напротив, появляются первые симптомы синдрома преждевременного отнятия (злоба, отчуждение, цепляние, истерики), вернитесь назад и измените свою стратегию.

Ким и Аллен были по ночам чуткими родителями, но нескончаемые ночные пробуждения их двухгодовалого ребенка с высокими потребностями, Джереми, вывели их из терпения. Родители устали; ребенок устал. Определенно требовалось изменить ночной порядок. Эти родители практиковали любящий, основанный на привязанности подход к заботе о ребенке. Они знали своего ребенка, а ребенок доверял своим родителям. Теперь, когда Джереми просыпался, вместо того чтобы стремглав нестись успокаивать его, они давали ему время успокоиться самому. Они не ставили никаких временных ограничений относительно того, как долго предоставлять ему плакать, и не устанавливали никаких строгих правил насчет «не поддаваться». Каждую ночь они действовали интуитивно. Если в крике Джереми слышалась паника и срабатывала их сигнализационная система, они позволяли себе самим решать, что нужно идти к ребенку. Каждую ночь они ждали чуточку дольше, а когда все же подходили успокоить Джереми, просто давали ему знать, что все в порядке. Кроме того, родители старались быть более чуткими к Джереми днем. Чтобы определить, работает ли их метод, они смотрели на своего ребенка. Если днем было заметно, что Джереми расстроен, или если он отдалялся от них, они сдерживали стремительность ночного отучения. Они не позволили себе стать бесчувственными. Через две недели Джереми стал спать дольше, как и его родители.

Почему у них все получилось? Во-первых, родители и ребенок заложили фундамент доверия и взаимной чуткости. Во-вторых, родители не загородились жестким графиком, сколько давать ребенку плакать. Ребенок стал в их подходе партнером, когда они постепенно подталкивали его к независимости в ночное время.

Идите детскими шажками

Вики и Джек были чуткими родителями десятимесячной малышки Мишель, постоянно просыпавшейся по ночам. Подруга дала им книгу, пропагандирующую подход «пусть поплачет», в которой был изложен жестокий график, сколько давать плакать ребенку. Спустя две ночи применения этого подхода Вики заметила в их ребенке следующие изменения: «Она много плакала весь день. Временами она цеплялась за меня сильнее обычного, временами была отрешенной. Исчезло что-то, что было у нас раньше». Джек заключил: «Она больше тебе не доверяет».

Эти родители обратились к нам за консультацией, прося помощи, чтобы нормализовать дневное поведение своего ребенка. Вот что мы посоветовали: «Вы видите по негативному поведению ребенка в течение дня, что толкнули его слишком далеко слишком скоро. Вам хватило мудрости понять, что вы рискуете эмоциональным благополучием ребенка и вашими доверительными взаимоотношениями. Она не готова к такому гигантскому шагу. Переход из вашей кровати в отдельную кроватку в ее собственной комнате без вашей помощи или почти без вашей помощи – это было слишком для нее. Итак, вы попробовали это – это не страшно – и видите, что нужно вернуться назад. Дайте себе несколько ночей, чтобы вернуться к гармонии, а затем подумайте, какие вы можете сделать более мелкие шаги, которые устроят обе стороны. Во-первых, поскольку она просыпается каждый час, возможно, тому есть физиологические причины. Пройдите весь список возможных причин ночных пробуждений. Затем, покормив ее грудью, предоставляйте своему мужу убаюкивать ее и класть в кроватку – или в вашу кровать, если вы предпочтете двигаться чуть медленнее. Затем при ее первом пробуждении решайте сами, кто из вас будет снова убаюкивать ее. Когда будете готовы ко сну, не бойтесь и возьмите ее в свою кровать при следующем пробуждении и покормите грудью – покормить ночью грудью один или два раза просто, – вам решать. Договоритесь с мужем поочередно уделять ей внимание, когда она просыпается. Несколько таких ночей должно хватить для того, чтобы вы вернулись к ночному режиму, который можете терпеть».

Что делаем мы

Вот что делаем мы, если наши дети постоянно просыпаются по ночам. Во-первых, мы рассматриваем обучение ребенка сну как ночную дисциплину. Точно так же, как мы настроены против применения физической силы в качестве средства наведения дисциплины днем, мы поклялись, что не будем использовать подход «пусть поплачет» в качестве

ночного дисциплинарного метода. Такой настрой означает, что мы очень заинтересованы в том, чтобы найти истинную причину ночных пробуждений своего ребенка и, методом проб и ошибок, иные подходы. Точно так же, как если родитель бьет своего ребенка ремнем, это мешает ему выяснить истинную причину плохого поведения ребенка и найти более приемлемый метод наведения порядка, подход «пусть поплачет» не дает родителям выяснить истинную причину ночных пробуждений ребенка и попробовать менее травматичные альтернативы.

Затем мы решаем для себя, сколько ночных пробуждений мы способны выдержать, делая скидку для нестандартных ситуаций (болезнь, переезд и так далее). К примеру, в девятимесячном возрасте мы способны выдержать одно-два пробуждения за ночь, при условии что ребенок быстро засыпает снова, или иногда более частые пробуждения, примерно раз в три недели. Если ребенок просыпается чаще (за исключением случаев, когда он болен), мы приводим в действие свою «систему» – то есть проходим весь свой список возможных причин ночных пробуждений и соответственно меняем свое обращение с ребенком посреди ночи.

Однажды ночью Мэтью, которому было тогда двадцать месяцев, проснулся и потребовал грудь – в третий раз за три часа. «Ни-и-и», – сказал Мэтью. «Нет», – ответила Марта. «Ни-и-и», – сказал Мэтью уже громче. «Нет!» – сказала громче Марта. Я проснулся в разгар этого диалога «ни-и-и – нет» и понял, что Мэтью требовал от Марты слишком многого.

Марта приучила Мэтью быть довольным тем, что она лежит рядом с ним, а не кормит его ночью. Иногда было достаточно похлопать его, или погладить по спинке, или просто привлечь его поближе к себе, когда он становился беспокойным и выражал неудовольствие. Затем он постепенно смирялся с запретом «никакой груди», сдавался и снова засыпал. В этой ситуации уместным оказался еще один подход: настал мой черед нянчить ребенка. Важный момент заключается в том, чтобы использовать разнообразные успокоительные техники, которые удовлетворяют потребность ребенка в расслаблении.

Папа как вторая нянька

Хотя психологи-пуристы могут советовать матери: «Продолжайте кормить грудью: ребенок скоро перерастет это», для некоторых родителей такая методика не подходит. Нехватка полноценного сна становится миной замедленного действия даже для самых самоотверженных матерей. Это счастье для матери, если отец как можно раньше научится успокаивать

ребенка: когда разразится ночной кризис, дело не станет за матерью. Когда ребенок кричит у меня на руках, Марта все равно может расслабиться. Если крик становится все громче, она снова принимает на себя роль главной утешительницы. *Мы не продолжаем упрямо проводить в жизнь неудачный эксперимент.* В этом заключается отличие от подхода «дайте ребенку выплакаться», который не предоставляет ребенку возможности влиять на родителей.

Бет и Эд основывали свой ночной уход за ребенком на привязанности, и это срабатывало. Малыш Натан просыпался по ночам каждые два-три часа, но Бет кормила его грудью и снова укладывала спать. Оба находились по ночам в гармонии и чувствовали себя сравнительно хорошо отдохнувшими на следующий день. Хотя большинство детей, получающих такую заботу, с возрастом постепенно удлиняет свои периоды сна, Натан продолжал требовать частых ночных кормлений. Когда ему было полтора года, он по-прежнему хотел по ночам получать грудь каждые два-три часа. То, что начиналось как ночной родительский уход, превратилось в ночной беспорядок. Бет стала ненавидеть кормить Натана грудью по ночам и, поскольку на следующий день чувствовала себя утомленной, днем была не слишком чуткой матерью. Отец чувствовал себя полной развалиной на работе. Они перебрали весь список возможных причин ночных пробуждений, но ничто не помогло. Определенно, у Натана сформировалась ассоциация между засыпанием и кормлением грудью. Он пристрастился к этому. Когда он просыпался, ничто не могло успокоить его, кроме груди. Натану требовалось обрести другие ассоциации, чтобы постепенно отучиться от частых ночных кормлений. Бет и Эд пришли ко мне за консультацией, и мы предприняли следующие шаги.

Признание проблемы. Первый шаг, и иногда самый трудный для чувствительных и отзывчивых родителей, – это понять, что у них есть проблема, которую требуется решать. «Просто продолжайте удовлетворять потребности ребенка, и он вырастет из них» не сработало. В данной ситуации родители чувствовали, что продолжение ночных кормлений больше не является для их ребенка потребностью – он просто предпочитает это. Так вот, первым барьером для родителей и для меня было признать, что реальность такова: требуется изменить ночной подход.

Формирование у ребенка иных ассоциаций со сном. Вместо того чтобы Бет усыпляла Натана каждую ночь грудью, я посоветовал Эду укачивать Натана на своих отцовских руках. Эд носил своего ребенка в сумке-слинге в положении «прижавшись к шее», ходил с ним, качал его и пел ему. Когда его малыш засыпал, он клал его на матрас рядом с их

кроватью и ложился рядом с ним на десять-пятнадцать минут, пока не становилось очевидно, что Натан находится в глубоком сне.

Использование отца в качестве няньки. Как по часам, два часа спустя Натан просыпался и ожидал, что ему незамедлительно предложат грудь. Вместо этого успокоительным средством становился Эд, пытавшийся уложить Натана спать с наименьшим шумом. Иногда требовалось лишь похлопать по спинке. В других случаях Эд носил Натана на руках, качал и убаюкивал, прижав к своей шее.

Поначалу Натану вовсе не понравилась такая перемена в родительском обращении. Он выражал неудовольствие – но он делал это *не в одиночестве*. Он был на руках у отца. Натан умолял о «ням-ням», но при каждом ночном пробуждении Эд повторял ему: «Мама пошла спать, папа идет спать, ням-ням ушли спать, и Натан будет спать». Натан понял, что, когда темно, все спят – даже ням-ням. Выдались две ночи, когда отец не мог утихомирить Натана, и тогда Бет приходила на помощь посредине ночи. Через неделю Натан стал покорно принимать отцовское убаюкивание, хотя и предпочел бы другое. Через две недели Натан стал просыпаться по ночам только один раз. А через месяц он спал по семь-восемь часов подряд.

От мамы к папе, а затем к любимой игрушке

Билл и Сьюзен были заботливыми и отзывчивыми родителями днем и ночью. В возрасте восемнадцати месяцев малышка Натали начала часто просыпаться по ночам. Эти родители решили, что сделают все возможное, чтобы помочь Натали обрести здоровое отношение ко сну. Сама Сьюзен боялась сна и поклялась: «Я не допущу, чтобы она выросла, как я, в страхе перед сном». Но Сьюзен вот уже три месяца была беременна вторым ребенком, и у нее не хватало сил постоянно вставать вместе с Натали – и хватило ума признать это. Укладывал Натали Билл. Он ложился рядом с ней на матрас в ее комнате или иногда у изножья их родительской кровати. Натали устраивалась между отцом и своим любимым плюшевым мишкой.

Ночная хитрость

Приучайте ребенка к различным ассоциациям, когда он засыпает или возвращается ко сну; иначе главный убаюкиватель, обычно мама, выбьется из сил. Если для того, чтобы ребенок уснул, ему всегда дают грудь или бутылочку, он будет всегда ждать того же средства, чтобы уснуть снова, даже если сосать ему требуется больше для успокоения,

чем для получения питания. Во время написания этой книги, когда мы укладывали своего ребенка спать, мы нянчили его по очереди. В одну ночь Марта кормила Стефана грудью, а я укачивал его, когда он просыпался. В другую ночь я укачивал Стефана, нося его в сумке-слинге, а Марта принимала смену позднее. Когда Стефан стал старше, а количество средств, имевшихся у нас на вооружении для убаюкивания ребенка, значительно выросло, он начал постепенно переходить к самостоятельному возвращению ко сну.

Когда их начинал одолевать сон, отец частенько повторял: «Спокойной ночи, Натали, и спокойной ночи, Мишка-Топтыжка». Когда ребенок засыпал, отец брал ребенка на руки (вместе с Мишкой-Топтыжкой) и клал их вместе в детскую кроватку или иногда оставлял их спать на матрасе рядом с родительской кроватью. Когда Натали просыпалась в другой комнате и начинала плакать, отец шел к ней и гладил ее по спинке, клал ее ручонку на медвежонка, снова желал им обоим спокойной ночи и ждал, пока она уснет. Через некоторое время Натали стала при пробуждении прижиматься поближе к медвежонку и засыпать сама.

Пуристы могут выразить возмущение тем, что ребенка приучают искать утешения у плюшевого мишки вместо мамы или папы. Но бывают семейные обстоятельства (беременность, болезнь, рабочий график), в которых родители на пределе, и для них ночной заменитель мамы – единственное спасение. Кроме того, как и всякий грамотный процесс отлучения, постепенный переход от настоящего родителя к любимой игрушке (медвежонку, кукле или даже любимому одеялу) является нормальной частью процесса взросления ребенка, в данном случае процесса обретения зрелости сна. Каждому возрасту требуются свои помощники.

Подумайте о физиологической причине

Если после того, как вы испробовали все эти техники, ваш ребенок по-прежнему часто просыпается по ночам, подумайте, нет ли физиологической причины. Поскольку главной причиной ночных пробуждений упорно считают избалованность, родители и врачи забывают поискать физиологическую причину. Попросите врача осмотреть вашего ребенка, чтобы выявить возможную физиологическую причину его ночных пробуждений.

Реальные ситуации ночной жизни

Вот жизненные ситуации, с которыми мы сталкиваемся в приходящих к нам письмах, в своей радиопрограмме «Спросите о своем ребенке», а также в собственной консультационной практике. Мы также пережили большую часть этих ситуаций сами.

У матери и ребенка нет синхронности

Наш двухмесячный ребенок просыпается каждые два часа. Я не могу выносить, как он плачет, но к тому времени, как подхожу к нему и даю ему грудь, он уже взбудоражен, и я тоже. Из-за этого у меня уходит больше времени на то, чтобы убаюкать его и уснуть самой. На следующий день мой ребенок не кажется усталым, а вот я совсем без сил. Что не так?

У вас с ребенком отсутствует ночная гармония, и вам нужно быть на досягаемом расстоянии друг от друга. Не забывайте, что циклы сна у вашего ребенка короче, чем у вас. Примерно каждый час, когда он переходит от медленного сна к быстрому, он проходит через период восприимчивости, когда легко может пробудиться. Одни дети в эти периоды просыпаются, другие – нет. Кажется, что ваш ребенок спит очень некрепко и просыпается всякий раз, как переходит к следующей стадии сна. Он просыпается на стадии поверхностного сна, тогда как вас он пробуждает от глубокого сна. То, как человек просыпается, а не частота пробуждений приводит к нехватке сна. Вот почему вы утомлены больше, чем ваш ребенок.

Чтобы достичь ночной гармонии со своим ребенком, попробуйте вот что. Берите ребенка к себе в кровать или с самого начала, или после первого ночного пробуждения и кормите грудью, пока он не уснет. В следующее пробуждение сначала попробуйте просто похлопать его по попке или положить свою руку ему на головку или на спинку, поскольку он может оказаться не голодным. Если ему требуется кормление, он даст вам знать. Через неделю или чуть больше вы заметите, что вы с ребенком начинаете приходить к синхронности ваших циклов сна: когда ваш ребенок вступает в фазу поверхностного сна и начинает просыпаться, то же делаете и вы. Вы можете тогда повернуться на бок и покормить его или похлопывать ребенка по спинке, пока не закончится этот чреватый пробуждениями период. Вы оба снова вернетесь в состояние глубокого

сна, не просыпаясь полностью. Со временем ваш ребенок перестанет просыпаться при каждой смене фазы сна, поскольку уже сама ваша близость будет делать его переход от глубокого сна к поверхностному и обратно к глубокому более плавным, и он вообще не будет при этом просыпаться.

Просыпается, как только я кладу ее в кроватку

Наша шестимесячная дочка никак не хочет засыпать сама. Я знаю, что она утомлена, когда она засыпает у меня на руках. Но как только я кладу ее в кроватку и пытаюсь на цыпочках выбраться из комнаты, она просыпается и издает громкий крик.

Попробуйте вот что: убаюкивайте ребенка, как вы делаете это сейчас, но чуть дольше, пока девочка не пройдет фазу поверхностного сна и не погрузится в глубокий сон (вы можете определить, что она еще находится в состоянии поверхностного сна, по движениям лица, частично стиснутым кулачкам, мышечным судорогам, трепещущим векам и общему мышечному напряжению). Лягте вместе со своим ребенком на кровать или в любом другом месте, которое позволяет вам устроиться как можно ближе друг к другу, если вы кормите грудью. Если вы кормите из бутылочки, замечательно подходит кресло-качалка. Кормите ребенка (грудью или из бутылочки), пока не заметите, что признаков поверхностного сна больше нет и что ребенок погрузился в состояние глубокого сна, которое вы можете распознать по практически неподвижному лицу, ровному дыханию, спокойным векам и в особенности по вялым конечностям – руки безвольно свисают по сторонам тела с разжатыми ладонями, и мышцы расслаблены. После того как у ребенка появятся признаки глубокого сна, вы можете или положить его в детскую кроватку, или оставить на своей кровати, обложив валиками, и выскользнуть из комнаты.

Начал просыпаться после возвращения матери к работе

Я недавно вернулась к работе, а мой четырехмесячный ребенок стал просыпаться чаще. Я все еще частично кормлю его грудью. Я скачу всю ночь напролет, пытаясь снова уложить его в кроватку, и так устаю, что работать на следующий день трудно. Помогите!

Это обычная ночная неприятность матерей, которые возвращаются к работе. Мы часто слышим о следующем повороте событий: мать забирает ребенка от няни, и та восклицает: «Ой, какой хороший ребенок. Он спал

весь день напролет». Возможно, ваш ребенок спит весь день, чтобы не общаться с няней и оставить свое главное время бодрствования на ночное общение с вами. Вам может казаться, что ваш ребенок нарочно путает дни и ночи. Не забывайте: дети делают то, что они делают, не без причины. Они просыпаются не для того, чтобы досадить вам или лишить вас сна.

Ваш ребенок, вероятно, тем самым говорит вам: «Мамочка, мне нужно быть с тобой больше времени». Вот как дать ребенку больше времени на тесное общение, а себе больше сна: берите его в свою кровать и спите бок о бок. Тесно прижмитесь друг к другу и наслаждайтесь ночной близостью. Вы можете обнаружить, что он реже просыпается и просит есть, а если даже он и будет по-прежнему просыпаться, вам обоим будет легче снова уснуть, если вы будете на близком расстоянии. Несколько ночных кормлений необходимы, чтобы поддержать выработку молока на требуемом уровне, если вы находитесь вдали от ребенка в течение дня, а мы рекомендуем вам продолжать грудное вскармливание после возвращения на работу. Благодаря этому ваша связь будет крепче. Кроме того, ночные кормления приносят дополнительную пользу, так как естественные вещества, вызывающие сон, которые имеются в материнском молоке, помогают ребенку спать, а вы получаете более высокий уровень естественных успокоительных гормонов, которые помогают расслабиться. Пользуйтесь преимуществами, которые дают эти природные снотворные, и наслаждайтесь совместным сном со своим ребенком. Скорее всего, у вас будет более полноценный ночной сон и более полноценная дневная работа – помимо того, что вы дадите своему ребенку особую ночную близость.

Просыпается, чтобы поиграть

Наш ребенок спит с нами, и нам это действительно нравится, но иногда он просыпается посреди ночи и хочет играть. Поначалу это было забавно, но сейчас мы уже устали. Как мы можем отучить его от этого?

Вам требуется сформировать у своего ребенка ночные условные рефлексы. Нужно, чтобы ваш ребенок понял, что кровать предназначена для сна, а не для игр. Мы разрешили эту отчасти смешную ночную проблему, играя в «мертвецов». Когда наш ребенок просыпается с желанием поиграть, мы делаем вид, что все еще спим и не слышим, что он хочет играть. Лежите тихо с закрытыми глазами, предпочтительно спиной к ребенку. Делать это сложно, поскольку ваш ребенок, скорее всего, начнет дергать вас и перелезать через вас, пытаясь добиться внимания, особенно

если вы поначалу поощряли его. Если вы будете гнуть свою линию достаточно долго, он все же со временем усвоит, что ночь для сна, а не для игр.

Как уложить днем ребенка, не желающего спать

Нашему двухлетнему ребенку дневной сон, похоже, вовсе и не нужен, а вот мне отдых просто необходим. Нужен ли двухлетнему ребенку тихий час? Как мне заставить ее поспать, чтобы я могла наконец сделать что-то по дому?

Да, большинству двухлетних детей дневной сон нужен, а их родителям нужно, чтобы им был нужен дневной сон. В первый год жизни большинству детей требуется как минимум час сна в первой половине дня и один-два часа сна после обеда. Между годом и двумя большинство детей отказывается от сна в первой половине дня, но им все же требуется один-два часа сна после обеда. Большинству детей требуется как минимум час сна после обеда примерно до четырех лет. Исследователи сна считают, что послеобеденный сон имеет восстановительную ценность. Некоторые дети и взрослые на самом деле засыпают быстрее и спят более полноценно во время короткого дневного отдыха, чем ночью.

Вот как заманить ребенка, не желающего спать. Лягте спать *вместе*. Вы, вероятно, с нетерпением ждете, когда же ребенок уснет, чтобы «наконец сделать хоть что-нибудь». Боритесь с этим соблазном. Дневной сон так же важен для вас, как для ребенка. Даже если вашему ребенку не хочется спать, ему может требоваться немного полежать спокойно и отдохнуть. Выберите определенное время дня (предпочтительно когда вы наиболее утомлены) и настройте своего ребенка на сон. Уведите его в темную тихую комнату, включите спокойную музыку, уютно устройтесь вместе в кресле-качалке или лягте на кровать. Отведите особое время дня на то, чтобы почитать вместе книжку или сделать ребенку массаж, с тем чтобы настроить его на дневной сон.

Несинхронный дневной сон

У нас два ребенка: одному два с половиной года, другому шесть месяцев. Как мне сделать так, чтобы они спали днем одновременно?

Это непростая ситуация, потому что двухгодовалые дети и младенцы имеют разные режимы сна, разные нужды, а их мать нуждается в двойном отдыхе. Во-первых, попробуйте настроить их на одинаковые режимы сна.

Хотя бы раз в день попробуйте укладывать их спать в одно время.

Если вам приходится укладывать младенца, гоняя при этом по дому проказливого старшего ребенка, попробуйте смастерить «домик для сна»: к примеру, вырежьте в большой коробке дверь, или накиньте на журнальный столик простыню, или же подстелите что-нибудь под рояль. Заманите своего старшего ребенка в это «особое место», в которое дозволяется забираться только для сна, а затем вы можете лечь около своего младшего.

Старайтесь спать вместе с детьми. Выберите время в течение дня, когда особенно устаете. Лягте вместе на кровать. Кормите или убаюкивайте малыша в то время, как поете песенку для старшего. Если старший отказывается спать, положите малыша в слинг и носите его, пока он не уснет. Затем заманите старшего в спальню, расскажите сказку или спойте песенку. Говорите, что наступает тихий час. Двухлетний ребенок вполне может понять, что такое «тихий час». Постепенно старший будет с нетерпением ждать этих моментов, когда можно полежать вместе с мамой, а вы получите желанный отдых.

Один из самых сложных моментов в воспитании детей – это понять, что вы не можете всегда быть всем для своего ребенка. Воспитание – это предоставление детям того, что им нужно, в соответствии с их нуждами и этапом развития, а также с вашими энергетическими возможностями. И хотя матери часто опровергают законы математики, вы не можете отдавать всю себя на 100 % каждому вашему ребенку. Вам необходимо пополнять ресурсы время от времени. В таком случае вы можете отдать старшего в игровую группу на несколько дней в неделю или нанять подростка, чтоб он следил и играл со старшим после своих занятий в школе. Если возможно, отец может заниматься со старшим, пока мать отдыхает с малышом.

Моему малышу 10 месяцев, и он отказывается укладываться на утренний сон. В течение дня он не спит дольше получаса. Сколько сна необходимо детям?

Дневной сон необходим и детям, и родителям. В возрасте 10 месяцев ребенок должен спать по крайней мере час в утренние часы и час или два после обеда. В возрасте между годом и двумя у некоторых детей отпадает необходимость в утреннем сне, но им все еще необходим сон после обеда.

Вы не можете заставить своего ребенка спать, но вы можете создать такие условия, когда сон окутает малыша. Попробуйте следующее:

Прилягте вместе с ребенком. Возможно, вы ждете, когда заснет ребенок, чтоб сделать хоть что-то по хозяйству. Не поддавайтесь этому искушению. Дневной сон нужен вам так же, как вашему малышу.

Заведите особый ритуал. Для того, чтоб настроить ребенка на дневной

сон, выберите время утром и после обеда и прилягте вместе с малышом. Это позволит ребенку привыкнуть к установленному порядку.

Создайте окружение. За несколько минут до сна возьмите ребенка в тихую комнату с приглушенным светом. Включите успокаивающую музыку и устройтесь вместе в кресле-качалке или прилягте на кровать. Когда ребенок крепко уснет, вы сможете легко переместить его в кроватку, остаться спать вместе с ним или тихо выскользнуть из комнаты.

Слишком много спит

Может ли младенец спать слишком много? Моему ребенку месяц с хвостиком, и я вынуждена будить его каждые 3–4 часа, чтоб покормить. Скажите, это нормально?

Сколько матерей мечтали бы иметь вашу «проблему»! Все младенцы спят очень по-разному. Дети с легким характером обычно хорошо спят, легко возбудимые дети часто просыпаются. Но слишком продолжительный сон может сдерживать рост ребенка. «Рост» не значит только увеличение в размере, это еще и максимальное развитие в физическом, умственном и эмоциональном плане.

Дети рождаются со встроенным механизмом провоцирования заботы (к примеру плач), который сообщает родителям о том, сколько пищи и какая именно забота ему необходимы для максимального роста. Младенцы, которые слишком много спят, могут не инициировать этот диалог, поэтому это должны сделать вы (как раз это вы и делаете, когда будите малыша, чтоб покормить).

Мы предлагаем вам продолжать кормить ребенка каждые 2–3 часа в течение дня, но также пусть он будит вас для кормления ночью. Почаще взвешивайте его, чтоб удостовериться, что он хорошо набирает вес. Дети, которые так хорошо спят, частенько недоедают, так как не требуют еды. Поэтому возьмите на себя ответственность за режим кормлений и продолжайте будить малыша для кормлений каждые 2–3 часа.

Вдобавок к тому, что вы следите за тем, достаточно ли питания получает ребенок, вы должны быть уверены, что он получает достаточно ласки. Требовательные дети часто плачут, потому что хотят, чтоб их взяли на руки, а сони могут запросто проспать все то время, когда они должны находиться на руках. Один из способов решить проблему недостатка ласки – это носить ребенка в слинге по крайней мере пару часов в день. Это даст ребенку необходимое тепло, а матери – необходимую стимуляцию. И наслаждайтесь ночным сном, пока есть такая возможность!

Перепутал день и ночь

Наш новорожденный любит хорошенько поспать днем и часто просыпается по ночам. Как нам повернуть эту привычку наоборот?

Многие дети приходят в этот мир с циклами сна, настроенными таким образом, что они спят днем и бодрствуют ночью. В утробе матери младенец спит, когда мать бодрствует, в основном потому, что она убаюкивает его своим движением. А когда мать ложится спать, младенец просыпается и начинает толкаться. Вот как можно научить ребенка, что день для еды и общения, а ночь для сна.

В течение дня будите ребенка для кормления каждые 2–3 часа так, чтоб он не спал больше 3 часов подряд. Общайтесь с малышом при помощи взглядов и прикосновений, пока он бодрствует. Чем чаще вы кормите ребенка днем и чем больше вы с ним общаетесь, тем лучше он будет спать ночью.

Ночные пробуждения ребенка, прежде спавшего замечательно

Наш годовалый ребенок обычно спал всю ночь напролет, а теперь просыпается каждую ночь. Он встает и раскачивает свою кроватку. Зачем он это делает, и что делать нам?

Всякий раз, как просыпается ребенок, который обычно спал хорошо, думайте, что нового в развитии вашего ребенка или в вашей семье, что могло вызвать ночное пробуждение. Будьте готовы к ночным пробуждениям, когда ребенок обретает важный навык, например начинает садиться, ползать или ходить. Похоже, дети просыпаются, чтобы «попрактиковаться» в новом навыке. Ваш начинающий ходить ребенок может обходить по кругу свою кроватку наполовину во сне и проснуться, когда ударится головой об одну из стенок.

Старайтесь снова уложить своего ребенка с минимумом шума. Во-первых, попробуйте уложить его обратно, не беря из кроватки: ласковые слова, поглаживание по спинке, колыбельная – и когда он снова мирно погрузится в сон, продолжайте похлопывать его по спинке со скоростью примерно шестьдесят касаний в минуту, постепенно снижая интенсивность прикосновений, пока он не будет глубоко спать.

Пронзительно кричит в нашей кровати

Нам нравится, что наша трехмесячная дочка спит в нашей

кровати, но теперь она начала так сильно верещать, что никто не может выспаться. Спасите!

Некоторые дети и родители слишком чувствительны, чтобы спать, прижавшись к горячему телу. Им нужно некоторое пространство. У некоторых детей, по-видимому, имеется критическая дистанция: слишком близко к родителям – и они просыпаются, слишком далеко – и они опять же просыпаются. Старайтесь по ночам обеспечивать идеальное расстояние между вами и вашим ребенком. Кладите между собой и ребенком скатанное детское одеяло или поролоновый валик. Эти приспособления могут смягчить контакт с ночным крикуном. Если требуется еще несколько лишних сантиметров, попробуйте приставить вплотную к своей кровати детскую кроватку или используйте специальную приставную кроватку-кослипер. В этом случае ребенок имеет собственное спальное пространство, а вы имеете свое собственное, но при этом вы все же находитесь на достаточно близком для прикосновений и кормлений расстоянии.

Создает слишком много шума по ночам

Мы хотим спать со своим новорожденным ребенком, но не получается. Она создает слишком много шума, и я слишком отчетливо ощущаю ее присутствие. Она спит замечательно, а вот я нет, и мой муж просыпается каждый раз, как она начинает хныкать. Она вырастет с ощущением незащищенности, если мы не будем спать с ней?

Тот факт, что вы достаточно чутки, чтобы вообще рассмотреть вариант совместного сна, указывает, что вы заботливые родители, и потому, скорее всего, ваш ребенок вырастет с ощущением защищенности и надежности, даже если будет спать отдельно от вас. Делить сон – это лишь часть естественного воспитания.

Где все члены вашей семьи спят лучше всего – это и есть самый правильный для вас вариант. Иногда родителям требуется несколько недель, чтобы привыкнуть спать вместе с ребенком, особенно отцам. Дайте этому варианту «тридцатидневный испытательный срок».

Если он по-прежнему не имеет успеха, попробуйте постепенно увеличить расстояние между вами и ребенком, пока вы оба не перестанете просыпаться от производимого им ночью шума. Кладите ребенка между собой и предохранительной решеткой, а не между собой и мужем. Или попробуйте вариант приставной кроватки-кослипера. Если вы по-

прежнему гиперчувствительны к производимым ребенком звукам, поставьте кроватку или люльку у изножья своей кровати или на другой половине комнаты. Пройдет несколько недель, и вы постепенно найдете оптимальную для сна дистанцию. Важно дать себе некоторое время на то, чтобы привыкнуть к этому новому человечку. Ничто не достигается сразу. Вскоре вы привыкнете к этим естественным звукам. Хотя с новорожденным в спальне не может стоять полная тишина, вы можете несколько приглушить некоторые звуки, поставив в режиме бесконечного воспроизведения запись успокаивающих звуков природы, например текущей воды.

Сколько нужно спать

Моей дочери год и месяц, и она спит с 10 вечера до 7–8 часов утра. Днем она спит один-два раза по 45 минут. Достаточно ли ей этого? Сколько сна ей необходимо?

Большинство годовалых детей спят 11–12 часов в сутки, включая дневные сны, поэтому вашей дочери, возможно, вполне достаточно того времени, что она спит. Если она выглядит хорошо отдохнувшей, то сна ей достаточно. Но если она капризничает или сонно кивает в течение дня, то ей нужно больше спать. И хотя необходимость во сне у разных детей очень различна, в таблице, приведенной ниже, вы можете увидеть, сколько сна в среднем требуется детям разных возрастов.

Боится спать один

Наш полуторагодовалый ребенок просыпается каждые два часа. К тому времени, как я прихожу к нему, он стоит в кроватке и тянется ко мне. Как только я пытаюсь снова уложить его в кроватку, он цепляется за меня. Но обычно он спал так хорошо. Может быть, мне нужно просто дать ему поплакать?

Ни в коем случае! Есть лучшее решение. В возрасте между годом и годом с половиной у ребенка усиливается естественное чувство тревоги в разлуке с вами. Он начинает цепляться за вас днем и лучше осознает разлуку и свое одиночество ночью. Не бойтесь прислушаться к своему ребенку. Вы не избалуете его и не окажетесь его марионеткой. Он нуждается в том, чтобы вы уделяли особое внимание его возросшим потребностям в этот период, а не хватались за подрывающий доверие и безжалостный метод.

Ваш ребенок сообщает вам, что он не может спать один. Ему не хватает вас. Вот ваши варианты. Вы можете продолжить приходить к нему каждый раз, как он просыпается, и время от времени повторять, что все в порядке; но вы очень утомитесь, при том что эта ночная неприятность через непродолжительное время исчезнет. Или же вы можете добраться до сути проблемы и обеспечить ребенку на ночь компанию. Перенесите матрас или складную кровать в комнату ребенка и ложитесь рядом с его кроваткой, когда он засыпает. Затем уходите. Иногда вполне достаточно, чтобы в том месте, где ребенок засыпает, был родитель. Если он продолжает просыпаться, вы с мужем можете попробовать по очереди спать в детской – если вам хорошо спится там. Или перенесите детскую кроватку в свою спальню и попробуйте приставить ее к своей кровати. Или же укладывайте его спать у изножья вашей кровати на постеленном на пол матрасе.

Когда эта ночная боязнь разлуки станет менее острой, постепенно переводите ребенка обратно в его комнату или оставьте еще на пару месяцев в своей, если это помогает.

Как няня может «кормить грудью» на дневной сон

Моя шестимесячная дочка скоро будет оставаться с няней вне нашего дома, и я переживаю по поводу ее дневного сна. Обычно она засыпает у меня на груди или я вожу ее на машине. Как можно научить ее засыпать по-другому?

Обсудите с няней, как она может создать обстановку, как можно более напоминающую малышке дом. Еще лучше для ребенка, если няня будет придерживаться вашего стиля воспитания.

Даже если няня не может покормить малыша на сон, она может убаюкать его на руках. Успокоить можно не только покормив грудью, особенно в таком возрасте. В этом смысле убаюкать ребенка может каждый. Объясните няне, что ваш ребенок привык засыпать у груди и что вы хотите, чтоб она укладывала ребенка спать на своих руках, пела колыбельные, укачивала или просто ложилась рядом, если это возможно.

В случае с нянями срабатывает ношение ребенка в слинге, пока тот не погрузится в сон. Покажите няне, как вы носите ребенка в переноске, предпочтительно в слинге, перед сном. Дети любят засыпать в слинге. Когда малыш уснет, няня может аккуратно переложить его в кроватку.

Продолжительность сна для детей разных возрастов (в сутки)

Возраст	Количество часов сна в сутки
0–3 мес	14–18
3–6 мес	14–16
6 мес–1 год	12–14
2–5 лет	10–12

Кормлю ночь напролет

Наша шестимесячная малышка спит с нами. Обычно она просыпалась один-два раза за ночь, чтобы получить грудь. С этим я могла смириться, но теперь она желает сосать грудь ночь напролет. Я чувствую себя живой пустышкой. У меня больше нет сил.

Вы правы. Ваша малышка использует вас в качестве пустышки, то есть как средство для успокоения. Но живая пустышка может утомиться, и нужно, чтобы ваш ребенок понял, что ночью существуют и другие средства успокоения, а не только грудь. Прежде всего давайте посмотрим на это глазами вашего ребенка, чтобы понять, почему он поступает так. За шесть месяцев у вашего ребенка вырисовалась знакомая картина: когда ему плохо, его успокаивают. Когда он испытывает голод, жажду, страдает от одиночества, тревожится, когда у него режутся зубки – облегчающее страдания средство называется «грудь». Вы рефлективно даете ребенку грудь в считаные секунды после его пробуждения. Возможно, вашему ребенку нужно несколько минут, чтобы снова уснуть без груди.

Во-первых, больше кормите свою дочку днем. В возрасте от шести до девяти месяцев дети зачастую так увлекаются игрой, что забывают поесть. А вот ночью голод одолевает, да и ужинать ночь напролет так удобно и приятно. В течение дня как минимум каждые три часа уносите ее в спокойную, лишенную особо интересных вещей комнату и принимайтесь за работу – кормите. Два-три раза в день предлагайте твердую пищу. Ребенку нужно помочь понять, что день предназначен для игр и еды, а вот ночь – для сна.

Затем ребенку пора понять, что ночью есть не только кормление грудью – да и грудь ночью спит. Когда ребенок просыпается, вместо того чтобы рефлективно дать ему грудь, убаюкивайте его без применения груди. Используйте техники успокоения, дающие результат почти без шума и пробуждения:

• Кладите на ребенка свою руку и ритмично похлопывайте его по спинке.

• Возьмите ребенка на руки и немного покачайте.

• Попробуйте спеть колыбельную, сопровождая ею вышеперечисленные способы.

• Применяйте средства для облегчения боли при прорезывании зубов.

Просто скажите «нет»

Я пытаюсь отучить нашего полуторагодовалого ребенка от ночных кормлений, поскольку они меня изматывают. Он на это не соглашается, а из меня великомученица плохая.

Такой ребенок – старший брат малышки, о которой речь шла выше. Как мы уже говорили ранее, дети берут, а родители отдают. Это факт реальной ночной жизни родителей. Но как и во многих других вопросах, касающихся ухода за ребенком, здесь важно равновесие. Иногда дети начинают брать слишком много. Некоторые матери, поскольку они чувствительны и самоотверженны, продолжают позволять ребенку вытягивать из них последнее, пока у них уже не остается сил. Это вовсе не то, что называется «естественное воспитание». К счастью, у вас, кажется, реалистичная оценка того, сколько вы можете отдавать и когда следует остановиться. Это часть взросления заботливого родителя.

Если вы будете продолжать на том же уровне самоотдачи, который вы уже ненавидите и от которого слишком устаете, – это глупо. Вы перенесете свою озлобленность – и свою усталость – на дневное общение со своим ребенком и с супругом. Страдает вся семья.

Или же вы можете просто сказать «нет». Когда ребенок устроит прелюдию к ночному кормлению, убаюкивайте его, но грудь не давайте (см. описанную выше ситуацию, где вы найдете альтернативы кормлению грудью). В возрасте полутора лет большинство детей способно понять, что «ням-ням (или как еще он называет «свою» грудь) ушли спать», или другую простую фразу, которая передаст тот же смысл в понятной ребенку форме. Иногда и ребенка, и вас может устроить компромисс.

Просыпается, чтоб получить бутылочку

Наш ребенок, которому год и три, не хочет ложиться спать без своей бутылочки. Потом он с криком просыпается среди ночи два раза в поисках бутылочки. Я начинаю ненавидеть эту бутылочку и мечтаю, чтобы он бросил ее.

Дети любят засыпать во время кормления, будь то у груди или с

бутылочкой. И в действительности многие дети до двух лет нуждаются в кормлении перед сном, чтобы не чувствовать голода до утра. Однако ночные бутылочки создают пару проблем. Ребенок всегда ассоциирует отход ко сну с бутылочкой, точно так же как получающий грудное вскармливание ребенок ассоциирует сон с грудью. Как мы уже отмечали неоднократно, сон имеет важную особенность, связанную с ассоциациями: те предметы или люди, которых ребенок ассоциирует с отходом ко сну, ожидаются ребенком для возвращения ко сну. Чтобы помочь ребенку не просыпаться, нужно дать ему разнообразные ассоциации для сна, чтобы он не оказался на крючке у одной-единственной.

Родители также увязают в своеобразной ночной трясине. Бутылочка или грудь срабатывает так хорошо, что они только ее одну и используют. Все нормально, если вы не против предлагать то же средство всякий раз, как ребенок просыпается. Но если вы хотите от ребенка, чтобы он засыпал снова сам по себе, без бутылочки, предлагайте широкий ассортимент средств для отхода ко сну. К примеру, дайте ребенку бутылочку в кресле-качалке, а затем помогите ребенку устроиться для сна, обвив одной рукой плюшевого мишку, а другой – маму или папу. Когда он проснется, обнять плюшевого мишку ему может оказаться достаточно, чтобы снова уснуть.

Техника безопасности при ночном использовании бутылочки

Если ребенок засыпает с бутылочкой молока, смеси или сока, это может привести к разрушению зубов. Чтобы отучить ребенка от ночных бутылочек, попробуйте разбавлять напитки водой: постепенно разводите содержимое бутылочки все большим количеством воды, пока ребенок не придет к мысли, что не стоит просыпаться по ночам и поднимать крик ради бутылки с водой. Кроме того, не делайте из ребенка подпорку для бутылочки. Хотя в три ночи так и подмывает оставить бутылочку в кроватке для самообслуживания, не делайте этого! Эта практика не только ведет к кариесу – ребенок может поперхнуться, и рядом не окажется никого, кто мог бы ему помочь.

Не торопится укладываться спать

Наш двухлетний ребенок не желает отправляться в постель до девяти или десяти часов вечера. Мы устаем после рабочего дня и готовы лечь спать раньше, чем он. Во сколько следует отправляться в постель двухлетнему ребенку?

Каждая семья должна сама определить, в какое время укладывать ребенка, так чтобы он получал и достаточно сна, и достаточно полноценного общения с родителями. Рано укладывать детей было обычным делом много лет назад, когда в деревенских семьях рано ложились и рано вставали. Если вы оба днем работаете вдали от дома, будьте готовы к тому, что вашему ребенку требуется ложиться спать позже. Представьте себе такую ситуацию: мама и/или папа возвращаются с работы домой в шесть вечера и ожидают, что ребенок будет готов отправиться в постель в восемь вечера. Это дает вам побыть с ребенком два часа, но это все, что угодно, только не время полноценного общения. Перед сном у ребенка обычно бывает капризный период, а не самое лучшее время дня, в которое вы могли бы наслаждаться общением с ним.

Рассмотрите следующую альтернативу. Попросите няню устраивать ребенку дневной сон как можно позже во второй половине дня, чтобы к тому времени, когда вы приходите домой, ребенок был хорошо отдохнувшим и с ним было приятно иметь дело. Спать ребенка укладывайте попозже. Сделайте вечер главным временем для семейного общения.

Спасением утомленных родителей являются ритуалы отхода ко сну. У маленьких детей, как и у взрослых, привычка – вторая натура. Ритуалы отхода ко сну подготавливают ребенка ко сну, вызывая в его памяти картинку, что, когда происходит то или иное событие (теплая ванна, укачивание в сумке, массаж, сказка и убаюкивание), за ним вскоре следует сон. Чем старше ребенок и чем более заняты днем родители, тем дольше следует откладывать время отхода ко сну. Дети таковы, что выжимают из родителей именно то, чего у тех меньше всего – время.

СОВЕТ ДОКТОРА БОБА: После месяца неудачных попыток уложить Эндрю спать в восемь вечера (он продолжал просыпаться и кричать) мы просто позволили ему проводить вечер с нами. Он был бодр и весел после послеобеденного сна и наслаждался вечерами вместе с нами. Затем мы вместе отправлялись спать в 11, и Шерил с малышом спали до 9–10 утра. Время не было потеряно зря, и мы могли остаться вдвоем (когда Эндрю бывал занят своими делами) или побыть все вместе. Но этот вариант подходит вам при условии, что ребенок бодр вечером, а маме не нужно рано вставать.

Не хочет поддаваться

Наш девятимесячный ребенок попросту не желает засыпать. Мы

видим, что он устал, но он не сдается. Как уложить его без стольких мучений?

Вы не можете заставить ребенка спать силой, но вот некоторые секреты, которые помогут навеять ребенку сон: избегайте перед сном бурной деятельности, которая может взбудоражить ребенка. Побороться вечером с папой – это замечательно и может сжечь лишнюю энергию, но не перед самым сном. Теплая ванна, расслабляющий массаж, спокойная музыка, тихое рассматривание двух-трех книжек – вот проверенные временем способы помочь ребенку угомониться.

Что лучше всего срабатывает в нашей семье, так это укачивание в сумке-слинге. Предположим, примерно в восемь тридцать вечера вы принимаетесь рекламировать сон, а ваш ребенок не хочет покупать его. Положите ребенка в сумку-слинг и носите по дому или вокруг квартала в теплую погоду, напевая медленный, повторяющийся мотив. Добавьте немного убаюкивания в положении «прижавшись к шее», и дело в люльке.

Не хочет идти спать

Наш ребенок не желает идти в кровать до полуночи. Что нам делать?

Взять ситуацию в свои руки! Ведь родители – вы, и это дает вам перевес в решении вопроса, в какое время должна ложиться спать ваша семья. Попробуйте следующее:

Передвиньте послеобеденный сон на более раннее время, чтобы к вечеру ребенок действительно уставал. Если днем ребенок спит слишком много или слишком поздно, к вечеру он может быть недостаточно утомленным.

Заведите ритуал отхода ко сну – носите ребенка в сумке, чистите зубы, пойте колыбельную, выключайте свет – чтобы ребенок ожидал, что за этой последовательностью действий будет сон.

Попробуйте прибегнуть к тесной близости: лягте рядом с ребенком, поставив кассету с колыбельными, сделайте ребенку массаж, обнимите его своей надежной рукой. Пробуйте все, что сможете придумать, чтобы заставить ребенка расслабиться и насладиться этим новым совместным времяпрепровождением. Не забывайте, он привык быть бодрым в этом ярком и интересном мире или играть с кем-нибудь. Теперь вы просите его подчиниться и уснуть.

Попробуйте подход «взрослый здесь главный». Если, несмотря на все ваши стратегии, успокоить ребенка не удается и он по-прежнему

противится, спокойно, но твердо положите на ребенка руку, приговаривая: «Все в порядке… засыпай… баиньки…» Вы даете понять, что это время для сна и что в данный момент в ваши планы входит только отправить обоих в страну сновидений.

Поиграйте в «мертвеца»: если, несмотря на то что вы всячески стараетесь для него, ребенок никак не угомонится, примените свою последнюю хитрость – притворитесь, что спите. Через некоторое время ребенок присоединится к вам. Может потребоваться неделя или две, но вскоре ребенок поймет, что такой уж порядок заведен в вашем доме. Если ребенок не хочет оставаться в вашей постели, попробуйте лечь на матрац на пол пустой спальни или комнаты малыша и закройте дверь. Ребенок может побродить по пустой комнате, не причинив себе вреда, а вы притворитесь спящим на матраце. Проявите терпение, даже если поначалу это займет несколько часов. Через несколько недель ребенку наскучит бродить по темной пустой комнате, и он уляжется спать вместе с вами. Постепенно он будет сразу ложиться в постель.

Утомите его, чтобы он уснул. Если ваш ребенок провел целый день в разлуке с вами или проходит через этап боязни разлуки, он может не иметь желания расставаться с вами ночью и отключаться в положенное время. Если вы чувствуете, что ваш ребенок не устал или что он определенно не ляжет спать сам, а вы еще не готовы укладываться, просто проведите ритуал подготовки ко сну и отправляйтесь заниматься своими делами. Через некоторое время вы найдете ребенка крепко спящим на полу посреди гостиной. Предоставьте ребенку укладываться там, где ему нравится. Возьмите его и перенесите в кровать. Иногда на втором или третьем году дети проходят через этапы боязни разлуки, когда они не желают засыпать без вас. Уютно устройтесь вместе и посмотрите спокойное видео. Я провел много ночей за просмотром вместе со своими детьми одного и того же мультфильма. Я даже начал получать удовольствие от этого времени особого общения.

Как отсрочить прилет жаворонка

Наш двухлетний ребенок просыпается с восходом солнца и прибегает к нам в комнату. Затем он будит нас, чтобы играть. Как нам сделать так, чтобы он еще немного поспал?

Через плохо зашторенное окно врывается первый утренний лучик солнечного света и будит вашего маленького жаворонка. Вот как урвать еще часок-другой сна. Повесьте в комнате, в которой спит ваш ребенок, светонепроницаемые шторы. Скажите старшим детям, чтобы не шумели, когда встают. Оставляйте около кроватки ребенка коробку с интересными игрушками и иногда даже сюрприз, чтобы заставить его остаться в своей комнате и тихо поиграть самостоятельно. Если положить на стоящий около кроватки столик что-то вкусное, это может помочь проголодавшемуся ребенку дождаться завтрака. Если ребенок продолжает врываться в вашу комнату (утром или посреди ночи), установите правила посещения: положите у изножья своей кровати спальный мешок и дайте наставление: «входи тихо, как мышка». Покажите ребенку, как бесшумно забираться в мешок, чтобы еще немного поспать.

Эти техники, используемые, чтобы помочь ребенку уснуть и не просыпаться, являются временными стратегиями. Со временем ребенок оставит вашу кровать, научится засыпать и возвращаться ко сну самостоятельно и привыкнет к установленному времени отхода ко сну. Как и в других аспектах любящей родительской заботы, потребность ребенка в том, чтобы его укладывали спать родители, исчезает так скоро, а вот подаренные вами любовь и ощущение надежности остаются с ребенком на всю жизнь.

Как отучить малыша есть по ночам

11 способов отучить ребенка в возрасте от года до двух есть по ночам

Частые ночные кормления – характерная черта жизни родителей капризного ребенка. Для детей это все равно, что сходить в любимый ресторан. Спокойная атмосфера, знакомый официант, превосходная кухня и прекрасное обслуживание. Жизнь прекрасна! Кто посмеет обвинить ночного гурмана?

Перед тем, как искать решение проблемы, спросите себя, насколько серьезна эта проблема. Рано или поздно время ночных кормлений

пройдет. Когда-нибудь и вы, и ваш ребенок будете спать ночь напролет. С другой стороны, если вам настолько не хватает сна, что вы едва передвигаете ноги днем, вы негодуете по поводу ночных кормлений (и обижаетесь на ребенка), ваша семейная жизнь рушится, – вам нужно что-то менять в расписании ваших ночных кормлений. Вот родительский принцип, который мы усвоили много детей назад: **если вас это не устраивает, внесите изменения!**

Даже если вы не сможете заставить ребенка спать всю ночь напролет, вы сможете помочь ему реже просыпаться для кормлений, а это сделает всю ситуацию более-менее терпимой для вас. Попробуйте следующие решения проблемы всенощного кормления:

1. Кормите, кормите и кормите в течение дня. Дети от года до двух все еще любят пососать грудь, однако они настолько заняты в течение дня, что просто забывают сделать это, либо мама бывает так занята, что забывает предложить ребенку грудь. Но приходит ночь, и вот она мама – всего в нескольких сантиметрах, и ребенок начинает восполнять утраченную дневную норму. (Подобный сценарий имеет также место, когда кормящая мать возвращается на работу.) Находя время для кормлений в течение дня, вы сократите количество ночных кормлений.

2. Будьте ближе к ребенку в течение дня. Носите ребенка в слинге или просто будьте рядом с ребенком в течение дня. Дети растут, и время, которое вы находитесь рядом с ними, существенно сокращается, а вы даже не осознаете это. Частые ночные кормления могут быть сигналом для матери, что она слишком часто предоставляет малыша самому себе. По мере развития ребенка развивается здоровое чувство независимости. Мать уходит и возвращается, пока постепенно не начинает уходить больше, чем возвращаться. Многие матери заметили, что младенцы и дети между годом и двумя особо нуждаются в кормлении и постоянно просятся на руки перед очередным большим этапом развития – к примеру, когда они начинают ползать или ходить.

3. Будите ребенка для полноценного кормления перед тем, как лечь спать. Это лучше, чем быть разбуженной через час или два. Таким образом ребенок прервет ваш сон на один раз меньше, и (надеемся) вам удастся поспать подольше без пробуждений.

4. Приучите ребенка к другим способам «кормления». Попробуйте носить ребенка в слинге. После того, как ребенок накормлен, но еще не спит, носите его в слинге по квартире или выйдите на улицу. Когда вы поймете, что малыш крепко спит, осторожно

переложите его на вашу кровать и выскользните из слинга. Это хороший способ подключить отца к ритуалу отхода ко сну. Постепенно ребенок начнет ассоциировать руки отца с засыпанием и будет успокаиваться в его руках после ночного пробуждения. Вот альтернативный способ убаюкивания ребенка. Среди других вариантов убаюкивания ребенка без кормления можно назвать поглаживание или легкое похлопывание по спинке, пение и покачивание, или даже совместный медленный танец в темноте под вашу любимую мелодию или под колыбельную песню.

5. Сделайте грудь менее доступной. Когда ребенок поел и заснул у груди, вытащите грудь из его ротика при помощи своего пальца. Затем прикройте грудь ночной рубашкой. Ребенок, если он не может быстро найти сосок, возможно, снова заснет. Если вы способны не засыпать какое-то время, то убирайте грудь от ребенка, чтоб он не мог быстро взять ее.

6. «Ням-ням хочет бай-бай». В возрасте от года до полутора лет ребенок уже способен воспринимать простые предложения. Научите своего малыша не ожидать ночного кормления, когда он проснется. Скажите, например: «Когда проснется солнышко, будем кушать». Суть в том, чтоб научить ребенка ассоциировать «темноту за окошком» с тем, что «кухня закрыта», за исключением, возможно, первого кормления «на сон грядущий». Также попробуйте прекратить кормление в кровати, к примеру, перенести кормление в кресло-качалку, чтоб ребенок перестал ассоциировать кормление со сном. Будьте готовы к нескольким беспокойным ночам. Однако помните, что вы должны быть рядом, и не позволяйте ребенку плакать в одиночестве. Это никак не повредит вашим взаимоотношениям с ребенком, потому что вы всегда рядом.

Когда вы кормите ребенка на сон (или у вас первое или второе ночное кормление), последнее, что он должен слышать: «мама идет бай-бай, папа идет бай-бай, и ням-ням тоже идет бай-бай» (или другое слово, которое обозначает любимое успокоительное средство ребенка). Когда малыш просыпается среди ночи, первое, что он должен слышать, это ласковое напоминание: «Ням-ням ушел бай-бай и малыш тоже идет бай-бай». Эта программа, возможно, потребует повторения в течение недели-двух. Вскоре малыш поймет, что день для еды, а ночь – для сна. Для закрепления материала возьмите книжку с картинками, где дети спят не у маминой груди. Несколько раз в течение дня просматривайте картинки и повторяйте, как хорошо детки спят без «ням-ням».

7. Предложите замену. Требовательных детей не так просто обмануть, они не признают заменителей. И все же стоит попробовать.

Помните, что вскормить – значит не просто накормить. Передайте часть ночных «кормлений» мужу, таким образом малыш не будет постоянно ждать, что его успокоят у материнской груди. Отец получит возможность усовершенствовать свои навыки няньки, а ребенок – расширить ассортимент успокоительных средств.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Вот один из способов, как мы справились с одним из наших детей, который часто просыпался ночью и требовал грудь. Я временно выходила из игры. Билл носил Стефана в слинге, и тот привык к тому, как отец укладывает его спать. Когда Стефан просыпался ночью, Билл брал его на руки, устраивал его головку у себя под подбородком, качал его и пел колыбельные. Так Стефан получал такое необходимое успокоение. После трех-четырех ночей, когда Билл успокаивал Стефана, сын стал просыпаться раз или два. Ребенок может поначалу протестовать, когда ему предлагают папу вместо мамы, но помните, плач на руках у любящего родителя – совсем не то, что плач в одиночестве. Отцы, поймите, что вы должны спокойно и терпеливо пройти эти ночные испытания. Ради вашей жены и ребенка вы не должны злиться, если малыш отказывается успокаиваться у вас на руках.

Попробуйте этот способ отучения от маминой груди в пользу папиных рук в выходной или какой-либо другой день, когда отец может не думать о том, что ему завтра на работу. Возможно, вам придется поуговаривать его, но, со своей стороны, мы уверяем вас, что опробовали этот способ сами, и он работает. Однако для того, чтоб эта тактика ночного отлучения сработала, ребенок должен быть достаточно взрослым, а ваша интуиция должна подсказывать вам, что малыш просит грудь по привычке, а не от голода.

8. Увеличьте ночную дистанцию между вами и ребенком. Если ничего из предложенного выше не работает в отношении вашего ночного попрошайки, но вы уверены, что необходимо заставить ребенка сократить количество ночных кормлений, попробуйте организовать ваш сон следующим образом. Попробуйте положить ребенка спать на матрац у изножья вашей кровати или даже в другую комнату со старшими детьми. Мать или отец могут прилечь рядом на матрац, если малыш проснется, и успокоить его. Мать может даже покормить, если в этом есть необходимость, а затем тихонько выскользнуть в свою комнату, если дальнейшая близость к ребенку, по ее мнению, провоцирует дальнейшие пробуждения.

9. Просто скажите «нет». Когда нашему сыну Мэтью было чуть более полутора лет, Марта чувствовала себя совершенно разбитой, если

она просыпалась больше двух раз за ночь. Я частенько просыпался от такого диалога: «Ни-и…» (его слово, обозначающее грудь) – «Нет!» – «Ни-и» – «Нет! Не сейчас. Утром. Мамочка спит. И ты тоже спи». Твердый, но спокойный ответ, произнесенный успокаивающим голосом, всегда делал свое дело. Вы сможете остаться спокойным и умиротворенным в данной ситуации, если будете уверены, что тем самым вы не причиняете вреда своему любимому чаду.

10. Спите в другой комнате. Если малыш настаивает на ночных кормлениях, переместите «Закусочную "У мамочки"» в другую комнату и положите ребенка спать с отцом на несколько ночей. Возможно, он станет просыпаться реже, а проснувшись, научится принимать свое успокоительное от отца. Используйте такой переезд как последнюю надежду.

11. Пусть ребенок станет вашим барометром. Испытывая какую-либо технику изменения поведения на своем ребенке, не настаивайте на провальном эксперименте. Смотрите на поведение ребенка в течение дня, пусть оно станет барометром того, вносить ли какие-либо изменения в его ночное поведение. Если после нескольких ночей применения тактики отучения от ночных кормлений поведение ребенка не изменилось, можно продолжать дальше. Если, однако, ребенок становится более плаксивым, цепляется за вас или, наоборот, отдаляется, это знак того, что вам необходимо притормозить с применением новой тактики.

Постепенно дети отлучаются от груди, и когда-нибудь они начинают спать ночь напролет. Эта высокозатратная стадия ночного воспитания пройдет. Время, проведенное у вас на руках, возле вашей груди, в вашей постели, занимает незначительную часть жизни ребенка, а воспоминания о любви и о том, что вы всегда были рядом, останутся навсегда.

16

Уход за беспокойным или страдающим коликами ребенком

Некоторые дети приходят в мир наделенными особыми качествами, благодаря которым они сразу же зарабатывают титул «Беспокойные». Эти трудные дети выжимают из тех, кто заботится о них, до капли все терпение и весь творческий потенциал, делая этих людей чуточку мудрее и чувствительнее. Давайте же познакомимся с этими особыми маленькими личностями.

Беспокойные дети

Первые три наших ребенка были настолько легкими в обращении, что мы гадали, отчего же все вокруг так обеспокоены трудными детьми. И вот появляется наш четвертый ребенок, Хэйден, которая перевернула наш относительно спокойный дом вверх ногами. Хэйден оказалась устроена иначе. На то, что срабатывало для остальных наших детей, ее было не купить. Будь то еда или сон, термин «расписание» в словаре Хэйден отсутствовал. Она была ребенком, постоянно пребывающим на руках или у груди. Когда мы клали ее, она поднимала вой и успокаивалась, когда мы брали ее на руки и носили – постоянно. Семейной игрой для Сирсов стала «передай ребенка другому». Хэйден проводила часы, переходя с рук на руки. Когда опускались руки у Марты, ребенка брал я. Обычно срабатывало, когда мы носили ее в детской переноске, но не всегда.

Если мы пытались оставить ее с кем-нибудь, чтобы немного отдохнуть от нее, в чем давно нуждались, ее плач нельзя было остановить ничем. Нашим семейным слоганом стало: «Куда бы ни шли Марта с Биллом, Хэйден надобно было». Хэйден была словно приклеена к нам круглые сутки, не оставляя свою дневную суетливость и ночью. Она зловредно отказывалась лежать в кроватке; спать она могла, да и то нерегулярно, только рядом с теплым телом в нашей кровати. Кроватка, служившая комфортабельным домом нашим первым трем детям, вскоре перекочевала на гаражную распродажу. Единственным постоянным поведением со стороны Хэйден было ее непостоянство: что сработало в один день, не срабатывало на следующий. Мы находились в состоянии постоянных испытаний новых способов успокоить ее. Она была удостоена титула «Требовательная» и достойно носила его.

Наши чувства по отношению к Хэйден были так же изменчивы, как ее поведение. В одни дни мы обожали ее; в другие – мы были измотаны; в иные дни мы были попросту растеряны и озлоблены.

Если бы она была нашим первым ребенком, мы думали бы, что это наша вина, и ломали бы голову, что мы делаем не так. Но к этому времени мы были уже опытными родителями, поэтому знали, что дело не в нас! Затем мы пережили бомбардировку противоречивыми советами: «Вы слишком много держите ее на руках», «Вы балуете ее; просто дайте ей поплакать», «Она вами манипулирует». Мы защищались от этих покушений на наш родительский подход, держась за то, что помогало и что казалось правильным. Урок номер один в уходе за этим типом детей: *дети*

ведут себя беспокойно главным образом из-за своего темперамента, а не из-за низкого уровня ваших родительских способностей.

Через несколько недель после ее рождения мы поняли, что у нас особый ребенок с особыми потребностями, который нуждается в особом уходе – и мы были решительно настроены дать ей его. Но как? Мы поняли, что Хэйден будет полноценно развиваться лишь в том случае, если мы выработаем более чуткий и творческий родительский подход. Но это было суровое испытание. Ей можно было бы дать прозвище «Еще». Ей хотелось больше всего, особенно наших рук и кормлений грудью, но только не сна. Вскоре мы осознали, что Хэйден необычный ребенок, и то, что срабатывает для большинства детей, для нее было пустым звуком. И когда мы взглянули на нее не как на ребенка с проблемным поведением, а как на личность, которую нужно воспитать, наша совместная жизнь стала намного легче.

Ребенок с высокими потребностями

Одним из наших первых затруднений стало – как называть Хэйден. Нам не нравились обычные термины «сложный ребенок» или «беспокойный ребенок». Они негативные и уничижительные. Кроме того, они подразумевают, что обе стороны – и родители, и ребенок – оказались не на высоте: что-то не так с ребенком или что-то не так с родителями, – а для нас это было неприемлемо. Мы выражали принятие поведения Хэйден и своего родительского подхода, говоря: «У нее высокий уровень потребностей», – и выяснили, что многие другие родители с подобными детьми говорят так же. Однажды нас осенило: «Давай назовем ее "ребенок с высокими потребностями"». Мы испытывали этот термин некоторое время и примеряли его ко многим другим детям и родителям. Он подошел нам, и мы оставили его. Этот термин стал переворотом, после которого наши чувства по отношению к Хэйден потеплели и мы смогли начать восхищаться ею. Определив темперамент Хэйден в положительных терминах, мы смогли сфокусироваться на ее выдающихся способностях, а не на негативных качествах, приносящих неудобства. Нашей задачей было принять, а не отвергать уникальную личность Хэйден, восхищаться ее особенностями и способствовать развитию тех особенностей ее поведения, которые будут иметь положительный эффект и для нее, и для всей нашей семьи. Мы научились быть открытыми и гибкими для дальнейшей работы над тем стилем воспитания, который помог бы всем членам нашей семьи гармонично развиваться. Родители, так сильно переживающие по поводу

завышенных потребностей своего ребенка, просто не могут расстаться с настроем, что родитель должен контролировать все.

«Ребенок с высокими потребностями» – этим сказано все. Это термин, который точно выражает, почему эти дети так требовательны и какой уровень родительской заботы им нужен. Это позитивный, одобрительный термин, который звучит интеллигентно и указывает на то, что эти дети особые. Он снимает вину с плеч родителей и дарит этим детям признание, которого они заслуживают. Родители беспокойных детей, вы уже почувствовали себя лучше?

«Она вырастет из этого», – продолжали успокаивать нас друзья. И да, и нет. Как только мы поняли и приняли ребенка, который у нас родился, и соответственно перестроились, жизнь с Хэйден стала легче. Но ее потребности с возрастом не снизились; они лишь изменились. Из младенца с высокими потребностями она превратилась в ребенка с высокими потребностями, а затем подростка с высокими потребностями. Ее трудно было отлучить от трех ее любимых безопасных мест: от кровати, от груди и от рук. Но отлучить все же удалось. Как мы приучали ее к дисциплине? С чуткостью.

Тридцать четыре года спустя Хэйден представляет собой удивительно творческую, глубоко чувствительную и восхитительно яркую личность, заботливую и отдающую себя другим, в том числе нам.

Чему нас научила Хэйден:

• Дети ведут себя беспокойно преимущественно по причине собственного темперамента (подразумевается их фундаментальная тенденция к тому, чтобы вести себя определенным образом), а не из-за несостоятельности родителей.

• Каждый ребенок рождается с определенным уровнем потребностей и требует определенного уровня родительской заботы, с тем чтобы обе стороны помогали друг другу показать все хорошее, на что они способны.

• Нужно принимать и ценить то, что дети с высокими потребностями имеют уникальный темперамент и требуют уникального родительского подхода. Она научила нас быть более чуткими, и это качество проникло в наши профессиональные, социальные и брачные отношения.

Чему мы научили Хэйден:

• Люди, которые ухаживают за ней, отзывчивы к ее потребностям.

• Ее ценят (нет ничего страшного в том, чтобы иметь потребности).

• Заботливый мир, в который она попала, – теплое и надежное место.

Из собственного опыта и опыта сотен борющихся за выживание

родителей детей с высокими потребностями мы узнали многое о том, почему дети ведут себя беспокойно и что с этим делать. Вот стратегии, помогающие большинству детей и родителей в большинстве случаев.

Что в имени тебе моем?

В этой главе вы познакомитесь с тремя типами детей, которых можно назвать так: беспокойные дети, дети с высокими потребностями и дети, страдающие коликами. Несмотря на то что у них есть одинаковые черты и к ним могут быть применены одни и те же техники успокоения, они все же отличаются.

Беспокойные дети. Таким термином мы обозначаем детей, которые часто ведут себя беспокойно, сообщая при этом, что они хотят, чтоб их взяли на руки. Они, однако, довольно быстро успокаиваются на руках. Эти дети в первые несколько недель после рождения плачут и кричат по ряду причин, но затем успокаиваются и привыкают к жизни вне матки.

Дети с высокими потребностями – более описательный и мягкий термин, нежели «беспокойные дети». Этим детям жизненно необходим физический контакт. Они желают постоянно находиться на руках и очень громко протестуют, когда их вдруг кладут. Такие дети суперчувствительные, напряженные, с трудом могут успокоиться сами, очень требовательны и выжимают все соки из своих родителей. Однако дети в общем пребывают в прекрасном настроении, если их потребности (в той форме, в которой они их предъявляют) удовлетворены. Дети-липучки, как мы их называем, отличаются постоянством темперамента, что побуждает их родителей быть более изобретательными в поиске своего неповторимого стиля воспитания, который подойдет именно им.

Дети, страдающие коликами, не просто капризничают, им больно! Такой ребенок будет беспрестанно кричать на протяжении нескольких часов или просто постоянно будет в плохом настроении, он может испытывать болезненные ощущения по вечерам или в течение всего дня, не важно, сколько вы носите и качаете его на руках. Как вы вскоре узнаете, зачастую этому есть медицинское обоснование. В нашей клинике мы редко используем термин «ребенок, страдающий коликами», мы предпочитаем боле точный термин «ребенок, которому больно». Этот термин мотивирует родителей и врача искать причины болезненных ощущений, которые испытывает ребенок, и решать эту проблему.

Не так важно обозначить беспокойного малыша правильным термином, как понимать причины его беспокойства и научиться

справляться с ними.

Характеристики детей с высокими потребностями

Чтобы помочь вам понять, посчастливилось ли вам иметь ребенка особого типа, приводим наиболее характерные свойства, отмечаемые матерями при описании своих детей, имеющих высокие потребности.

«Суперчувствительный». Дети с высокими потребностями остро воспринимают свое окружение. Их легко растревожить переменами в их надежном и предсказуемом окружении; они не очень легко принимают альтернативы. Днем они легко пугаются, а ночью плохо успокаиваются. Эта чувствительность позволяет им обретать глубокую привязанность к людям, которые постоянно заботятся о них и никогда не подводят их, но не ждите, что они радостно примут незнакомцев или нянь. У них придирчивый вкус и четкие предпочтения. Эта особенность личности – чувствительность, которая поначалу может выводить из терпения, скорее всего, принесет ребенку пользу, когда он станет старше. Эти дети обладают большей способностью устанавливать глубокие и более близкие отношения.

«Я просто никак не могу положить его». Лежать тихо и мирно в кроватке, не особенно нуждаясь в том, чтобы быть на руках, за исключением кормлений и переодеваний, – это не свойственно ребенку с высокими потребностями (или большинству детей). Движение, а не неподвижность – вот стиль жизни таких детей. Это дети, которые постоянно на руках и у груди и которые редко соглашаются долго лежать в кроватке.

«Не намерен успокаиваться сам». Такой ребенок не славится своим талантом к самоуспокоению. Родители жалуются: «Он не может успокоиться сам». Материнские колени – его кресло, отцовские руки и грудь – его кроватка, материнская грудь – его пустышка, дарящая умиротворение. Эти дети очень привередливы по отношению к неодушевленным заменителям матери, таким как мягкие игрушки и пустышки, и зачастую с силой отшвыривают их. Это ожидание более высокого стандарта заботы является личностной чертой, позволяющей ребенку с высокими потребностями обрести привязанность к людям, а не к вещам – что предшествует обретению способности к тесному общению.

«Активный». «Он все время на взводе», – заметил как-то один усталый папа. Дети с высокими потребностями вкладывают много энергии во все, что делают. Плачут они громко, смеются безудержно и не медлят с

протестом, если их «трапезы» не подаются вовремя. Поскольку они воспринимают вещи более глубоко и взаимодействуют с большим пылом, эти дети способны устанавливать глубокие и длительные взаимоотношения и страдают, если эти связи разрываются. Из этих детей чаще всего вырастают энергичные личности. Какие бы ярлыки ни приклеивали к этим детям, мы никогда не слышали, чтобы их называли скучными.

Ребенок с высокими потребностями – подарок судьбы или тяжкое испытание?

Как-то мы сравнивали характеры своих детей и тогда поняли, что дети с высокими потребностями имеют большое преимущество. Подумайте, какой ребенок получает более высокий стандарт ухода, какой ребенок получает от жизни больше всех? Детей с высокими потребностями больше берут на руки, потому что они требуют этого. Дети с высокими потребностями оказываются в самых разнообразных местах, потому что их трудно оставить с кем-то посторонним. А кто получает больше всего прикосновений, кто проводит больше времени у груди и имеет самое уютное место для сна? Эти дети летают первым классом. Чьи родители лучше всего знают своего ребенка? Чьи родители, ради выживания, выработали более творческий подход к ребенку? Правильно, угадали. Приз получают родители ребенка с высокими потребностями. На самом деле мы убеждены, что все младенцы имеют черты ребенка с высокими потребностями.

«Не оторвешь от груди». Будьте готовы к тому, что такое понятие, как «кормление по расписанию», неведомо этому ребенку. Он будет пытаться устраивать марафонные кормления каждые два-три часа круглосуточно и будет подолгу сосать ради одного удовольствия. Эти дети не только требуют кормлений чаще – они и сосут дольше. Дети с повышенными потребностями известны тем, что их трудно отлучить от груди, и они обычно продолжают получать грудь на втором и третьем годах жизни.

«Часто просыпается». «Почему детям с повышенными потребностями всего требуется больше, за исключением сна?» – однажды недовольно спросила одна измотанная мать. Они часто просыпаются по ночам и редко награждают родителей долгожданным продолжительным дневным сном. Вам может казаться, что у вашего ребенка имеется встроенная лампочка, которую нелегко погасить. Возможно, именно поэтому таких детей чаще всего называют яркими, когда они становятся старше.

«Ему все мало, и он совершенно непредсказуемый». Как только вы

наконец сообразите, что же нужно вашему ребенку, готовьтесь к изменениям в планах. Как выразилась одна обессилевшая мать: «В тот момент, когда я уже думаю, что победа в этой игре за мной, он повышает ставку». Один набор успокоительных мероприятий срабатывает в один день, но терпит полный крах на следующий.

«Гиперактивный, гипертонический». Эти дети извиваются у вас на руках, пока вы не находите их любимые положения. Часты и неприятности во время кормлений, поскольку эти дети выгибают спину дугой и норовят с соском во рту совершить нырок назад. «Эта фотомодель не знает, что такое стоп-кадр», – заметил отец одной малышки с высокими потребностями, фотограф по профессии. Держа на руках некоторых детей с повышенными потребностями, вы можете почувствовать, как напряжены у них мышцы.

«Вытягивает все силы». Помимо того, что эти дети вкладывают во все, что делают, свою энергию, они расходуют также и энергию родителей. Частая жалоба: «Он меня изматывает».

«Не очень-то приласкаешь». Это самые трудные дети с высокими потребностями, поскольку они не всегда принимают старое верное средство – постоянно носить на руках. Тогда как большинство детей тает, стоит только взять их на руки, и перетекает на руках в удобное положение, ребенок, не приемлющий объятий, выгибает дугой спину, напрягает ручки и ножки и вырывается из тесных объятий. Большинство недавно родившихся детей остро нуждается в физическом контакте и успокаивается, когда их тесно прижимают к себе и пеленают; не соглашающиеся на ласку дети не скоро оттаивают и уютно устраиваются на родительских руках. Со временем все оттаивают, если мать настойчива в своих усилиях, прилагаемых к установлению контакта, и предлагает ребенку безопасное, надежное место, достаточно притягательное, чтобы ребенок поддался соблазну.

«Требовательный». Дети с высокими потребностями имеют высокий стандарт и большую силу воли, чтобы добиться того, что им нужно. Посмотрите, как двое детей тянут ручки к своим родителям, пытаясь тем самым сказать: «Возьми меня на руки». Если родители пропустили этот сигнал, более спокойный ребенок может опустить ручки и перейти к удовлетворению себя игрой. Совершенно иначе обстоит дело с ребенком, имеющим высокие потребности, который при одной только невозможной мысли о том, что родитель пропустил его сигнал, поднимет вой и будет требовать дальше, пока его не возьмут на руки.

Будьте готовы к тому, что эта черта характера – требовательность – сделает вас мишенью для вредных советов, таких как: «Она вами

манипулирует». Представьте на мгновение, что произошло бы, если бы ребенок с высокими потребностями не был требовательным. Если бы у ребенка были большие потребности, но не было бы достаточно сильного характера, чтобы добиваться удовлетворения этих потребностей, возможно, ребенок не смог бы развиваться оптимально, раскрывая весь свой потенциал. Такая черта ребенка с высокими потребностями, как требовательность, может быть предвестником того, что в будущем вашего ребенка станут называть напористым.

Выбившиеся из сил родители часто спрашивают: «Как долго он будет демонстрировать эти черты характера и чего нам можно ожидать, когда он подрастет?» Не торопитесь предсказывать, какой личностью станет ваш ребенок. Характер некоторых сложных детей коренным образом меняется, когда они становятся старше. Но в целом потребностей у этих детей не становится меньше: они просто меняются. Хотя эти первые черты характера могут казаться несколько неприятными и поначалу могут обескураживать родителей, по мере того как жизнь с новорожденным идет своим чередом, большинство родителей, выбравших наш подход к уходу за ребенком с повышенными потребностями, меняет свое мнение и начинает использовать такие слова, как «занятный», «интересный», «яркий». Те же самые характеристики, которые в первое время казались такой большой досадой, чаще всего оборачиваются для ребенка и родителей преимуществами, *если* к подаваемым ребенком с высокими потребностями сигналам внимательно прислушивались и адекватно отвечали на них. Активный младенец может стать творческим ребенком; чувствительный младенец – ребенком, которому не чуждо сострадание. Малыш, который много берет, впоследствии может стать ребенком, который много отдает.

Почему младенцы ведут себя беспокойно

Теперь, когда вы познакомились с этой уникальной личностью, как вы будете обращаться с ребенком, имеющим высокие потребности? Чтобы понять, как следует ухаживать за этими особыми детьми, сначала нужно понять, почему дети ведут себя беспокойно. Все очень просто: дети ведут себя беспокойно по тем же причинам, что и взрослые. Им больно, физически или эмоционально, или же они нуждаются в чем-то.

Дети беспокоятся, чтобы приспособиться

Находясь в матке, еще не рожденный ребенок чувствует себя в своем окружении идеально комфортно. Возможно, у него больше никогда не будет дома, в котором ребенок будет ощущать такую же гармонию – невесомость, постоянная температура и все питательные потребности автоматически и бесперебойно удовлетворяются. В целом в матке все отлично организовано.

Рождение внезапно разрушает эту организацию. В течение месяца после рождения ребенок пытается заново обрести это ощущение организованности и вписаться в жизнь вне матки. Рождение и адаптация к послеродовой жизни заставляют проявиться темперамент ребенка, ведь он впервые вынужден делать что-то, чтобы его потребности были удовлетворены. Он вынужден действовать. Если ему голодно, холодно или страшно, он кричит. Он должен сделать усилие, чтобы получить то, что ему требуется, от обеспечивающего ему заботу окружения. Если его потребности просты и он может без труда получить то, что ему нужно, его называют «легкий ребенок»; если приспособиться ему не так легко, его именуют трудным. Он не чувствует себя комфортно. Беспокойные дети – это дети, которые чувствуют себя неуютно и которые не хотят мириться с тем уровнем заботы, который им дают. Им нужно больше, и они кричат, чтобы получить это.

Тоска по утробе

Другая причина, по которой плачут дети, заключается в том, что им недостает того окружения, которое у них когда-то было, – матки. Ребенок ожидает, что жизнь будет продолжаться как раньше, но все оборачивается неправильно, и у ребенка появляется ощущение, что все неправильно. Ребенок хочет адаптироваться к своему новому окружению и имеет огромное желание чувствовать себя комфортно. Конфликт между желанием получить комфорт и невозможностью его добиться приводит к внутреннему стрессу и внешнему его выражению в так называемой капризности. Своим беспокойным поведением ребенок умоляет тех, кто ухаживает за ним, помочь ему найти то, что даст ему почувствовать себя хорошо, нечто вроде: «Отдайте мне назад мою утробу», – пока он еще не стал достаточно взрослым, чтобы придумать собственные способы самоуспокоения.

Концепция уровня потребностей

Всем младенцам нужно, чтобы их брали на руки, кормили, гладили, а также оказывали им чуткую заботу всеми прочими способами, но некоторым нужно больше, чем остальным, и некоторые младенцы выражают свои потребности сильнее. Именно тогда, когда мы пытались понять, почему некоторые из наших детей вели себя иначе, хотя получали тот же уровень заботы, мы пришли к концепции уровня потребностей. По нашему мнению, каждый ребенок имеет определенный уровень потребностей, удовлетворение которых позволяет ребенку достичь своего потенциала эмоционально, физически и интеллектуально. Логично также предположить, что каждый ребенок рождается с соответствующим темпераментом, чтобы быть в состоянии дать знать о своем уровне потребностей.

Предположим, у ребенка средние потребности, которые должны быть удовлетворены, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно. Он плачет лишь очень немного, а окружающие берут его на руки и укачивают ровно столько, чтобы контролировать беспокойное поведение ребенка. Его можно было бы окрестить «легкий ребенок». Предположим, ребенку нужно, чтобы его подолгу держали на руках. Он продолжает плакать, когда его кладут, поэтому добивается, чтобы его держали на руках больше – как если бы он требовал, чтобы его перевели из второго класса в первый. Этот ребенок получает ярлык «требовательный». Но оказавшись в первом классе (его много носят на руках, часто кормят, с ним неразлучны днем и ночью), он плачет все меньше и меньше. Теперь он там, где ему хорошо, и больше нет необходимости плакать. Оба ребенка нормальны, оба гармонично вписываются в окружающий мир, и один не лучше, чем другой. У них просто разные уровни потребностей и соответствующий темперамент, призванный помочь им добиться их удовлетворения.

Чувство единства

Требовательная малышка, которая «кричит, стоит мне лишь спустить ее с рук», нуждается в том, чтобы чувство единства с матерью не кончалось. До рождения эта малышка была едина с матерью. После рождения мать знает, что ребенок теперь представляет собой отдельного человека, но ребенок себя отдельным не чувствует. Ребенок по-прежнему нуждается в том, чтобы чувствовать себя связанным с матерью, и рождение изменило лишь форму выражения этой связи. Этот ребенок будет протестовать или вести себя беспокойно, если его неразлучность с матерью нарушена. Ему требуется продлить это единство еще некоторое время, и, к счастью, у него

есть способность требовать этого. Если потребности этого ребенка услышаны и удовлетворены, он чувствует себя комфортно: он находится в гармонии с окружающим миром. Он чувствует, что все хорошо. Когда ребенок чувствует, что все хорошо, его темперамент меньше проявляет себя, и он становится «хорошим» ребенком.

Приклеенный или оторванный

Матери часто говорят об этом чувстве единства, выражаясь так: «Мой ребенок словно приклеен ко мне». Они также используют слово «оторванный» для описания того, как их дети словно рассыпаются, когда теряют это чувство единства со своим окружением. Нэнси, мать, которая долго и упорно работала над установлением крепкого контакта со своим имеющим высокие потребности ребенком, как-то сказала нам: «Когда мой ребенок чувствует себя оторванным и словно бы рассыпается на кусочки, теперь я чувствую, что могу собрать кусочки и снова склеить его воедино. Это была долгая, суровая борьба, но я наконец начинаю получать проценты со своего вклада».

Совместимость детей с родителями

Верно, что младенцы начинают вести себя беспокойно в первую очередь из-за своего темперамента, а не из-за уровня родительских способностей, однако нельзя считать, что с родителей нет совершенно никакого спроса. То, насколько быстро родители поймут, каков уровень потребностей у их ребенка, и насколько чутко они будут реагировать на эти потребности, может повлиять на уровень беспокойства ребенка и на то, в положительные или же в отрицательные черты личности станут следствием требовательного характера их ребенка. Детям для организации их поведения требуется центральная фигура, к которой они испытывают привязанность; этим человеком обычно является мать. Без этого организующего влияния ребенок остается неорганизованным, и в результате вы имеете суетливое поведение. Это означает, что требуется изменить нашу точку зрения и рассматривать не новорожденных как отдельные личности, а взаимоотношения матери и ребенка как единое целое. У некоторых детей с высокими потребностями приступы капризного поведения, широко именуемые коликами, являются симптомами ухода от действительности, возникающего вследствие потери регуляторного влияния главного организатора – матери.

Как проявить все самое лучшее в ребенке с высокими потребностями и в себе самих

Специалисты в области ухода за ребенком давно дискутируют на тему «Природа против ухода»: что же в первую очередь определяет поведение ребенка – его гены или его домашний очаг. На самом деле и первое, и второе. Характер ребенка не чистая глиняная табличка, на которой люди, ухаживающие за ребенком, могут написать набор правил, которые заставят ребенка вести себя так, как им захочется. Но и характер ребенка не на века отлит в цементе.

Хотя все дети рождаются с определенным темпераментом, окружающие люди, заботящиеся о ребенке, могут влиять на личность ребенка (на то, как ребенок чувствует себя и действует в определенных ситуациях). Одна из самых захватывающих новых областей исследований – как качество и количество материнского и отцовского ухода могут повлиять на личность ребенка.

Еще более новая и даже более захватывающая область исследований –

как темперамент ребенка влияет на родителей. Мать одного ребенка с высокими потребностями однажды призналась нам: «Наш капризный ребенок определенно заставляет меня показать все самое хорошее и все самое гадкое, на что я только способна». И это, без сомнения, верно. Точно так же, как дети рождаются экипированными различными темпераментами, мамы и папы также начинают с разного уровня родительских способностей (в зависимости от того, как нянчились в свое время с ними самими). Некоторые матери нянчат своих детей автоматически и пропорционально уровню потребностей ребенка. Другим матерям требуется гораздо больше времени на то, чтобы привести свою отзывчивость в равновесие с уровнем потребностей ребенка, и им требуется толчок. Этот толчок дает ребенок. И мать, и ребенок наделены взаимосвязанными темпераментами, которые при определенных условиях начала совместной жизни, позволят обоим проявить все самое лучшее.

Детский темперамент – родительская отзывчивость

Как мы уже говорили, каждый ребенок рождается с определенным уровнем потребностей. Чтобы они могли добиться уровня заботы, в котором нуждаются, дети обладают вызывающим привязанность поведением, то есть «неотразимыми» качествами и стереотипами поведения, которые притягивают взрослого человека к ребенку и обеспечивают отзывчивость с его стороны: ребенок улыбается, гулит, тянет ручки, пристально смотрит в глаза. Самым действенным из этих стереотипов поведения является плач.

Каждый родитель, особенно мать, начинает свой опыт обращения с ребенком с определенного уровня родительских способностей. Главное в заботе о ребенке с высокими потребностями – привести способности родителей к осуществлению ухода в соответствие с уровнем потребностей ребенка.

Младенец становится активным участником процесса формирования родительского поведения, с тем чтобы родители могли влиться в родительский подход, который позволит открыть все лучшее в их ребенке и в них самих. Вот как работает эта система приведения в соответствие.

Сочетание: «легкий ребенок и отзывчивая мать»

Это сочетание обычно оказывается хорошим. Мать, скорее всего, будет в восторге от поведения своего ребенка, поскольку матери склонны считать, что «хорошее» поведение ребенка указывает на то, что у него хорошая мать (что не всегда справедливо).

Поскольку легкие в обращении дети менее требовательны, они лишены мощных инструментов формирования привязанности, необходимых для установления высокого уровня взаимодействия с людьми, ухаживающими за ними. К примеру, поскольку они не выражают недовольства, когда их кладут в кроватку, их могут меньше брать на руки.

Однако отзывчивая мать с сильной интуицией понимает, что ее ребенку может требоваться больше, чем он требует, и *проявляет инициативу во взаимодействии со своим ребенком*. Мать берет инициативу в свои руки и таким образом помогает ребенку научиться подавать более четкие знаки; общение матери и ребенка в результате происходит на более высоком уровне.

Как противостоять критике вашего подхода к воспитанию

ребенка

Едва успев стать родителями, будьте готовы к тому, чтобы получать от доброжелательных советчиков мягкие (и не очень мягкие) намеки на то, что их подход лучше вашего. Вероятность этого особенно велика, если вам повезло иметь ребенка с высокими потребностями. Вы можете чувствовать себя так, словно, критикуя ваш подход к ребенку, они нападают на вас как на личность.

Вот несколько способов справиться с неодобрением.

Поменьше подставляйтесь. Ничто так не разделяет друзей, как разница во мнениях относительно подхода к ребенку. Окружить себя родителями-единомышленниками – лучший способ избегать критики.

Будьте уверенными. Уверенность заразна. Когда советчик готов наброситься на вас, источайте убедительность. («Нам это подходит».)

Подумайте, почему. Естественное воспитание может таить угрозу для человека, который считает иначе. Вы можете зародить в них чувство вины. Им бы хотелось иметь смелость следовать своим инстинктам, как вы.

Уважайте своих родителей. Большая часть неодобрительных высказываний, скорее всего, придет со стороны ваших родителей или родни со стороны мужа. Не забывайте, они росли в эпоху, когда некоторые родители боялись, как бы не «испортить» ребенка, и больше доверяли специалистам, чем самим себе. Признайте, что времена и специалисты меняются. Согласитесь, что в другое время и в другом месте вы, возможно, и сами использовали бы другой подход. Скажите им, что из вас, кажется, вырос неплохой человек! Уверьте их, что ваши «новые, радикальные методы» в действительности являются старыми, проверенными и подтвержденными временем. Бабушке дана была попытка – теперь ваш черед. Чтобы сделать бабушек и дедушек своими союзниками, сфокусируйте их внимание на вопросах, по которым ваше мнение почти совпадает. Постарайтесь понять чувства своих родителей. Каждый раз, как вы поступаете со своим ребенком иначе, чем в свое время они с вами, они могут понимать под этим, что вы растите своего ребенка лучше, чем они растили вас.

Защищайте своего ребенка. Большинство людей не понимают ребенка с высокими потребностями. Для них ребенок, который нуждается в том, чтобы постоянно быть на руках, попросту избалованный. Возможно, вам придется немного просветить людей. Но старайтесь не производить впечатления, что вы считаете, будто ваш

подход единственный, а их подход неправильный. Убедите своего оппонента, что вы уважаете его подход к воспитанию детей, если он дает положительные результаты, и попросите уважать ваш подход, поскольку у вас он также дает положительные результаты.

Не высовывайтесь. Затевать обсуждение «большой тройки» (организованность, продолжительное грудное вскармливание и сон вместе с ребенком) – все равно что махать красным флагом перед носом у людей с иной точкой зрения. Делайте упор на то, что подход к воспитанию ребенка – личное дело каждого, и не навязывайте своих убеждений в том, что один подход может при любых обстоятельствах быть лучше другого. Если вы достигли здорового баланса во всех аспектах любящей заботы о ребенке, легкость, с которой вы выполняете свои родительские обязанности, и поведение ваших детей будут вашими лучшими аргументами.

Делайте козлом отпущения «врача». Иногда имеет смысл отвести удар от себя и указать на то, что вы много читали о том подходе к ребенку, который избрали, и что современные исследования поддерживают то, что вы делаете. Можно также добавить: «Наш врач сказал, что в нашей семейной ситуации, с учетом темперамента нашего ребенка, этот подход окажется наилучшим». В некоторых случаях вам, возможно, придется выдавать за своего «врача» информацию из этой книги. Но не стоит ошарашивать людей, закидывая их цитатами из разнообразной литературы, поскольку тогда вас могут начать критиковать за то, что вы все делаете по книгам.

Сочетание: «легкий ребенок и отстраненная мать»

Вы можете оказаться не слишком хорошей парой, и прочный контакт проблематичен. Поскольку спокойный ребенок не слишком требователен, мать может понять поведение своего ребенка так: «Кажется, я не очень-то ему нужна». В результате эта мать может искать взаимоотношений, требующих от нее большего напряжения всех сил, вне жизни с ребенком. Она может уделять сравнительно мало энергии выработке навыков творческого взаимодействия. В этой паре не только матери не удается заставить ребенка показать все лучшее, но и ребенку не удается открыть все самое лучшее в матери. Иногда в такой паре ребенок *превращается в нервного* в дальнейшем: ребенок, родившийся легким в обращении, затем примерно в возрасте четырех—шести месяцев (или в любое другое время, когда мать направит свою энергию в иное русло)

демонстрирует резкую перемену характера. Он становится беспокойным и демонстрирует целый букет нацеленных на обретение привязанности навыков, требуя от ухаживающих за ним людей более высокого уровня взаимодействия. Важно, чтобы родители были открыты к своему ребенку и восприняли эту резкую перемену в поведении как сигнал к изменению своего родительского подхода.

Сочетание: «ребенок с высокими потребностями и хорошими способностями к мотивации родительской заботы плюс отзывчивая мать»

Обычно это самое лучшее сочетание, обеспечивающее крепкий контакт. Мать и ребенок имеют замечательную возможность проявить друг в друге все лучшее. Ребенок подает сигнал, и мать, поскольку она внимательна к сигналам своего ребенка, реагирует на него. Ребенку ее реакция приносит удовольствие, и он получает мотивацию к тому, чтобы давать еще больше сигналов, поскольку он усвоил, что получит предсказуемый ответ, который наградит его усилия. В результате мать и ребенок привыкают друг к другу. Даже когда мать находится в затруднении и может оказаться не в состоянии понять знаки своего ребенка, легко, просто и быстро определить, что ему нужно, она экспериментирует с различными вариантами ответа, пока не находит правильный. Ребенок учится лучше подавать свои сигналы, мать учится лучше реагировать на них, и взаимодействие осуществляется на высоком уровне, поскольку ребенок и мать обретают взаимную чуткость. Поскольку мать способна прислушиваться к ребенку, ребенок учится кричать лучше и осваивает способы сообщать о своих потребностях без крика.

Сочетание: «ребенок с высокими потребностями и плохими способностями к мотивации родительской заботы плюс отзывчивая мать»

Это сочетание тоже может быть хорошим, но гармонии достичь сложнее, чем в предшествующем случае. Эти дети, которых называют неласковыми или детьми, которых трудно растопить, могут казаться легкими в обращении, с маленькими потребностями, но на самом деле это замаскированные дети с высокими потребностями. Вместо того чтобы требовать близкого контакта, кричать, чтобы их взяли на руки, и благодарно таять у вас на руках, эти дети вырываются из рук. Им нужно,

чтобы их держали на руках и нянчили, но у них нет навыков обретения привязанности, чтобы сообщить об этом. Поскольку ребенок не выдает на-гора, как он ценит ее усилия, матери может недоставать благодарности за ее старания, и она может искать иных источников удовлетворения, подальше от ребенка. Пара распадается. Но мать может найти и лучший способ подойти к своему неласковому ребенку. Прибегнув к помощи *интерактивного консультирования*, мать учится понимать более слабые сигналы своего ребенка. Она экспериментирует с различными способами успокоить ребенка, пока не находит те, которые предпочитает ее ребенок. Мать заманивает и уговаривает своего ребенка, чтобы он позволил себя приласкать. Она берет инициативу во взаимодействии, приходя к точному равновесию: она знает, когда настоять, а когда отступиться. Со временем ребенку начинает нравиться, что его держат на руках, а родителям начинает нравиться держать его на руках. В результате ребенок развивает свои навыки обретения привязанности, а родители развивают свои навыки интерпретации знаков ребенка. Пара достигает гармонии.

Сочетание: «ребенок с высокими потребностями и отстраненная мать»

В этой ситуации ребенок и мать имеют наивысшую степень риска не стать хорошей парой. Эта ситуация проигрышна с обеих сторон. Ни мать, ни ребенок не получают возможность показать лучшее, на что они способны. Такой ребенок имеет хорошие навыки мотивации родительской заботы и вступает в жизнь, требуя того уровня заботы, в котором нуждается. Однако мать, вместо того чтобы быть внимательной к ребенку и слушаться своей интуиции (даже шаткая интуиция с практикой становится надежнее), выбирает более дистанцированный подход к осуществлению своих родительских обязанностей. Она делает из родительской заботы науку и поддается советам, даваемым с позиций отстраненного отношения к ребенку: «Он тобой манипулирует», «Дайте ему поплакать. Вы делаете его слишком зависимым», «Вы балуете его». Матери детей с высокими потребностями, берегитесь советов, которые подразумевают, что вам нужно удерживать себя от отзывчивого отношения к ребенку. Если вы получаете множество советов такого рода, у вас плохие советчики. Совет вести себя сдержанно разрушит взаимоотношения матери и ребенка, поскольку он сбивает с толку молодых матерей, особенно легко поддающихся любому совету, который, как обещают, сработает. Особенно остерегайтесь быстрых и простых способов, которые подразумевают, что

нужно придерживаться строгого расписания кормлений и периодов плача. Они редко срабатывают для любого ребенка, но могут быть особенно травматичны для ребенка с высокими потребностями. Матери приходится тратить столько энергии на испытание чужих методов, что у нее почти ничего не остается на то, чтобы поэкспериментировать со *своими собственными* способами успокоить *своего собственного* ребенка.

А что же происходит с ребенком? У ребенка с высокими потребностями, сигналам которого не удается достичь восприимчивых ушей, есть два варианта. Ребенок может кричать еще больше и громче, пока наконец кто-то не возьмет его на руки и не уделит внимание. Со временем ребенок сломает барьер отстраненного родительского подхода, убедив родителей попробовать более заботливый подход, но за все нужно платить. Ребенок может потратить столько энергии на крик, что мало останется на общее развитие. Он может оказаться не в состоянии развиваться нормально. Или же ребенок может сдаться, перестать подавать сигналы («Смотри, сработало – он наконец заткнулся», – может ошибочно заключить какая-нибудь советчица) и уйти в себя, пытаясь обеспечить себе эмоциональное выживание разнообразными привычками самоуспокоения.

Как успокоить крикливого ребенка

Выбившиеся из сил родители готовы пробовать все. Это и есть ключ к решению – *пробовать все*.

Большинство способов успокоить ребенка можно разгруппировать на четыре категории:

• успокаивающие ритмичные движения;
• расслабляющие прикосновения;
• успокаивающие звуки;
• приятные глазу картины.

Успокоить ребенка – это не только то, что вы делаете для ребенка; требуется также и тренировать родителей. Все техники успокоения, которые мы приводим, имеют четыре цели:

• смягчить характер ребенка;
• уменьшить дискомфорт ребенка;
• повысить чувствительность родителей;
• сделать жизнь родителей беспокойного ребенка чуть легче.

Детей успокаивает естественное воспитание

Благодаря этому высокочувствительному подходу к реагированию на сигналы ребенка (интерпретации их и реакции на них) ребенку становится практически не нужно плакать. Естественное воспитание – это укрепляющий интуицию подход, который также дает толчок родительской чувствительности, помогая им лучше справляться с беспокойным ребенком и настойчиво, как детективы, доискиваться причины и способов лечения. Вы можете практиковать или весь подход в целом, или столько из приведенных ниже концепций, сколько сможете. Доказано, что детей успокаивает, если родители часто кормят ребенка, быстро реагируют на крик ребенка и как можно больше носят ребенка.

Кормите ребенка часто. Исследования показали, что дети, которых кормят часто, плачут меньше. В действительности в странах, в которых кричащих младенцев меньше всего, младенцев кормят каждые 15 минут. Это может звучать как «прилепите ребенка к матери», особенно для западных родителей, имеющих установку на кормление по расписанию с интервалами в три-четыре часа, но это дает положительные результаты.

Безотлагательно отвечайте на крик ребенка. Исследования показали

также, что меньше плачут дети, крик которых быстро получает ответ.

Носите своего ребенка. Стэйси, имеющая большой опыт по успокоению детей, поделилась своим успехом: «Я надеваю его на себя с утра и снимаю вечером. Пока я ношу его в слинге, он спокоен». Хотя лишь очень немногие матери и отцы могут носить своих детей постоянно, ношение ребенка в детской сумке возглавляет список копирующих матку способов успокоить ребенка.

В целом у матери, которая кормит своего ребенка часто, отвечает ему быстро и носит его в сумке, ребенок скорее будет довольным.

Танцы, качели и прочее веселье

Танцы. Если вы танцуете прижимая к себе ребенка, это обеспечивает ритмичное движение и контакт, которые успокаивают детей. Большинство родителей вскоре обретает умение импровизировать, оживляя тем самым свою обычную манеру танцевать, чтобы угодить капризному ребенку. Вот другие эффективные способы успокоить ребенка.

Ношение в слинге может оказывать на крикливых детей успокаивающее действие

Хорошо поплакать

Никогда не случалось, что ваш ребенок плачет и ничто не может остановить его? Не принимайте близко к сердцу! Это не ваша вина, что он плачет; и в ваши обязанности вовсе не входит немедленно остановить его плач.

На самом деле, как показали исследования, плач является нормальной частью процесса восстановления – физиологическая помощь в процессе избавления от накопившегося стресса.

Слезы, вырабатываемые для того, чтобы смыть раздражающие вещества, попавшие в глаз, и слезы, вырабатываемые, чтобы дать выход эмоциям, имеют разный химический состав. Вызванные эмоциями слезы содержат продукты распада, не обнаруженные в слезах от раздражения, а именно гормоны стресса, которых становится больше при болевых ощущениях.

Эти удивительные открытия указываю на то, что, вполне возможно, имеется физиологическое основание для выражения «хорошо поплакать». Душевная и физическая боль может найти выход в слезах. Зачем заставлять детей сдерживать свои слезы? Цыкая на ребенка или давая ему следующие наставления: «Перестань плакать» или «Большие мальчики не плачут», – вы приучаете детей подавлять не имеющие выхода эмоции, которые, стоит только хорошо поплакать, могли бы быть унесены рекой слез прочь.

Счастлив тот ребенок, который имеет возможность свободно плакать, не слыша упреков. Мудры те родители, которые оказывают ребенку поддержку своим присутствием. Есть огромная разница между тем, чтобы позволить своему ребенку поплакать (без паники с вашей стороны!), и тем, чтобы оставить ребенка плакать в одиночестве, без своей ласки. Дайте своему ребенку понять: «Нет ничего страшного в том, чтобы плакать; я здесь, чтобы помочь тебе».

Качели. Стол накрыт для вашего долгожданного ужина на двоих. Но вот факт жизни с новорожденным ребенком, о котором ваш инструктор по родам вам не сказал. Дети капризничают больше всего с шести до восьми вечера. Борющиеся за выживание родители называют этот период «счастливым часом». Спокойный ужин на двоих, возможно, остался в вашем бездетном прошлом. На помощь приходят автоматические механические качели. Ребенок качается, родители едят. Вероятно, это не самая приятная для ужина музыка, но вдобавок к движению монотонное

постукивание качелей (некоторые модели качелей оснащены колыбельной, за небольшую дополнительную стоимость) помогает успокоить ребенка. Поворотом кисти вы заводите ребенка, вернее, не даете ему завестись, устраивая ему следующий сеанс.

Случается, что никакие способы в мире не способны успокоить ребенка, кроме ваших рук. Ужин на двоих превращается в ужин на троих. Мать держит ребенка на коленях и кормит его грудью, а отец обслуживает ее и даже нарезает ей мясо. Иногда даже идеально спланированный ужин идет насмарку, когда у ребенка наступает время капризности. Пусть это вовсе не романтично, еда по сменам иногда единственный путь к выживанию в капризный час. Мама ест, пока папа меряет комнату шагами с ребенком на руках, и наоборот.

Игра в «тик-так». Дэн, отец одного беспокойного ребенка, хиропрактик по профессии, нашел такой метод борьбы с плачем. Возьмите ребенка за бедра и раскачивайте его вниз головой со скоростью 60 ударов в минуту, как маятник дедушкиных часов. Согласно исследованиям хиропрактиков, качание вниз головой дает успокаивающий эффект. Нельзя держать ребенка младше шести месяцев вниз головой за ступни или икры из-за риска вывиха бедра. Держать ребенка за бедра безопаснее всего. Возможно, одна из причин того, что игра в «тик-так» срабатывает, заключается в том, что ребенок находился вниз головой в течение девяти месяцев – еще одно приятное воспоминание о матке.

Волшебное зеркало. Для ребенка старше двух месяцев предлагаем средство, которое помогло нам пережить множество приступов капризности. Пусть ребенок посмотрит на свои выходки, отраженные зеркалом. Держите ребенка перед зеркалом, чтобы он увидел, как он себя ведет. Если само по себе отражение не остановит приступ, в качестве вспомогательного средства поставьте голые ступни ребенка на поверхность зеркала. Мы много раз становились свидетелями того, как наш зашедшийся криком ребенок успокаивался в считаные секунды, увидев себя в зеркале, словно был настолько заворожен увиденным, что забыл, зачем плакал.

Волшебное зеркало

Движущиеся «аттракционы». Иногда взрослый выдыхается раньше, чем маленький крикун, и ему нужно отдохнуть от борьбы с плачем. Ребенок может упокоиться, глядя на движущиеся предметы – не обязательно находиться в движении самому. Усадите ребенка вертикально в детское сиденье и поставьте перед аквариумом с плещущимися рыбками, раскачивающимся маятником часов или подобным «аттракционом». Один из наших детей переставал плакать и затихал в своем детском сиденье, когда смотрел, как я упражняюсь на лыжном тренажере. Перебрав все домашние развлечения, попробуйте прокатить ребенка на машине. Прогулка для двоих. «Ах, с каким нетерпением я ожидаю нашей ежедневной прогулки!» – признавалась мать, нашедшая способ, как облегчить себе жизнь, имея ребенка с высокими потребностями. Возьмите ребенка в слинг и отправляйтесь на прогулку. Это не только послужит хорошей релаксацией для вас, но движение, ваша близость, происходящее вокруг движение (машины, люди, деревья, играющие в парке дети) заставят ребенка позабыть о причине плача. Утренняя прогулка позволит начать день без слез. Вечерняя прогулка поможет легче пережить «счастливый час».

Еда на бегу. Некоторые дети лучше успокаиваются и лучше сосут грудь в движении. Устройте ребенка в детской сумке-слинге и отправляйтесь на обход дома или квартала, одновременно кормя ребенка грудью.

Правильные прикосновения

Контакт кожа к коже в списке способов успокоить ребенка идет сразу за движением. Вот несколько самых любимых детьми прикосновений.

Детский массаж. Бывают времена, когда спасти от плача может только массаж. Если у ребенка стабильные периоды капризности (обычно конец дня и ранний вечер), начинайте приготовления к массажу непосредственно *перед* наступлением такого периода. Сняв напряжение ребенка до того, как придет «счастливый час», вы можете заставить ребенка забыть о плаче. Массаж живота может быть особенно любим детьми, страдающими коликами. Делайте массажные движения «I Love You», чтоб предотвратить вечерний взрыв плача.

Тесно и уютно. Свернитесь калачиком, как зародыш, вокруг своего ребенка и, уютно устроившись, кожа к коже, вместе отправляйтесь в царство сна.

Теплый и пушистый. Мать – не единственная «матка» в доме. Этот способ предотвращения плача позволяет отцам предстать во всем своем блеске. Лягте на кровать, пол, пляжный песок или траву. Положите своего голенького, но упакованного в подгузник ребенка на свою голую грудь, живот к животу. Ушко ребенка положите себе на сердце. Чувствуете, как исчезает напряжение? Ритм ваших сердцебиений вместе с вашими дыхательными движениями вверх-вниз может заставить забыть о плаче даже самого капризного ребенка.

«Вскормить» – значит давать комфорт и успокоение, а не только кормить грудью. Таким образом, отцы тоже могут принимать участие во «вскармливании» своих детей.

«Теплый и пушистый» – это способ борьбы с плачем, который могут использовать отцы

Теплая ванна на двоих. Это способ для мамы. Сначала удобно устройтесь в наполовину наполненной водой ванне. Пусть отец ребенка или кто-то еще передаст ребенка вам. Прижмите ребенка к своей груди или

дайте ему грудь (ваша грудь должна быть лишь на несколько сантиметров выше уровня воды). Сочетание теплой воды, ощущения плавучести и близости мамы должно заставить ребенка расслабиться. Дополнительный совет по использованию ванны: оставьте сток частично открытым и включите теплую воду, чтобы она текла тонкой струйкой. Это обеспечит вам успокоительный звук текущей воды и не даст воде в ванне остыть.

Правильный диагноз

Несмотря на то что большинство детей с высокими потребностями, которые большую часть времени пребывают в хорошем расположении духа, не имеют медицинских обоснований своего поведения, особенно беспокойные дети могут иметь такие обоснования. Рассмотрите следующие возможности.

Пищевая аллергия или непереносимость смеси. По нашему опыту можем сказать, что коровье молоко (через грудное молоко или смесь) и глютен (через пищу, которую съедает мать) являются теми двумя продуктами, которые могут превратить спокойного ребенка с высокими потребностями в беспокойного. У таких детей могут возникать симптомы пищевой аллергии (зеленый, жидкий, слизистый стул). Попробуйте исключить такие продукты из рациона или сменить смесь.

Нарушение сенсорной интеграции. Вследствие этого неврологического расстройства сенсорная система младенца раздражается различными звуками, прикосновениями и положениями тела в пространстве. Ребенка с нарушением сенсорной интеграции не будут успокаивать такие типичные для жизни младенца вещи, как укачивание, объятия, поглаживания, вместо этого ребенок будет раздражен, потому что его нервная система перегружена различными ощущениями. Для того, чтоб успокоить сенсорную систему ребенка и научить его воспринимать обычные ежедневные раздражители, используется особая форма трудотерапии, называемая «сенсорно-интегративная терапия». Попросите вашего педиатра направить вас к специалисту по сенсорно-интегративной терапии.

Колики, или ребенок, которому больно

Вы держите на руках своего двухнедельного счастливого малыша – образец идеально растущего ребенка, который, похоже, не знает ни единой заботы. Внезапно и совершенно неожиданно он напрягает ножки и ручки, выгибает дугой спинку, сжимает кулачки и издает душераздирающие вопли. Как человек, которому больно и которого боль довела до бешенства, он подтягивает свои сучащие ножки к вспученному, напряженному животику и продолжает безостановочно, словно в агонии, кричать. Даже его личико кричит «ай-ай»: широко раскрытый рот, почти идеальный круг, нахмуренные брови и крепко закрытые или широко открытые глаза, которые словно кричат: «Мне больно, и я зверею». По мере того как усиливается напряжение ребенка, растет ваше отчаяние, и вы оказываетесь загнаны в угол, чувствуя себя такими же беспомощными, как ребенок, не в состоянии определить причину и снять боль. Ребенок безутешен, и вы оба в слезах. Вы оба мучаетесь.

Ребенок, которому больно, кричит во весь голос

Доведенный до предела, ребенок перестает кричать и устало уходит в вынужденный сон, спасаясь от системных перегрузок и давая своим озадаченным родителям недолгую передышку. Пока ребенок тихо спит перед следующим штормом, приходит подруга и восклицает: «Какой

здоровый вид у твоего ребенка! Тебе так повезло!» Вы возражаете: «Ты бы видела, что с нами было пару часов назад, когда мы оба были без сил». Ваша подруга уходит, искренне уверенная в том, что вы все выдумываете. Определенно, ничего не может случиться с таким херувимчиком. Затем, словно кто-то повернул рычаг «начало крика», яростные приступы возобновляются и на этот раз длятся больше часа. Начинается второй раунд схватки ребенка с самим собой. Вы пытаетесь прижать ребенка к себе и приласкать – ребенок весь напрягается и протестует; вы пытаетесь дать ему грудь – ребенок выгибается дугой и отталкивает вас; вы качаете его, поете, устраиваете скачки по комнате. То, что успокоило ребенка вчера, сегодня оказывается бесполезным. И вы возвращаетесь к обычному беспокойству: «Что не так с моим ребенком? Что не так со мной?» – с извинениями покидая кружок идеальных матерей с их идеальными детьми.

Вы ломаете голову: «Как может ребенок, который два часа назад вел себя так хорошо, теперь быть в таком раздражении?» Он как доктор Джекил и мистер Хайд. По закону подлости, ваш ребенок хуже всего чувствует себя к концу дня, когда у вас меньше всего сил, чтобы выносить приступы. Ваш ребенок, который был таким сладким с утра, к вечеру скисает.

На помощь приходят средства, которые лечат все, от нескончаемой вереницы желающих вам добра друзей. Ребенок по-прежнему заходится пронзительным криком, и вы становитесь все более уверенными в том, что это отражение вашего материнского ухода, хотя каким-то образом чувствуете, что это не так. Ребенку больно; он совсем обезумевший; вы не знаете почему, и, вероятно, не знает и сам ребенок.

К тому времени, как закончатся все травяные чаи тетушки Нэнси, как вы произведете все рекомендованные врачом изменения в рационе и испытаете все самые невообразимые способы укачивания ребенка, так же загадочно, как схватка началась, в возрасте примерно трех или четырех месяцев она заканчивается, и жизнь идет своим чередом. Ребенок, кажется, ничуть не пострадал, и вы закрываете одну из самых трудных глав своей жизни с новорожденным.

Это колика!

Страдает ли ваш ребенок коликами? Как определить

Если вы гадаете, страдает ваш ребенок коликами или нет, – нет! Неистовые приступы долгого безутешного плача, похожие на агонию, не оставляют сомнений в том, что это колика. Иногда, когда родители

думают, что у них ребенок, страдающий коликами, мы посылаем их к некоторым членам «клуба колики» – родителям, дети которых действительно страдают коликами. Чаще всего они возвращаются счастливые и с облегчением говорят: «Нет, у нашего ребенка колик, видимо, нет». Около 20 % всех детей в первые месяцы жизни имеет ежедневные приступы плача той или иной интенсивности.

Что такое колика?

«Колика» – это описание состояния ребенка, а не диагноз.

Хотя совершенно отсутствует согласие по вопросу, что такое колика, или в ее определении, педиатры рассматривают ребенка как страдающего коликой, если внезапные и необъяснимые приступы неутешного плача:

• длятся как минимум три часа в день, случаются три дня в неделю и продолжаются как минимум три недели;

• начинаются в первые три недели жизни ребенка;

• длятся, как правило, не более трех месяцев;

• имеют место у здорового во всех прочих отношениях, полноценно развивающегося ребенка.

Иногда мы называем это «правилом трех». За последние 40 лет мы поняли, что большинство детей, страдающих коликами, можно разделить на 2 группы: дети, страдающие вечерними коликами, и дети, страдающие коликами на протяжении всего дня.

Дети, страдающие вечерними коликами. Также известные как вечерние крикуны, эти дети обычно вполне спокойны в течение дня. Ваши друзья никогда бы не узнали, что у ребенка колики, если бы не пришли к вам в гости однажды вечером. Днем ребенок улыбается, внимательно смотрит на вас, гулит, как любой другой малыш. Но вот приходит вечер, а с ним – взрыв вечернего плача. Как будто внутри ребенка срабатывает будильник, и малыш начинает капризничать. Капризы перерастают в крик, а затем в истерику, вызванную коликой, как уже упоминалось выше. Так продолжается около двух часов. Часто ребенок кричит без остановки, делая всего пару передышек. Измученный ребенок засыпает, и родители тоже. Так случается от четырех до семи дней в неделю на протяжении нескольких первых месяцев. Хорошей новостью здесь является то, что в целом ребенок неплохо спит и родители могут с наслаждением общаться со своим спокойным ребенком на протяжении всего дня. Еще хорошо то, что, как правило, вечерняя колика не имеет никаких медицинских причин, в отличие от колики, продолжающейся круглосуточно.

Круглосуточная колика. Такие дети редко пребывают в хорошем настроении. Большую часть дня они капризничают, извиваются и кричат. В вечерние часы обычно плач становится наиболее интенсивным и продолжительным. Большинство детей, страдающих круглосуточной коликой, как правило, плохо спят и часто просыпаются по ночам. В такой ситуации мы спрашиваем родителей: «У вашего ребенка когда-нибудь бывает хорошее настроение?» Зачастую они отвечают: «Нет». Такой ребенок крайне редко бывает спокоен и счастлив. Он всегда чем-то занят: ест, спит или капризничает. У родителей такого ребенка бывает очень мало возможностей установить с ним контакт, поймать его взгляд в то время, как ребенок мирно рассматривает их лица, или насладиться плодами воспитания. Кроме того, что круглосуточная колика является самой болезненной и родителям очень тяжело справиться с ней, она приносит страдания ребенку, и для нее врачи и родители, скорее всего, станут искать медицинское обоснование.

С чего вдруг колика?

Самой обескураживающей чертой колики является то, что неизвестно, почему плачет ребенок и почему то, что сработало в один день, оказывается бесполезным на следующий.

Если ваш ребенок мучается от колик, совершенно нормально, если вы будете мысленно терзать себя: «Почему, что я делаю неправильно?» И поскольку ваш ребенок страдает, страдаете и вы.

Вы становитесь удобной мишенью для всех доброжелательных знакомых, ставящих собственные диагнозы: «Должно быть, это твое молоко», «Он избалованный», «Ты слишком много держишь его на руках» – или недостаточно. Давайте окинем критическим взором самые популярные мифы о колике.

Миф «Напряженная мать – напряженный ребенок»

Беспокойное поведение и колики объясняются в первую очередь темпераментом ребенка, а не умением родителей обращаться с ребенком. Исследования сняли вину с матерей. Не видно никаких оснований утверждать, что напряженная мать делает напряженными своих детей. Однако матери, которые нервничают на протяжении беременности, имеют несколько более высокий шанс произвести на свет ребенка, который будет мучиться коликами.

Некоторые исследования также утверждают, что гадать, будут у вашего ребенка колики или нет, – опасное пророчество, которое сбывается. Матери, которые боятся, что дети у них будут страдать коликами, чаще всего и получают детей, страдающих коликами. По своему опыту можем сказать, что настроение матери влияет на то, как она обращается с ребенком, у которого колики, а не является причиной колик. Напряженного ребенка нелегко успокоить напряженными руками.

Если бы дети рождались нервными из-за своих родителей, следовало бы ожидать, что титул «Самый нервный ребенок» был бы забронирован для первенцев. Однако беспокойные и страдающие коликами дети не проявляют никакого «уважения» к очередности появления на свет.

Самым нервным нашим ребенком был четвертый, и родился он после самой спокойной, не омраченной никакими тревогами беременности, когда ситуация в нашей семье была наиболее стабильной. Не является колика и социальным заболеванием. Мы не можем списать колику на стремительный темп жизни. Антропологи сообщают, что в странах, в которых младенцев практически постоянно носят на себе и незамедлительно заботливо реагируют на их плач, дети ведут себя более спокойно, чем в странах иной культуры, но все цивилизации награждены детьми, страдающими коликами. Китайцы называют такое поведение «стодневным плачем».

Миф о вздутии сдулся

«Да он переполнен газами!» – сообщает мать. Многие дети в первые месяцы жизни страдают газами. Положите ладонь на вздутый животик недавно накормленного, счастливого одномесячного малыша, и вы наверняка почувствуете урчание, которое проходит лишь тогда, когда приходит время для следующего кормления. Однако рентгенографические исследования бросают тень сомнения на теорию о том, что причиной колики является скопление газов. Рентгенограмма брюшной полости большинства детей, как страдающих коликами, так и нет, часто выявляет обилие газов. Рентгенограмма, сделанная ребенку, мучимому коликами, показывает отсутствие газов во время приступа плача и скопление газов после приступа.

Исследователи считают, что дети заглатывают воздух во время плача и газы являются результатом, а не причиной колики. Хотя газы могут вызывать дискомфорт у некоторых детей.

Что это значит для родителей, которые пытаются утешить ребенка?

Прервав приступ плача или быстро вмешавшись при первой ноте, открывающей приступ, можно уменьшить количество воздуха, который заглотит ребенок. При колике плач способствует заглатыванию воздуха.

Понаблюдайте за ребенком в один из этих периодов безумства. Отметьте, как ребенок задерживает дыхание на то продолжительное время, что заливается криком, иногда даже до посинения области вокруг рта, отчего родителям передается паника ребенка. Удерживая эту ноту, как кажется, бесконечно, ребенок затем резко делает сильный вдох (и вы тоже); часть этого воздуха попадает в желудок. Этот ненужный воздух вызывает вздутие кишечника, тем самым, возможно, продлевая приступ плача.

Как избавить от газов детей, страдающих метеоризмом

Заглатывать воздух и выпускать газы – совершенно нормально для растущего ребенка. Но избыточные скопления газов в кишечнике могут причинять маленькому ребенку страдания. Мать одной моей страдающей метеоризмом пациентки описывает вздутие живота так: «Когда моя дочка пытается выпустить газы, она похожа на мать, которая тужится во время тяжелых родов». Попробуйте эти способы избавления от лишнего воздуха.

КАК ВПУСТИТЬ МЕНЬШЕ ВОЗДУХА

• Если вы кормите грудью, проверяйте, чтобы губы ребенка герметично обжимали вашу грудь, заходя далеко на ареолу.

• Если вы кормите из бутылочки, следите за тем, чтобы губы ребенка были на широком основании соски, а не на самом кончике.

• Наклоняйте бутылочку во время кормления под углом 30–45°, чтобы воздух поднялся к донышку бутылочки; или попробуйте пользоваться сдувающимися в ходе кормления пакетами для смеси.

• Исключите из своего рациона продукты, вызывающие у ребенка дискомфорт, если кормите грудью.

• Давайте ребенку меньший объем, чаще.

• Держите ребенка почти вертикально (под углом примерно 45°) во время кормления и в течение получаса после него.

• Не давайте ребенку подолгу сосать пустышку или соску пустой бутылочки.

• Незамедлительно реагируйте на крики ребенка.

КАК ВЫПУСТИТЬ БОЛЬШЕ ВОЗДУХА

Во-первых и прежде всего, обязательно давайте ребенку срыгнуть во время кормления и после него. Вы можете также попробовать следующие техники и средства:

- массаж живота;
- согнутые положения ребенка;
- симетикон в каплях, силикогель с диметилполисипоксанами;
- глицериновые суппозитории (свечи).

Как вычислить скрытые причины колики

Мое видение колики изменилось в один прекрасный день, когда одна мать обратилась ко мне за консультацией по поводу неутешного плача своего ребенка. После того как я поставил диагноз «колика», она набросилась на меня: «Вы называете это коликой, когда не знаете, почему ребенку больно?» Эта мать была права. Медики и родители привыкли списывать все приступы плача на «колику». Когда болит у взрослого человека, мы играем в детективов и выслеживаем причину боли, чтобы устранить ее. Чем приводит в отчаяние колика, так это тем, что мы редко знаем причину и не знаем также, как исправить ситуацию. По крайней мере, до этого момента! Чтобы определить, что беспокоит вашего ребенка, примите во внимание три основные возможные причины: медицинскую, диетологическую и эмоциональную. Вот трехступенчатый подход к выявлению скрытых причин боли у ребенка и рекомендации по лечению.

Пункт первый: ищите помощи своего врача

Из нашей практики мы можем сделать вывод, что две наиболее частые причины колики:

• желудочно-пищеводный рефлюкс;

• восприимчивость к пище или смеси.

Если вы сможете определить причину, вы сможете найти решение.

Следует предположить, что боль ребенка объясняется медицинской причиной, если имеет место следующее:

• График приступов плача у ребенка *резко* меняется, и приступов становится больше.

• Ребенок часто *просыпается* от боли.

• Плач имеет характер частых, длительных, не поддающихся вашему воздействию приступов и не ограничивается вечерними часами.

• Ваша родительская интуиция говорит вам: «У моего ребенка что-то болит».

Если вы решили, что визит к врачу правомочен, вот некоторые меры, которые вы можете предпринять, чтобы выжать из врача как можно больше.

Составьте на плач досье

Прежде чем отправиться к врачу, составьте досье, обратившись к

следующим вопросам:

• Настолько ли сильна у ребенка боль, чтобы приводить в ужас его и вас? Или он просто ведет себя плаксиво?

• Когда начались приступы плача, сколько они продолжаются и как часто случаются?

• Что вызывает приступ и что останавливает его? Случаются ли приступы по ночам?

• Опишите плач.

• Откуда, как вам кажется, исходит боль? Как выглядят во время приступа лицо вашего ребенка, живот и конечности?

• Детально изложите, как вы кормите ребенка: грудь или бутылочка, частота кормлений, заглатывание воздуха. Какие изменения вы пытались внести в техники кормления или какие смеси испробовали? Что дало положительный результат? Вы слышите, как ваш ребенок заглатывает воздух?

• Выпускает ли ваш ребенок много газов?

• Какой стул у вашего ребенка – ходит ли он на горшок легко, не слишком ли мягкий или слишком твердый стул – и как часто?

• Срыгивает ли ваш ребенок? Как часто, через какое время после кормления и с какой силой?

• Нет ли у вашего ребенка не поддающихся лечению опрелостей и как они выглядят? Нет ли красной, воспаленной опрелости в виде кольца вокруг анального отверстия? (Это указывает на чувствительность к какому-либо продукту питания.)

• Подробно укажите домашние способы лечения. Что сработало и что нет?

• Предложите свой диагноз.

Ведите дневник колики

Записывайте в дневнике, со всеми яркими деталями, как можно больше информации о приступах боли у вашего ребенка, опираясь на приведенный выше перечень вопросов. Вы можете быть удивлены, какие взаимосвязи обнаружите. Одна мать заметила: «В те дни, когда я большую часть времени ношу его на себе, он забывает поднять крик с приходом вечера».

Снимите свою проблему на видео

Чтобы помочь врачу оценить, насколько ужасны приступы колики у

вашего ребенка, снимите одну из истерик своего ребенка на видео. Поскольку язык тела настолько информативен, если вы хотите донести свою панику до врача в полном объеме, запишите себя с ребенком во время приступа колики на видеокассету, чтобы ваш врач, у которого вы ищете совета, мог действительно увидеть, что мать и ребенок страдают.

Мы обнаружили, что когда родители время от времени смотрят запись, это оказывает на них очень сильное терапевтическое воздействие. Они имеют возможность оценить страдания ребенка и увидеть, как они сами ведут себя в такой ситуации.

Скажите как есть

Не скрывайте, насколько плач вашего ребенка тревожит вас. К врачу следует прийти и матери, и отцу. Отцы заставляют матерей быть искренними, не давая им делать вид, будто плач ребенка не так уж сильно беспокоит их. Возможно, матери думают, что подобное признание пошатнет их имидж идеальной матери в глазах педиатра их ребенка. Отцы обычно говорят все как есть.

Когда ко мне на консультацию пришла по поводу колики одна супружеская пара, я недооценил масштаб проблемы, и тут отец выпалил: «На прошлой неделе я сделал вазэктомию. Нам не придется пережить этот кошмар второй раз!» Тогда до меня дошло. (Впоследствии ему восстановили семявыносящий проток, и он стал отцом еще двоих детей.)

Не теряйте веры в своего врача, если он или она не может определить, что и почему у вашего ребенка болит, или не может излечить вашего ребенка от приступов внезапной боли. Когда я вижу родителей и их страдающего коликами ребенка, мне больно за них, мне больно за их ребенка, и, кроме того, я чувствую себя полной размазней, когда не могу выявить причину и прописать средство, которое мгновенно все излечит.

Зачастую лучшее, что может сделать ваш врач, это составить подробную запись истории болезни, направить на полное медицинское обследование и, если скрытая проблема не найдена, предложить метод проб и ошибок, основанный на исключении из рациона некоторых продуктов, а также работу детектива вместе с лечением временем. (Однако мы убеждены, что важно в первую очередь воспринимать приступы внезапной боли как заболевание, которое можно отнести к общей категории «у ребенка болит»; иначе могут остаться без внимания сопровождающиеся болью заболевания, поддающиеся лечению.)

«Счастливый час»

Подготовьтесь к вечеру заранее. Один из наших детей капризничал всегда примерно в одно и то же время, около пяти вечера, время, которое мы называли «счастливым часом». Мы поняли, что она просто выпускает пар, напряжение, накопившееся за день, но мы опасались, что вечер для нее будет ассоциироваться с плохим настроением. Таким образом, мы решили заранее организовать ритуал подготовки к колике так, чтоб она воспринимала это время как время успокоения, а не время боли.

Примерно за час до вечернего каприза прилягте вместе с ребенком для короткого сна или сделайте малышу массаж, желательно на полу, чтоб ребенок мог понежиться в лучах солнца. Сразу после сна или массажа положите ребенка в слинг и отправляйтесь на прогулку. Проходя мимо людей, машин, поднимаясь в горку или спускаясь с нее, ребенок будет настолько увлечен происходящим вокруг, что позабудет о своих капризах. Но если ребенок не успокоится, он также может начать капризничать и на улице, несмотря на то что прогулка полезна для вас обоих. Также полезно заранее позаботиться об ужине, если это возможно. Готовые замороженные блюда хорошо сочетаются с капризными малышами.

Пункт второй: определите возможность желудочно-пищеводного рефлюкса

В нашей врачебной практике наиболее частой медицинской причиной болей у младенцев является желудочно-пищеводный рефлюкс, или, как его еще называют, ГЭР (ГЭРБ), кислотный рефлюкс, изжога, несварение или просто рефлюкс. При этом медицинском состоянии кислотное содержимое желудка выбрасывается обратно в пищевод. В норме после того, как завершен процесс глотания и пища попала в желудок, кольцевидная мышца, называемая «нижний пищеводный сфинктер» и находящаяся в месте соединения пищевода и желудка, сокращается и закрывает желудок и его содержимое от выбрасывания обратно в пищевод. Рефлюкс является в основном признаком незрелости нижнего пищеводного сфинктера. Если вместо того, чтоб закрываться после попадания пищи в желудок, сфинктер остается открытым, кислотный желудочный сок выбрасывается обратно в пищевод, раздражая или «сжигая» выстилающую его нежную слизистую пленку, тем самым вызывая болезненные ощущения. Не все дети, страдающие рефлюксом, срыгивают. Дети могут срыгивать много или совсем чуть-чуть. Если содержимое желудка доходит лишь до середины пищевода, ребенок будет испытывать боль, но не срыгивать. Это называется «молчаливым» рефлюксом. Иногда кислотное содержимое желудка добирается до задней стенки горла, вызывая боль в горле, ощущение кома в горле, кашель и раздражение, а также разрушение зубной эмали. К тому же содержимое желудка может попасть в легкие и вызвать респираторные инфекции, хрипы в легких и симптомы, напоминающие астму.

Обычно дети ассоциируют кормление с комфортом, а вот ребенок, страдающий рефлюксом, может ассоциировать его с болью, отказываться от еды и плохо прибавлять в весе. Или, вследствие того что грудное молоко и смесь нейтрализуют кислоту, такой ребенок может постоянно просить грудь или бутылочку, хорошо набирать или даже слишком хорошо набирать вес. Сила тяжести удерживает содержимое желудка внизу, поэтому такие дети лучше всего себя чувствуют, когда их носят вертикально, и кричат от боли, когда их кладут или когда они спят.

Рефлюкс приносит боль не только детям, но и родителям, которые начинают считать, что ребенок кричит просто потому, что он капризный, или из-за того, что родители делают что-то не так. Рефлюкс, который вовремя не выявляется и не лечится, приводит к тому, что страдает вся

семья. В первые месяцы жизни две трети всех детей страдают от той или иной степени рефлюкса, который проявляется в частом срыгивании, которое обычно не досаждает самим детям. Ребенок не испытывает боли, хорошо набирает вес, а его срыгивания – это скорее проблема стирки, нежели медицинская. Рефлюкс становится проблемой, когда он является причиной болезненного раздражения или повреждения пищевода, мешает росту и развитию, нормальному питанию и сну, а также если он становится причиной респираторных заболеваний.

Рефлюкс обычно начинается в период новорожденности, его пик приходится на возраст примерно четыре месяца, и спад начинается около семи месяцев, когда ребенок начинает проводить больше времени в вертикальном положении, постепенно вводится прикорм, и благодаря силе тяжести пища остается в желудке. Большинство младенцев избавляются от рефлюкса к своему первому дню рождения (или, как мы говорим, «встают на ноги и уходят от рефлюкса»). Но все же у некоторых детей рефлюкс сохраняется на протяжении всего периода детства, а иногда остается с ними навсегда, но во взрослом возрасте рефлюкс уже характеризуется изжогой и хрипами. Не думайте, что рефлюкс проходит, когда ребенок перестает срыгивать.

Как определить, что ребенок страдает от рефлюкса

У ребенка, страдающего рефлюксом, могут проявляться следующие признаки. Иногда ребенок может отрыгнуть только до середины пищевода, а следовательно, вы не увидите результата срыгивания. Лучшим признаком того, что у ребенка рефлюкс, будет ваша интуиция, подсказывающая, что у ребенка что-то болит.

• Частые взрывы безутешного, болезненного плача – «ребенок так обычно не плачет».

• Частые срыгивания, возможны срыгивания через нос.

• Частые приступы сильной боли в животе, которые случаются и днем и ночью.

• Ночные просыпания от боли.

• Плач и капризы после еды, подтягивание коленок к груди.

• Ребенок выгибается дугой или корчится от боли.

• Ребенок успокаивается, когда его носят вертикально, и лучше спит на животе или на боку, хотя бы под углом 30°.

• Частые неожиданные простуды, хрипы в груди и респираторные инфекции.

• Случаи остановки дыхания.

• Частая «мокрая» или «кислая» отрыжка, шумное глотание или хрипы в гортани, икота.

• Избыточное слюноотделение.

Определение рефлюкса

Ваш врач может заподозрить рефлюкс, основываясь на ваших наблюдениях. Родители должны быть внимательными наблюдателями и дотошными докладчиками. Возьмите список, изложенный выше, и отметьте, какие из указанных симптомов и как часто вы наблюдаете у своего ребенка. (Для того чтоб измерить объем срыгиваний ребенка, пролейте столовую ложку молока на тарелку. Это и будет мерой срыгиваний.) Срыгивает ли ребенок изредка и насколько часто случаются беспокойные ночи? Или он срыгивает ежедневно или даже ежечасно, так, что это мешает и ему и вам? Для лучшего описания ситуации, когда вашему ребенку больно, покажите врачу видеосъемку. Расскажите ему, какой проблемой это стало для вашей семьи. Как сказал один из пациентов: «Я буду жить в палатке у вас в клинике, пока вы не скажете, что с моим ребенком».

Зачастую врач способен диагностировать рефлюкс, основываясь исключительно на ваших наблюдениях, но если возникают сомнения относительно диагноза, врач может назначить одно или несколько из следующих исследований.

Рентгенологическое исследование с барием (флюороскопия). Для проведения этого исследования, также известного как рентген верхних отделов ЖКТ (желудочно-кишечного тракта), ребенок должен выпить немного бария, который обволакивает и визуализирует пищевод, желудок и верхний отдел кишечника. Главная цель этого исследования – не диагностировать рефлюкс, а исключить другие возможные причины рвоты, такие как анатомические патологии желудка или кишечника, которые могут стать причиной нарушений.

PH-проба. Через рот или нос ребенка вводится тонкая гибкая трубка, заканчивающаяся как раз над желудком. Датчик на конце трубки определяет уровень кислотности вбрасываемого в пищевод содержимого желудка. PH-тест является наиболее точным тестом, определяющим частоту и степень рефлюкса. Зонд остается в пищеводе на 12–24 часа. Введение зонда может быть произведено в больнице, где вам нужно будет провести сутки, либо у вас дома. Специалист по зондированию приходит к

вам домой (либо в больничную палату), вводит зонд и прикрепляет к нему небольшое записывающее устройство. Запись производится в течение 12–24 часов.

Доктор Билл предлагает: я обнаружил полезный диагностический прием – попросить родителей фиксировать степень серьезности, частоту и время приступов во время проведения исследования. Затем я могу посмотреть, насколько эти записи совпадают с данными прибора. Если связь прослеживается, это подтверждает, что причиной болезненных ощущений действительно является рефлюкс. Новейшие зонды имеют кнопку, которую родители нажимают, когда у ребенка случается приступ рвоты или плача.

Сцинтография. Ребенку дают бутылочку с молоком или смесью, содержащими незначительное количество радиоактивного вещества. Компьютерное сканирование определяет, как долго пища задерживается в желудке (это называется замедлением эвакуации содержимого желудка), что также влияет на возникновение рефлюкса. Такое сканирование не считается достоверным методом исследования степени рефлюкса, поскольку оно просто определяет, насколько замедление эвакуации содержимого желудка связано с появлением рефлюкса. Также оно может выявить, попадает ли выбрасываемое вследствие рефлюкса содержимое желудка в легкие.

Эндоскопия (эзофагоскопия). Процедура выполняется амбулаторно, и ребенку дают легкий общий наркоз. Детский гастроэнтеролог вставляет тонкую гибкую трубку, снабженную оптоволоконной камерой, в пищевод, желудок и верхний отдел кишечника ребенка. Затем врач обследует эти органы на предмет патологии, особенно его интересуют возможные воспаления слизистой пищевода, называемые эзофагитом. Наличие и степень эзофагита дают понимание о степени рефлюкса и серьезности необходимого лечения.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БИЛЛА. недавно у меня на консультации была мама с девятимесячным ребенком. Мы обсуждали возможные причины плача ребенка. Кто-то посоветовал матери дать ребенку выплакаться. Ей говорили, что она слишком быстро реагирует на каждый его писк, а он просто манипулирует ею. Мать же настаивала на том, что с ее ребенком что-то не так. Выслушав ее, я заподозрил серьезный случай рефлюкса и направил их на эндоскопию. Исследование показало сильную эрозию и язвы на нижнем конце пищевода ребенка. Повреждения были настолько серьезны, что потребовалось хирургическое вмешательство. Мать лучше знает! 1:0 не в пользу сторонников метода выплакивания!

Когда необходимо провести диагностику?

Ребенок, которому больно и который часто срыгивает, возможно, страдает от рефлюкса, и никаких исследований, скорее всего, не понадобится. Указанные выше тесты тем не менее хорошо бы провести в следующих ситуациях.

Для диагностики «молчаливого» рефлюкса. В этом случае у ребенка проявляется множество указанных симптомов, но при этом ребенок не срыгивает.

Осложнения после рефлюкса. Если ребенок страдает от каких-либо осложнений, вызванных рефлюксом, таких как плохой рост, респираторные заболевания, необходимо провести исследование.

Когда рефлюкс не проходит при изменении положения тела ребенка, стратегии кормления или увеличении доз препаратов. Исследования могут выявить анатомическую патологию ЖКТ, требующую дополнительного лечения.

Возможность хирургического вмешательства при рефлюксе

Устранение рефлюкса хирургическим путем становится в настоящее время обычным делом.

Этому есть две причины: во-первых, спорная природа рефлюкса все больше признается медицинским сообществом, и у врачей есть больше информации об этом заболевании, что позволяет подобрать схему лечения. Во-вторых, хирургические процедуры стали современнее и безопаснее, операции могут проводиться лапароскопическим способом, что позволяет избежать полостных операций и долгого периода постоперационного восстановления. Для лечения рефлюкса в основном применяется метод фундопликации, когда фундальный отдел желудка частично или полностью оборачивается вокруг пищевода, что препятствует рефлюксу. Фундопликация по Ниссену предполагает полный оборот (360°) фундального отдела вокруг пищевода, фундопликация по Туле – частичный оборот. Для детей предпочтительнее частичный оборот (по Туле), так как в этом случае ребенок не теряет естественный рвотный рефлекс и способность отрыгивать. Хирургическое вмешательство при рефлюксе особенно рекомендуется для младенцев, страдающих неврологическими расстройствами.

Основным медицинским критерием для принятия решения о

проведении фундопликации является то, насколько рефлюкс беспокоит ребенка, учащаются ли приступы и становятся ли они сильнее, насколько повреждена слизистая пищевода (определяется методом эндоскопии), а также насколько эффективными оказались традиционные способы лечения. В идеале фундопликация должна предупреждать серьезные повреждения пищевода, которые могут привести к сужению нижнего отдела пищевода, что становится проблемой на всю жизнь.

20 способов успокоить ребенка страдающего рефлюксом

Продолжительность и интенсивность лечения рефлюкса зависят от того, насколько серьезно рефлюкс препятствует росту и благополучию ребенка. Врач наблюдает ребенка и прописывает схему лечения, но родители также несут ответственность за большую часть лечения. Как вы вскоре узнаете, дети, страдающие рефлюксом, нуждаются в особом уходе и заботе. Целями лечения рефлюкса являются комфорт малыша, его оптимальное развитие и минимизация возможного повреждения пищевода. Лечение проводится до тех пор, пока пищеварительная система ребенка не созреет естественным образом, чтобы преодолеть рефлюкс. Основой терапии рефлюкса является следующее:

Разработка схемы питания и подбор быстропереваривaемых продуктов, а также необходимо следить за тем, чтоб пища оставалась в желудке, а не выбрасывалась в пищевод.

Правильное положение тела ребенка – и днем и ночью – таким образом, чтоб сила тяжести помогала удерживать пищу в желудке.

Должный уход и забота о ребенке, снижение частоты приступов плача, так как именно плач усиливает давление на желудок, что, в свою очередь, усиливает рефлюкс.

Вот как можно успокоить ребенка, страдающего от рефлюкса.

Естественное воспитание. Этот стиль воспитания, когда вы находитесь максимально близко к своему ребенку, снижает потребность ребенка в плаче (помните, что плач усиливает рефлюкс) и помогает родителям наладить взаимоотношения с собственным ребенком. Меньше плача и больше взаимодействия с ребенком – вот лучший рецепт от рефлюкса. Естественное воспитание (особенно три его составляющих: грудное вскармливание, ношение ребенка и умение распознавать сигналы ребенка) не только помогает успокоить ребенка, если ему больно, но также помогает родителям лучше использовать свою интуицию для того, чтоб распознать язык тела ребенка и те знаки, которые он подает еще до плача и до приступа рефлюкса, и вовремя вмешаться. Мать под действием повышенных пролактина и окситоцина чувствует себя более спокойно и расслабленно. Но прежде всего избегайте толпы, советующей дать ребенку выплакаться. Страдающие от рефлюкса дети плачут, потому что им больно. Если не проявлять внимания к плачущему ребенку, то рефлюкс только усилится. Представьте, что ваша своевременная реакция на плач

малыша – это лучшее лекарство. (В главе 1 вы найдете подробное описание того, как естественное воспитание помогает расти и родителям и детям.)

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БИЛЛА. Не принимайте на свой счет то, что ваш ребенок много плачет. Любой ребенок знает, что его родители рядом и заботятся о нем, даже если они не всегда могут унять его боль.

Держите ребенка наполовину вертикально, особенно во время кормлений. Сила тяжести помогает естественным образом удерживать пищу в желудке, не давая ей подниматься вверх. Носите ребенка в слинге большую часть дня. Не оставляйте ребенка подолгу сидеть в автомобильном сиденье или детском стульчике. Сидя, ребенок сгибается, и таким образом создается давление на желудок, что вызывает рефлюкс у некоторых детей.

Ребенок должен быть спокоен после кормлений. Носите ребенка на руках или в слинге по крайней мере 30 минут после кормлений. Медленно пританцовывайте, но не приседайте. Но прежде всего, не вовлекайте ребенка в слишком активные действия или игру сразу после кормления. Это может спровоцировать рефлюкс.

Кормите чаще, но маленькими порциями. Следуйте правилу доктора Билла: половина порции, но в два раза чаще. Меньшее количество пищи в желудке снижает вероятность рефлюкса. Более частые кормления стимулируют слюноотделение. Слюна содержит субстанцию, называемую фактором эпидермального роста, помогающую заживлению поврежденных тканей пищевода. Она также нейтрализует кислоту, содержащуюся в желудке, и смазывает раздраженную слизистую пищевода.

Давайте ребенку отрыгнуть. Если ребенок заглатывает слишком много воздуха, то рефлюкс усиливается. При грудном вскармливании дайте ребенку отрыгнуть, когда перекладываете его с одной груди на другую. Если ребенок на искусственном вскармливании, давайте ему отрыгнуть несколько раз на протяжении кормления. Некоторые современные системы кормления снижают количество воздуха в бутылочке.

Кормите грудью. Грудное молоко не зря называют пищей, которая легко заходит и легко выходит. Обычно у детей, которых кормят грудью, рефлюкс не такой сильный как у тех, что находятся на искусственном вскармливании. А кормящая грудью мать легче справляется с проблемой по следующим причинам:

• Грудное молоко «эвакуируется» из желудка гораздо быстрее искусственной смеси.

• Грудное молоко лучше влияет на микрофлору кишечника.

• У детей, получающих грудное молоко, естественным образом больше кормлений в сутки, к тому же грудное молоко – природный антацид (вещество, снижающее кислотность).

• У детей, получающих грудное молоко, стул более мягкий, и они редко страдают запорами.

• Благодаря материнским гормонам, выделяющимся во время кормления грудью, мать имеет возможность расслабиться.

ПРИМЕЧАНИЕ ОДНОЙ МАТЕРИ. Сменив четырех врачей, в возрасте пяти месяцев Джейкоб получил диагноз «желудочно-пищеводный рефлюкс». Как же я рада, что не опустила руки и докопалась до истины, что же все-таки причиняет боль моему ребенку. Одно из лекарств, назначенных Джейкобу, должно было улучшить его пищеварение, чтоб рефлюкс не возникал. Я сообразила: что может быть лучше для малыша, чем самая легко усваиваемая пища в мире – молоко матери! Когда мы пришли к специалисту, которого порекомендовал наш врач, он был крайне удивлен, увидев Джейкоба в таком приподнятом настроении. Он сказал, что большинство детей с такой же степенью рефлюкса, что и у Джейкоба, плохо развивались и выглядели очень болезненными. Я уверена, что кормление грудью помогло Джейкобу поправиться.

Рассмотрите возможность непереносимости пищи или смеси. В следующей главе мы рассмотрим пищу как причину возникновения колики. Она же может спровоцировать рефлюкс. Если вы кормите грудью, пересмотрите свой рацион. Уберите молочные продукты и продукты, содержащие пшеницу, в первую очередь. Затем проверьте, что еще из продуктов, вызывающих у ребенка беспокойство, остается в вашем рационе.

Не укладывайте ребенка спать с бутылочкой и не оставляйте ребенка с бутылочкой без присмотра. Страдающие рефлюксом дети могут подавиться во время кормления, а также у них бывают случаи остановки дыхания.

СОВЕТ ДОКТОРА БИЛЛА. Мать страдающего коликами ребенка испытывает стресс, который негативно сказывается на количестве молока. Если молока становится меньше, ребенок становится еще более беспокойным, а мать постепенно отказывается от грудного вскармливания. Запомните наш совет: ребенку нужна счастливая, отдохнувшая мать. Ищите помощи у консультанта по грудному вскармливанию, чтоб поддержать количество молока, ищите помощи с домашними делами и выделите время только для себя.

Попробуйте пустышку. Несмотря на то что лучшими

успокоительными средствами является ваша грудь и ваши руки, некоторым детям, страдающим от рефлюкса, помогает частое использование пустышки. Вот почему кормящие грудью матери считают, что их дети постоянно просят есть. (С другой стороны, некоторые дети ассоциируют кормление с болью и поэтому отказываются от еды.) Частое сосание стимулирует выработку слюны, что, как уже говорилось, облегчает раздражение пищевода при рефлюксе. Однако будьте внимательны, иногда слишком частое сосание пустышки может усилить рефлюкс, так как ребенок заглатывает больше воздуха. Поэтому понаблюдайте, что подойдет именно вашему ребенку.

Сведите к минимуму заглатывание воздуха и газообразование. При грудном вскармливании удостоверьтесь, что ребенок правильно берет грудь. Если вы кормите из бутылочки, используйте бутылочки и соски, уменьшающие заглатывание воздуха. Незначительный эффект имеют препараты симетикона. Эти препараты разбивают большие пузырьки воздуха на более мелкие, которые легче проходят через кишечник. Большое количество воздуха в желудке и кишечнике работает как пневматический насос, когда желудок, наполненный воздухом, сокращается, это может вызвать рефлюкс.

Попробуйте давать только одну грудь в кормление. В первые несколько минут кормления ребенок получает так называемое переднее молоко, богатое лактозой. Если ребенок сосет из одной груди менее 10 минут, он, скорее всего, срыгнет, так как переднее молоко способствует появлению газов и вздутию живота. Держите ребенка у одной груди по 20–30 минут, чтобы он получал и низколактозное заднее молоко. Обсудите с врачом или консультантом по грудному вскармливанию использование этой техники, известной как блокированное кормление, для уменьшения рефлюкса.

Избегайте запоров. Напряжение, вызываемое запором, увеличивает абдоминальное давление и может усилить рефлюкс. К тому же пища, которая не может продвинуться дальше по заполненному кишечнику, может выбрасываться в пищевод.

Сделайте пищу более густой. Если ваш ребенок находится на искусственном вскармливании и готов к введению прикорма (то есть ему уже около шести месяцев), а также если прикорм рекомендует ваш врач, добавляйте к каждой бутылочке смеси (240 граммов) две или более столовые ложки рисовой каши. Чем тяжелее пища, тем лучше она задерживается в желудке. Более густая пища помогает некоторым малышам преодолеть рефлюкс, а у некоторых, наоборот, усиливает его. Я

не уверен, насколько более густая пища помогает справиться с рефлюксом. Кроме того, слишком много рисовой каши может вызвать запор.

СОВЕТ ДОКТОРА БИЛЛА: Вследствие того, что у многих детей, страдающих рефлюксом, также бывает аллергия на смеси на основе молока, попробуйте гипоаллергенную смесь, которая быстрее переваривается желудком, нежели обычные смеси.

Найдите позу для сна, которая будет снижать проявления рефлюкса. Несмотря на то что детей до шести месяцев лучше всего укладывать спать на спину, страдающие рефлюксом дети часто лучше спят на левом боку. (С левой стороны вход в желудок выше, чем отверстие привратника желудка, что помогает силе тяжести удерживать пищу в желудке.) Обсудите с врачом, оправдывают ли приступы рефлюкса сон на животе или на боку. В ином случае укладывайте ребенка спать на спину. Также попробуйте следующее для снижения проявлений рефлюкса:

• Используйте стул или коробку, чтобф приподнять изголовье детской кроватки по крайней мере на 30°.

• Попробуйте специальное крепление для кроватки. Оно закрепляется вокруг верхней части матраца, как простыня на резинке. Затем ткань продевается между ножек малыша, подобно подгузнику, и застегивается на животе на липучку. Конструкция не дает ребенку скатиться вниз с наклоненного матраца.

• Если ребенок спит в вашей кровати, используйте специальную подушечку, которая снижает проявления рефлюкса, ее можно купить в детских магазинах.

Не курите рядом с ребенком. Никотин стимулирует выработку кислоты и открывает нижний пищеводный сфинктер.

Не надевайте на ребенка одежду, которая будет сдавливать животик.

Попробуйте медикаментозное лечение рефлюкса. Следующие лекарственные препараты, конечно, могут помочь уменьшить дискомфорт, возникающий при рефлюксе, и минимизировать повреждение пищевода. Но их можно применять исключительно вместе с уже описанными способами облегчения рефлюкса: естественного воспитания, правильного положения тела ребенка и правильного кормления.

Антациды. Эти препараты, которые можно купить в аптеке без рецепта, нейтрализуют кислотность желудка. Дают их три—четыре раза в день во время еды (конкретный препарат и дозу должен определить врач), и эффект не заставляет себя ждать. Однако нейтрализующий эффект длится всего пару часов. Более старшим детям лучше давать жевательные

таблетки, так как они стимулируют слюноотделение, смешиваются со слюной, что помогает антациду обволакивать слизистую пищевода и лучше нейтрализовать кислоту. Долгосрочное употребление некоторых антацидов может вызвать запор или диарею.

Супрессоры секреции кислоты. Эти препараты блокируют изменение уровня выработки кислоты в желудке. Эффекта придется подождать от 30 минут до двух часов, но он может длиться до 8 часов. Такие препараты обычно дают ребенку два раза в день. Если проявления рефлюкса мешают ребенку спать, дайте ему препарат за час до сна.

Препараты, воздействующие на моторику ЖКТ. Эти препараты работают следующим образом: они повышают мышечный тонус и тем самым заставляют напрягаться мышцу нижнего пищеводного сфинктера или усиливают мышечную моторику желудка и верхнего отдела кишечника, а следовательно, пища быстрее попадает из желудка в кишечник. Иногда их называют прокинетиками. Антациды и препараты, блокирующие секрецию кислоты, уменьшают не рефлюкс, а лишь болезненные ощущения и снижают негативное воздействие кислоты на пищевод. В то время как препараты, воздействующие на моторику, действительно снижают проявления рефлюкса, но могут иметь больше побочных эффектов.

Индивидуальная схема лечения рефлюкса, которая подойдет именно вашему ребенку, должна разрабатываться исключительно под контролем педиатра или детского гастроэнтеролога. Не превышайте прописанных дозировок лекарственных препаратов и не используйте безрецептурных препаратов без ведома врача. Все лекарственные средства имеют как положительное воздействие на организм, так и побочные эффекты, и препараты, снижающие кислотность или блокирующие секрецию желудочного сока, могут быть использованы только в случае, когда рефлюкс действительно беспокоит ребенка и/или может повредить слизистую его пищевода. С другой стороны, непролеченный рефлюкс может привести к таким серьезным последствиям, как поврежденный пищевод или астма. Одной из причин того, что с антацидами нужно быть осторожнее, является то, что кислота, вырабатываемая желудком, имеет положительный эффект. Она способствует лучшему перевариванию протеинов, некоторых витаминов и минеральных веществ. Также кислота уничтожает вредоносные бактерии, попадающие в желудок, поддерживая тем самым баланс полезных бактерий в кишечнике. И наконец, необходимое количество желудочного сока поддерживает баланс гормонов, способствующих прохождению пищи в кишечник. Используйте

антациды, только если проявления рефлюкса не снизились после того, как вы опробовали способы, указанные выше.

Ведите дневник. Вам необходимо стать пристальным наблюдателем и тщательно регистрировать все проявления рефлюкса у вашего ребенка, поскольку доктор часто будет основывать схему лечения на ваших наблюдениях. Доктор полагается на ваши наблюдения для изменения схемы лечения, препаратов и дозировок. В своем дневнике отмечайте основные симптомы, проявляющиеся у ребенка, применяемую схему лечения и прогресс (лучше, хуже или без изменений).

Ищите поддержку. Спросите у врача, с кем из родителей, чьи дети также страдают от рефлюкса, вы могли бы проконсультироваться. Рефлюкс был признан одной из причин колик, частых респираторных инфекций и астмы, а следовательно, понимание этого явления и его своевременное лечение вскоре приносят положительные результаты.

СОВЕТ ОТ РОДИТЕЛЕЙ: Никогда не опускайте руки в поисках ответа, что же на самом деле беспокоит вашего ребенка. Будьте настойчивы в получении необходимой медицинской помощи.

Дополнительные советы для детей от года. Хотя большинство детей «перерастают» рефлюкс к своему первому дню рождения, некоторые дети страдают им дольше. Попробуйте следующие приемы для детей от года и более старших детей:

Жуй-жуй-жуй. Если вы научите своего ребенка брать пищу маленькими кусочками и тщательно жевать, он будет заглатывать меньше воздуха. К тому же хорошо прожеванная пища быстрее переваривается в желудке и проходит в кишечник.

Позвольте ребенку «пастись». Частые приемы пищи крошечными порциями способствуют легкому перевариванию пищи (см. советы, как организовать «фуршетный» поднос для вашего малыша).

Спокойно сядьте и поешьте. Беспокойное поведение за столом вызывает выброс кислоты в пищевод. Научите ребенка спокойно сидеть или стоять полчаса после еды.

Не давайте много есть на ночь. Ужинайте пораньше и приберегите низкожирную, быстро усваиваемую пищу для вечернего перекуса. Взрослым полезно запомнить: «Не ешьте после девяти».

Подружитесь с блендером. Фруктово-йогуртовые коктейли и овощные пюре быстро проходят через желудок, а следовательно, меньше вызывают рефлюкс.

Не давайте ребенку толстеть. Ожирение способствует развитию рефлюкса.

Избегайте продуктов, которые долго перевариваются. А также продуктов, увеличивающих секрецию желудочного сока и, возможно, провоцирующих рефлюкс.

Пункт третий: выявите вызывающие дискомфорт продукты питания

Вызывают ли продукты, провоцирующие газообразование, вспучивание живота у детей? Каждая опытная кормящая мать имеет список продуктов, вызывающих дискомфорт у ее ребенка, – тех продуктов, которые, если она съест их, могут вызвать у ее ребенка приступы внезапной боли. К подозрительным продуктам относятся вызывающие газы овощи, молочные продукты, продукты, содержащие кофеин, некоторые злаки и орехи.

Вызывать у ребенка дискомфорт может не только то, что содержится в материнском молоке, но и то, как оно подается ребенку. Перекорм – не самая частая, но все же заслуживающая внимания причина избытка газов в кишечнике. Если ребенку дать слишком много молока слишком быстро, это может привести к переизбытку лактозы и увеличению количества газов в кишечнике вследствие разложения лишней лактозы. Пищеварение ребенка может стать легче, если вы будете предлагать смесь *более мелкими порциями более часто* или давать в одно кормление *одну* грудь (при условии, разумеется, что при этом изменении режима кормлений ребенок будет получать достаточное питание).

Связь между приступами колики и коровьим молоком

Теперь и научные исследования подтверждают то, о чем давно подозревали бабушки. У некоторых детей возникают симптомы, схожие с приступами внезапной боли, если их матери, кормящие грудью, пьют коровье молоко. Исследования показали, что потенциально аллергенный бета-лактоглобулин, содержащийся в коровьем молоке, попадает через грудное молоко женщины в организм ребенка. Этот аллерген вызывает в кишечнике дискомфорт, как если бы младенец выпил просто коровье молоко. Одно исследование показало, что при исключении из рациона кормящих матерей продуктов, изготовленных на основе коровьего молока, симптомы колики ослабевают примерно у трети детей. Другое исследование показало, что нет никакой зависимости между выпитым матерями коровьим молоком и приступами внезапной боли у их детей. Многие матери, детей которых мы наблюдаем, сообщают о том, что

беспокойство и колики у ребенка резко исчезают, когда они исключают из своего питания молочные продукты, и снова наблюдаются после того, как они заново вводят коровье молоко в свой рацион. Если приступы боли у вашего ребенка вызываются молочными или любыми другими продуктами, которые вы потребляете, симптомы колики обычно появляются через три-четыре часа после того, как вы съели подозрительный продукт, и исчезают по истечении одного или двух дней с момента исключения его из рациона.

Некоторые матери вынуждены исключить все молочные продукты полностью, включая мороженое, сливочное масло или маргарин, изготовленный с добавлением молочной сыворотки (смотрите состав на этикетках; к молочным ингредиентам относятся: казеин, сыворотка и натрия казеинат). Другие могут просто снизить количество выпиваемого молока и при этом по-прежнему есть йогурт и сыр, не причиняя дискомфорта ребенку. Возможно, одной из причин того, что колика исчезает в возрасте примерно четырех месяцев, является тот факт, что к этому времени кишечник ребенка становится достаточно зрелым для того, чтобы не пропускать многочисленные пищевые аллергены в кровоток.

Будьте объективны

В своем стремлении назвать причиной колики хоть что-нибудь, усугубляемом желанием всех окружающих найти магическое средство, нетрудно позволить своей объективности затуманиться и свалить всю вину на молочные или другие продукты. По своему опыту можем сказать, что, если у ребенка аллергия на молочные продукты достаточно сильна, чтобы вызывать колику, у ребенка будут и другие проявления аллергии: к примеру, сыпь, диарея, насморк, ночные пробуждения – симптомы, остающиеся и после того, как колика закончилась.

Вот еще одна улика против вызывающих дискомфорт продуктов. Чувствительность к потребляемым кормящей матерью молочным или иным продуктам питания или чувствительность к искусственным детским смесям обычно отражается на стуле ребенка. Частый, зеленый, вязкий стул (или, напротив, запор), сопровождаемый красным, аллергического характера, кольцом вокруг ануса ребенка, указывает на чувствительность. Если вы исключите из питания продукт-виновник, которым может оказаться и молочный продукт, стул ребенка станет почти нормальным, а болезненная опрелость вокруг ануса пройдет.

Не исключайте транзиторную лактазную

недостаточность

В нашей практике мы наблюдаем, как многие дети начинают лучше расти и развиваться после того, как кормящие грудью матери начинают следовать нашим рекомендациям в отношении кормления детей с рефлюксом; когда матери убирают из своего рациона молочные продукты, пшеницу и другие продукты, вызывающие газообразование; или когда ребенка начинают лечить от рефлюкса медикаментозно. И все же некоторым детям не помогает ничего, и так больно смотреть, как они продолжают мучиться. Самое распространенное заблуждение в этом случае то, что у ребенка аллергия на материнское молоко и переход на искусственное вскармливание решит проблему. Мы не советуем нашим пациентам переходить на искусственное вскармливание, поскольку никогда не слышали об аллергии на грудное молоко. Во время подготовки этой книги доктор Боб проводил исследование, подтверждающее теорию о том, что причиной колики может быть лактоза, естественным образом присутствующая в молоке.

Мы прекрасно знаем, что некоторые дети и взрослые не переносят лактозу и употребление в пищу молочных продуктов вызывает у них повышенное газообразование, вздутие и боль в животе. Мы также знаем, что у некоторых детей бывают колики из-за слишком большого количества переднего молока, которое богато лактозой. Способность к перевариванию лактозы зависит от ее количества: слишком большое количество сахара или недостаток лактазы, необходимой для переваривания лактозы, могут привести к коликам. Исследования показали, что у некоторых детей наблюдается транзиторная (переходная) лактазная недостаточность. Она исчезает к трем—четырем месяцам, но эти месяцы могут быть очень беспокойными, мягко выражаясь.

Родители могут давать ребенку лактазу с каждым кормлением, чтобы помочь ему усваивать лактозу. Если транзиторная лактазная недостаточность является той самой причиной колики, то симптомы должны исчезнуть в течение нескольких дней. Такое инновационное лечение, не требующее рецепта врача, позволяет матери продолжить грудное вскармливание. Лактазу можно прекратить давать в возрасте 4 месяцев. В настоящее время не существует исследования, которое позволило бы измерить уровень лактазы. Диагностика транзиторной лактазной недостаточности проводится путем простого пробного применения препаратов лактазы.

К тому же более частые и менее объемные кормления, которые мы

рекомендуем при рефлюксе, дают ребенку меньше лактозы в каждое кормление.

Аллергия на искусственные детские смеси и колики

У детей, которых кормят детскими смесями на основе коровьего молока, может возникнуть колика, если у них имеется чувствительность к коровьему молоку как аллергену. Комитет Питания при Американской академии педиатрии *не рекомендует* давать страдающим коликами детям в обязательном порядке соевые смеси ввиду высокой вероятности того, что у детей, имеющих аллергию на белки, содержащиеся в коровьем молоке, также может быть аллергия на сою. Если вы подозреваете аллергию на искусственную смесь, следует попробовать смесь, изготовленную на основе предварительно переработанного молока, рекомендованную вашим врачом (Alimentum или Nutramigen).

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Препараты лактазы, упомянутые выше, можно также добавлять к смесям на основе коровьего молока. Вместо того чтобы немедленно переводить ребенка на более дорогую, менее вкусную и менее питательную гипоаллергенную смесь (необходимую детям с аллергией на молочный белок), попробуйте препараты лактазы, чтобы выяснить, является ли лактоза основной причиной.

Не курите, пожалуйста

Колики случаются чаще у детей, чьи матери или отцы курят, или если курит кормящая мать. Исследователи считают, что дискомфорт вызывает у ребенка не только никотин, проникающий в материнское молоко, но и пассивное курение – сигаретный дым в доме действует как раздражитель. Дети курящих родителей ведут себя более беспокойно, а курящая мать может быть менее способной управляться с ребенком, у которого колики. Проведенные недавно исследования показали, что матери, которые курят, имеют пониженный уровень пролактина, гормона, который повышает материнскую чувствительность и позволяет матери проявлять стойкость в критические моменты.

Пункт четвертый: подумайте, нет ли эмоциональных причин для колики

После долгих лет мучений вместе со страдающими коликами детьми и

их родителями, изучив исследования по этому вопросу, мы пришли к выводу, что колики имеют много причин: физиологических и эмоциональных.

Не связана ли колика со сбоем биоритмов?

Хорошее самочувствие обеспечивается каждому человеку биоритмами – внутренними точными часами, которые автоматиччески вырабатывают регулирующие функционирование нашего организма гормоны и управляют ежедневными изменениями температуры нашего тела и циклами сон—бодрствование. Когда наши биоритмы отлажены, мы чувствуем себя хорошо и действуем как положено. Когда в наших биоритмах происходит сбой – например, если нарушается суточный ритм нашего организма при перелете через несколько часовых поясов, – мы начинаем вести себя «беспокойно».

Некоторые дети приходят в этот мир с плохо отлаженными биоритмами. Мы говорим, что у них нет внутреннего распорядка, что они неорганизованные. Другие дети рождаются хорошо организованными и ждут от заботящихся о них людей, что они помогут им остаться организованными. Крах надежд на то, чтобы стать организованными или остаться такими, приводит к перемене в поведении, которую мы называем коликой. Возможно, есть группа организующих гормонов, которые заставляют ребенка привыкнуть к порядку. Если эти организующие гормоны отсутствуют, у детей нарушается внутренний распорядок. Вместо того чтобы вести себя беспокойно все время, они лишь периодически дают себе волю, закатывая истерики, или хранят дневной запас напряжения, чтобы выпустить его одним долгим вечерним плачем.

Не может ли колика быть результатом дефицита успокаивающих гормонов или избытка гормонов, выбивающих из колеи? Теория о том, что причиной колики является сбой биоритмов, имеет некоторое экспериментальное подтверждение. Участвовавшие в эксперименте новорожденные детеныши животных, разлученные со своими матерями, демонстрировали сбои в выработке надпочечниками гормонов, являющихся для организма регулирующими.

Прогестерон – это гормон, известный тем, что оказывает успокаивающее и снотворное действие. Во время родов ребенок получает прогестерон из плаценты. Не может ли быть так, что запас материнского прогестерона иссякает примерно через две недели (когда обычно и начинается колика), что приводит к колике, если ребенок еще не начал

вырабатывать в достаточном количестве собственный прогестерон? Некоторые исследования показали, что у детей, страдающих коликами, уровень прогестерона низкий; когда этим детям давали препарат, схожий с прогестероном, поведение этих детей улучшалось. Другие исследования дали результаты, не вырисовавшие четкой картины. В ходе одного исследования было установлено, что у детей, получающих грудное вскармливание, уровень прогестерона выше.

Простагландины – гормоны, вызывающие сильные сокращения мышц кишечника – вошли в теорию сбоев биоритмов совсем недавно. Исследователи, вводившие простагландины двум детям для лечения болезни сердца, случайно обнаружили, что оба ребенка стали мучиться коликами. Наблюдения, что дети, появившиеся на свет в результате тяжелых родов, с большей степенью вероятности становятся нервными, подтверждают эти гормональные теории.

И последний слой глазури на пирог под названием «Биоритмы». Колика волшебным образом проходит в возрасте примерно трех или четырех месяцев, в то самое время, когда режим сна ребенка становится стабильным и его биоритмы становятся более отлаженными. Не видите никакой связи? Мы лично убеждены, что беспокойное поведение и колика у некоторых, но не у всех, детей являются поведенческими и физиологическими проявлениями того, что внутренние регулятивные системы вышли из колеи. Требуется много исследований, чтобы подтвердить взаимосвязь между гормонами, регулирующими функционирование организма, и поведением ребенка, а также влияние родительской заботы на эти вещества. Пока не получены результаты этих исследований, нам остается лишь просто полагаться на здравый смысл – на то, что, если ребенка держать на руках и нянчить, он ведет себя более спокойно.

Как снять боль при колике

Традиционно колику «лечат» наложением подбадривающей руки на животик ребенка и на плечи родителей да посулами: «Ой, да он скоро вырастет из этого!» Большинство подходов к тому, как справляться с коликой, сконцентрировано больше на том, как помочь пережить приступы родителям, а не на том, как уменьшить боль ребенка. Называя своего ребенка «ребенком, у которого болит», а не «ребенком с коликой», вы вместе со своим врачом становитесь партнерами в настойчивых поисках причины боли у вашего ребенка и средств для ее снятия.

Хотя никто не может полностью понять колику, давайте сделаем два предположения: ребенок оказывается выведенным из строя весь и у ребенка болит в области кишечника (термин «колика» происходит от греческого *kolikos*, что означает «дискомфорт в области ободочной кишки»). Лечение, таким образом, направлено на то, чтобы расслабить всего ребенка и в особенности его животик. Вот советы, как расслабить напряженный животик.

Колитические пляски

Хотите снять танцевальное видео, которое побьет все рекорды продаж? Поставьте на танцпол десяток опытных родителей с их страдающими коликами детьми и полюбуйтесь, какие па они будут выделывать. Хотя каждое танцевальное па так же уникально, как отпечаток пальца, хореография, которая срабатывает лучше всего, включает движения во всех трех плоскостях: вверх-вниз, из стороны в сторону и вперед-назад – как в матке. Вот ваш первый урок танцев.

Как правильно взять ребенка. Возьмите ребенка, придав ему положение «прижавшись к шее» или «мяч для регби» (описаны далее). Держите ребенка крепко, но расслабьтесь. Выражайте всем своим видом: «Я все улажу». Тесно прижмите ребенка к себе, обеспечивая как можно больше контакта кожа к коже.

Правильный танцевальный шаг. Двигайтесь в трех плоскостях (вверх-вниз, из стороны в сторону и вперед-назад) и чередуйте эти три движения. Движение вверх-вниз, самый главный для снятия боли танцевальный шаг («элеватор степ»), лучше всего выполнять, пружиня вверх-вниз при ходьбе – с пятки на мысок, с пятки на мысок.

Беспокойные продукты

Ваш ребенок может страдать от колики, вызываемой чем-то в вашем рационе, что проникает в ваше молоко. Зачастую непереносимость ребенком какого-либо продукта зависит от его дозировки. Возможно, вы без последствий для ребенка можете выпивать стакан молока в день, а вот два-три стакана уже причинят ребенку дискомфорт. Вы можете исключить все потенциально опасные продукты из своего рациона или только часть в зависимости от того, насколько сильна колика. Потерпите. Продукту, вызывающему беспокойство у вашего ребенка, иногда требуется пара недель, чтобы покинуть ваш организм. Наиболее распространенными обидчиками являются молочные продукты. Вот список продуктов, которые могут стать причиной колики:

• говядина;
• кофеиносодержащие продукты: чай, кофе, содовая;
• курица;
• шоколад (к сожалению);
• цитрусовые;
• кукуруза;
• молочные продукты;
• яичный белок;
• овощи: брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, лук, зеленый перец;
• орехи;
• арахис и арахисовое масло;
• морепродукты;
• соевые продукты;
• помидоры;
• пшеница.

Правильный ритм. Движение в ритме 60–70 ударов в минуту успокаивает маленьких детей лучше всего. (Считайте: один – одна тысяча, два – одна тысяча…) Интересно, что этот ритм соответствует пульсу маточного кровотока, к которому привык ребенок. Продолжайте танцевать, пока не устанет или танцор, или крикун.

Меняйте партнеров. Некоторые дети больше любят, как танцует их мать, вероятно, потому что привыкли к ее движениям за девять месяцев. Но иногда возникает необходимость в смене партнера. Дети ценят свежую пару спокойных рук, когда мать напряжена после целого дня с ребенком на руках. Кроме того, у отцов собственные уникальные танцевальные шаги. Когда вымотается отец, позовите бабушку. У нее есть время, терпение и

опыт.

Положения при колике (преимущественно для отцов)

Перепробуйте не только все танцевальные стили, но и все способы держать ребенка, пока не найдете тот, который работает. Вот несколько проверенных временем любимых положений детей во время колики.

Положение «мяч для регби». Положите ребенка животиком на свое предплечье. Головку ребенка положите рядом со сгибом своего локтя, а его ножки – по обе стороны вашей кисти. Крепко удерживайте ребенка за попку и надавите своим предплечьем на напряженный животик ребенка. Вы поймете, что нашли правильное положение, когда почувствуете, что напряженный животик ребенка расслабился, а его до этого момента прижатые ручки и ножки безвольно повисли. Или попробуйте перевернуть ребенка наоборот, так, чтобы его щечка лежала в вашей ладони, его животик – на вашем предплечье, а его пах был крепко зажат в изгибе вашего локтя.

Положение «мяч для регби», проверенное временем средство от колики

Положение «прижавшись к шее». Вложите головку ребенка в углубление между вашим подбородком и грудью. Низко и медленно напевайте повторяющуюся мелодию. Когда ребенок затихнет и уснет после того, как вы танцевали с ним или носили его в этом положении, переведите ребенка в положение «теплый и пушистый».

Уютно прижавшись к шее

Подбрасывание ребенка. Держите ребенка достаточно близко к себе, чтобы иметь возможность смотреть глаза в глаза, одной рукой крепко удерживая его под попкой, а другой – под верхней частью спины и шеей. (Обязательно поддерживайте болтающуюся головку новорожденного.) Подбрасывайте ребенка, ритмично поднимая свои руки вверх и опуская вниз со скоростью 60–70 ударов в минуту. Дополнительно можно похлопывать ребенка по попке.

Подпрыгивайте во время танца. Один отец перенес свои ежедневные физические упражнения на вечернее время, когда его ребенок регулярно вел себя беспокойно. Он прыгал на небольшом трамплине (который еще называют мостиком), держа на руках ребенка. Это помогало ребенку сбросить напряжение, а отцу – лишние килограммы.

Сгибания ребенка

Помимо творческого качания, эффективно расслабляет ребенка сгибание его тела, особенно если у ребенка болит животик. Вот несколько проверенных временем и любимых детьми приемов, большинство из которых не дает эффекта в самый разгар приступа. Сделайте сначала все, что можете, чтобы прежде расслабить ребенка, после чего сгибания тела смогут принести ему большую пользу.

Качайте газ. Возьмите обе ножки ребенка за нижние половины икр и качайте ножки вверх-вниз, приводя колени к животику. Время от времени

чередуйте с движением «велосипед».

Вялые конечности – точное указание на то, что ребенок глубоко уснул

Согните ребенка. Это любимая позиция детей, которые ведут себя нервно, напрягаясь и выгибая дугой спину, которым трудно успокоиться и удобно устроиться у вас на руках. Усадите ребенка к себе на руки так, чтобы он смотрел вперед и опирался спинкой на вашу грудь. Согнув ребенка, вы помогаете расслабиться мышцам живота и спины, что чаще всего помогает расслабиться всему ребенку целиком. Если ваши руки не выдерживают, попробуйте положение «кенгуру» с использованием слинга. Или же, если вы с ребенком любите смотреть глаза в глаза и обожаете мимические игры, переверните малыша. Разверните ребенка лицом к себе, поддерживайте его спинку и согните его ножки кверху так, чтобы они лежали на вашей груди.

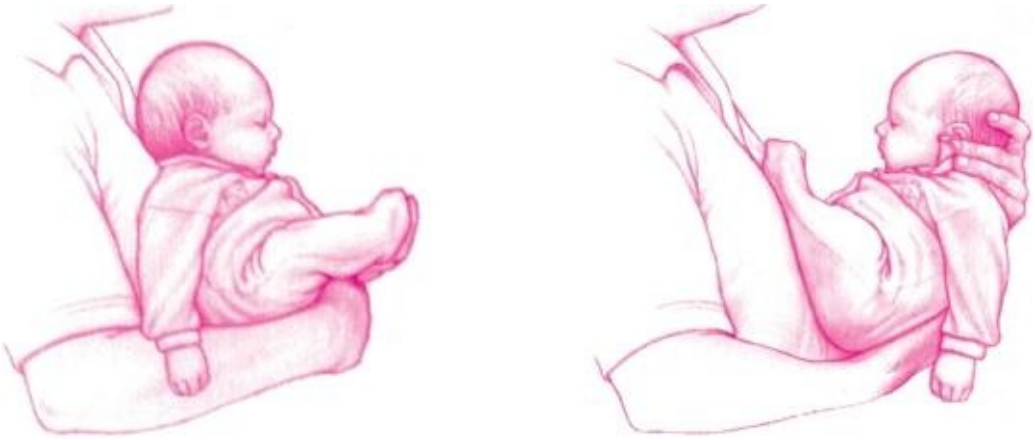
Пусть боль укатится прочь. Положите ребенка на животик на большой пляжный мяч и катайте его вперед-назад по кругу. Надежно придерживайте ребенка за спинку рукой, когда будете катать.

Выдавите боль. Уложите ребенка спать животиком на подушку так, чтобы его ножки свисали с края, с тем чтобы обеспечить снимающее боль давление на его животик.

Мягкие прикосновения

Большая ладонь. Папы, положите свою ладонь поверх пупка ребенка, обхватив своими пальцами его животик. Пусть ребенок прижмется своим

напряженным животиком к вашей теплой руке.



Два варианта согнутого положения при колике

Массаж «I Love U». Изобразите на поверхности животика своего ребенка перевернутую букву «U». Под этой буквой лежит напряженный кишечник вашего малыша, которому требуется расслабиться, и ободочная кишка, из которой вы пытаетесь массажными движениями выгнать газ.

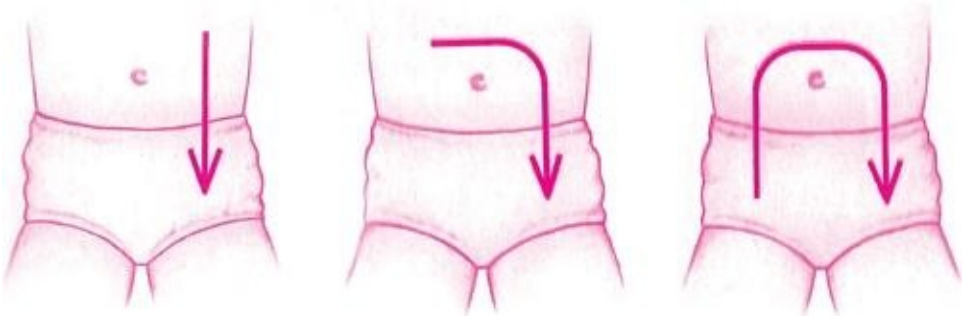
Вотрите в свои ладони немного теплого масла и разминайте напряженный животик ребенка своими лежащими плашмя пальцами круговыми движениями. Сначала пройдитесь сверху вниз по левой стороне животика ребенка, написав букву «I» (для вас это будет справа, см. иллюстрацию). Этим движением вы перемещаете газ вниз, изгоняя его из нисходящей части ободочной кишки своего ребенка. Затем нарисуйте перевернутую букву «L», продвигая газ вдоль поперечного участка ободочной кишки и снова вниз по нисходящему участку ободочной кишки. Затем изобразите перевернутую букву «U», идя вверх по восходящему участку ободочной кишки, затем по поперечному и далее вниз по нисходящему участку.

Массаж живота дает наилучшие результаты, когда ребенок лежит у вас на коленях, ступнями к вам, или в теплой ванне, или оба эти фактора присутствуют вместе.

История одной матери

«Я попробовала принимать со своим ребенком теплые ванны. Они помогали, но лишь на то время, пока ребенок оставался погруженным в теплую воду, а ведь невозможно, если посмотреть на вещи реально, проводить всю свою жизнь в ванне! Кроме того, я массировала ему

животик, когда он был в воде. Положив его ножками к себе, я клала свою левую руку поперек его животика и довольно глубоко разминала пальцами, концентрируясь на левой стороне около грудной клетки. Это помогало, но это нравилось ему, только когда он был в воде. После бани я натирала его лосьоном, начиная с его бесценных крошечных ступней и поднимаясь вверх по обеим ножкам. Я обнаружила, что, как только дохожу до его бедер, его завывания тут же превращаются в смех, как от щекотки. Я стала концентрироваться, когда начинались периоды колик, на массаже его бедер, и даже без ванны реакция всегда была одинаковой.



Массаж «I Love U» помогает продвинуть газы по кишечному тракту ребенка

Я выяснила, что лучше всего массаж бедер срабатывает, если выполнять его следующим образом. Я клала Эрика к себе на колени на спинку, так что его головка оказывалась у моих коленных чашечек, а его ступни упирались мне в живот. На каждое его бедро я клала свою руку так, что большой палец оказывался в паховой области, а остальные пальцы – на наружной поверхности бедра. Затем я выполняла достаточно энергичные, глубокие разминающие движения, с одинаковой силой нажимая на внутреннюю и внешнюю поверхность бедра, сдавливая, раскатывая и затем делая передышку. Срабатывало каждый раз, и жалкие всхлипывания превращались в хихиканье – хотя бы на время!»

Лекарственные средства от метеоризма

Ветрогонные (симетиконовые) капли, отпускаемое без рецепта средство для нормализации пищеварения, если давать их перед кормлением, снижают образование газов в кишечнике. На момент написания этой книги эти капли считаются безопасными и в некоторых случаях эффективно препятствуют чрезмерному образованию газов. Дети, у которых вспучен животик, чаще всего испытывают облегчение, когда врач вводит

смазанный лубрикантом мизинец в напряженную прямую кишку. Иногда при этом фонтаном бьет стул и «колика» прекращается.

Если у вашего ребенка запор, отпускаемые без рецепта глицериновые ректальные суппозитории (свечи) для младенцев могут помочь вытолкнуть часть каловых масс и выпустить скопившиеся газы. Введите суппозиторий в прямую кишку на глубину примерно 2,5 см и на несколько минут сожмите ягодицы ребенка, чтобы дать свече раствориться.

Домашние средства

Некоторые домашние средства, как сообщают родители, успешно снимают боль у их мучимых коликами детей.

Иногда бывают эффективны чаи из ромашки и фенхеля. Положите половину чайной ложки травы в один стакан кипящей воды. Накройте и настаивайте пять—десять минут, затем процедите. Слегка охладите и дайте ребенку несколько чайных ложек теплого чая.

Будьте осторожны со средствами от колики! Иногда новые исследования обнаруживают, что средства от колики, прежде считавшиеся безопасными, могут принести вашему ребенку вред. Поэтому всегда консультируйтесь со своим врачом, прежде чем дать своему ребенку любое средство, отпускаемое по рецепту или без.

Не следует ли дать ребенку вдоволь накричаться?

Мы решили усыпить «выплакивание» в главе, посвященной ночному уходу за ребенком. Мы хотели бы усыпить его навечно как «лечение» для страдающего от колик ребенка. Этот жестокий метод борьбы с коликой создает ситуацию, в которой не может быть победителя – проигрывают и родители, и ребенок. Во время одного исследования, в ходе которого сравнивались две группы мучимых коликами детей, одна группа получала незамедлительную заботливую реакцию на свой крик, тогда как второй предоставлялось кричать в свое удовольствие. В группе, в которой родители своевременно реагировали на крик ребенка, дети плакали на 70 % меньше. А вот в группе, в которой применялся подход «дайте ребенку выплакаться», не было зафиксировано никакого снижения колитического плача. Кроме того, что этот подход не помогает детям, он вытравляет чувствительность из родителей, которые, возможно, уже и так борются с противоречивыми чувствами по отношению к своему ребенку. Меньше всего им нужен в этот момент совет, который создаст между ними и их

ребенком еще большую дистанцию.

Не трясите ребенка

Болезненный крик не только пронзает нежные сердца; он может также вызвать озлобление. Если плач ребенка, который становится все громче и невыносимее, вас, что называется, достал, передайте ребенка другому человеку или положите в безопасное место и покиньте комнату до того времени, как ваши ужасные побуждения исчезнут. Если бешено трясти ребенка, это может привести к повреждению его хрупкого головного мозга, что может иметь фатальные последствия.

Родители, как мы уже говорили ранее, это не ваша вина, что ваш ребенок плачет, и не всегда в ваши главные обязанности входит удерживать ребенка от плача. Могут быть моменты, когда ребенку требуется хорошенько поплакать для облегчения. Но ребенку вовсе не нужно плакать в одиночестве. Ваша роль заключается и не в том, чтобы игнорировать плач, и не в том, чтобы бешено шикать на плачущего ребенка, а в том, чтобы сделать все, что в ваших силах, чтобы помочь ребенку, если его мучает боль. Затем, если ребенок по-прежнему плачет, старайтесь не нервничать сами и позвольте ребенку выпустить и выразить то, что может найти выход лишь в слезах. Все мы знаем, насколько становится легче после того, как хорошо поплачешь, и тем более в чьих-то подбадривающих руках. У младенцев чувства настолько же интенсивны, как у вас, и им помогает, когда они имеют возможность выпустить их, чтобы снова почувствовать себя в равновесии, почувствовать себя счастливее и, возможно, даже лучше спать.

Родители должны осознавать, как заставляет их реагировать на плач их ребенка стресс. Мы слишком хорошо помним чувство отчаяния из-за усталости и нехватки сна – мечтания о том, чтобы выбросить этого ребенка в окошко, не означают, что так мы и сделаем! Стрессовая ситуация может довести новоявленных родителей до предела, отчего они могут потерять над собой контроль и у них могут появиться побуждения встряхнуть ребенка и громко закричать на ребенка, чтобы он наконец заткнулся. Контроль над стрессом является важным инструментом, помогающим справиться с плачем ребенка. Если вам в голову приходят подобные мысли, немедленно обращайтесь за помощью к профессионалу или понимающей вас подруге.

Рецепты от плача

Почему дети плачут (или испытывают боль)

• Ребенок тоскует по матке.
• Страдает в разлуке с матерью.
• Имеет высокие потребности.
• Имеет аллергию на искусственную смесь.
• Имеет аллергию на продукты в рационе кормящей матери.
• Желудочно-пищеводный рефлюкс.
• Воспаление уха.
• Воспаление мочевых путей.
• Запор.
• Опрелости.
• Перелом кости после недавнего падения.
• Синдром отмены (у новорожденного).
• Это просто ребенок.

Что делать

• Носить ребенка в слинге.
• Обеспечить частые кормления.
• Быстро реагировать на крик.
• Применять специальные положения для колики и танцы.
• Успокаивающие колыбельные и другая музыка.
• Качели для самых маленьких.
• Движущиеся развлечения: аквариум с рыбками, дедушкины часы, видеокассеты, тренажеры.
• Прогулки на машине: все карты в руки папе.
• Кормление в сумке.
• Массаж, особенно живота.
• Теплые и пушистые: папина грудь, овечья шкурка.
• Теплые ванны.
• Любование на себя в зеркале.
• Исключение из рациона сомнительных продуктов, если кормите грудью.
• Гипоаллергенные искусственные смеси.
• Менее объемные, более частые кормления во избежание перекорма.
• Вертикальное положение тела, особенно после кормления.
• Упражнения для напряженного живота.
• Ветрогонные средства.
• Нанести визит врачу.

Можно ли колику предотвратить?

Майк и Лори были родителями прежде страдавшего коликами младенца, который затем вырос в веселого и спокойного двухлетнего малыша. В ожидании своего второго ребенка они пришли на пренатальную консультацию и начали с вопроса: «Есть ли что-то, что мы можем сделать, чтобы увеличить свои шансы родить более спокойного ребенка? Мы больше не хотим пройти через это».

Эксперимент по предотвращению колики

Я сообщил этим родителям, что, хотя нет волшебного средства для профилактики колики, имеются способы понизить свои шансы на то, чтобы иметь ребенка с коликой. В течение трех лет мы проводили в своем кабинете эксперимент по предотвращению колики. Вот что мы рекомендовали и какие результаты наблюдали.

Стремитесь к безмятежной беременности. Хотя беременность без волнений настолько же редка, как ребенок, который никогда не плачет, исследования показали, что матери, беременность которых сопровождается большим стрессом, не находящим разрешения, больше рискуют родить ребенка, который будет страдать от колик.

Попробуйте пройти через беременность и роды без лекарств. Исследования показали, что матери, которым во время родов была сделана эпидуральная анестезия, чаще имели страдающих коликами детей, чем матери, прошедшие через роды без применения фармацевтических препаратов. Кроме того, у матерей, которые во время беременности принимали препараты, вызывающие зависимость, или употребляли алкоголь, чаще рождались беспокойные дети.

Придерживайтесь семи принципов естественного воспитания. Мы обнаружили, что из всех этих принципов самым эффективным средством предотвращения плача является ношение ребенка в слинге. Каждая пара, участвовавшая в нашем эксперименте, покидала роддом со слингом и получала вскоре от нашего персонала краткий инструктаж по ношению ребенка. Не только мать, но и отца учили носить ребенка на себе большую часть дня.

Выявите «кандидата в клуб колики» как можно раньше и примите меры. Некоторые дети выдают себя на первый же или второй день после появления на свет. Они демонстрируют несколько искр, которыми предупреждают, что не за горами настоящий пожар.

Когда я заведовал отделением новорожденных в университетском роддоме, я приходил в ужас от того, насколько истошно кричат некоторые новорожденные. Я открывал дверь детской палаты и слышал один из этих пронзительных криков, после чего у меня сразу появлялось желание закрыть дверь и бежать прочь. Детский плач – вот что я переношу действительно плохо. Потому я не только изучал звуковые характеристики плача, но и ломал голову, не можем ли мы выявлять детей с исключительно неприятным плачем в детской палате и делать их крики мягче, спокойнее в течение первых трех-четырех недель. Некоторые дети обладают хорошими манерами и начинают с плача, вызывающего привязанность, который, если ему своевременно уделить внимание, не перерастает в плач неприятный, вызывающий отторжение. Другие начинают сразу с пронзительного визга, вызывающего у каждого в пределах слышимости желание бежать от ребенка подальше. Такой крик иногда вызывает раздражение вместо нежных чувств к ребенку. Медсестры в детской палате сразу выявляют таких детей, про которых обычно говорят так: «Вот с этим забот не оберешься». У большинства этих «плакс», с которыми мне пришлось столкнуться, ношение в слинге в самом начале периода новорожденности не только уменьшает частоту плача, но и смягчает саму природу плача, делая его более приятным на слух и вызывающим привязанность. Вот один пример, который имел место в реальной жизни во время написания этой книги.

Джеффри, второй ребенок очень привязанной и преданной матери, родился после долгих и мучительных родов. От крика Джеффри перехватывало дыхание. Еще в родильной палате его крик практически очистил помещение от всего медицинского персонала. Медсестры в детской (тогда в роддоме не разрешалось совместное пребывание матери с ребенком) не могли выносить крик Джеффри и быстренько относили его в палату к матери. Сьюзен, мать Джеффри, переносила этот плач легче, но даже она признавала, что он мешает установлению между ними теплых отношений. В качестве эксперимента я посоветовал родителям носить Джеффри в сумке-слинге как минимум четыре часа каждый день или больше по возможности. Их также попросили записывать на аудиокассету плач своего ребенка в течение двух недель. Через неделю плач Джеффри стал значительно мягче, что позволило матери «наконец насладиться пребыванием с ним; сейчас он кричит гораздо приятнее». Сьюзен с мужем создали заботливое окружение, в котором у Джеффри не было необходимости злиться и, соответственно, не было необходимости озлобленно кричать.

Помочь может естественное воспитание

Традиционно медицинские работники советуют родителям носить ребенка в слинге и использовать другие техники обеспечения ребенку комфорта *уже после* того, как ребенок начал вести себя нервно или у него начались колики. Да, и я так делал. Но затем я понял, как важна для колики превентивная медицина. Я начал рекомендовать родителям носить ребенка на себе сразу после рождения, особенно тех детей, которые уже получили ярлыки «суетливые» или «беспокойные» в детской палате роддома. Как я и ожидал, количество приступов внезапной боли и беспокойных детей в моей практике резко сократилось.

Я заметил, и это подтвердили исследования, что родители, придерживающиеся естественного воспитания, реже имеют нервных детей. Однако я также отметил, что даже те родители, которые применяют все принципы естественного воспитания, могут быть награждены ребенком с коликами. Даже те дети, которых я называю «правильными с самого начала», иногда страдают от колики. (Но у таких детей следует подозревать какое-либо заболевание.) Есть что-то фундаментально пугающее в том, что ты не можешь успокоить плачущего ребенка. Но родители, основывающие свой уход за ребенком на привязанности, оказываются более способными справляться с коликами, гораздо чаще доискиваются истинной причины дискомфорта у ребенка, и в целом они более чутки к плачу ребенка. В этих семьях, даже если они не могут излечить колику, приступы плача не приводят к возникновению дистанции между родителями и ребенком – вместо этого они используют это временное испытание просто как еще один фактор, цементирующий и без того крепкий контакт между родителями и ребенком.

Мне показалось очень любопытным, что колика обычно начинается не ранее чем по истечении двух недель после появления ребенка на свет. Не может ли быть так, что ребенок дает нам двухнедельный испытательный срок, в течение которого оценивает, сможем ли мы помочь ему наладить функционирование всех его систем и приспособиться к жизни вне матки? Если его ожидания на определенный уровень родительской заботы не оправдываются, его организм переходит из неотлаженного состояния в разлаженное состояние, состояние сбоя, что приводит к полному расстройству поведения, которое мы называем коликами.

Даже если причиной колики у ребенка является заболевание, а не причина, связанная с поведением, родители, которые носят своих детей, оказываются в состоянии лучше справляться с приступами. Близость,

которой они достигают, рождает у этих родителей чуткость, делая их особенно отзывчивыми к нуждам своего ребенка. Родители, которые носят своих детей, также со временем начинают предвидеть, что станет пусковым механизмом приступа колики, и избегают этого.

Ношение ребенка в сумке особенно ценно для предотвращения вечерней колики. Может быть так, что ребенок провел большую часть своего дня в попытках компенсировать недостающее и приспособиться к своему окружению, используя собственные не вполне успешные техники самоуспокоения. К концу дня он настолько выбивается из сил от этих попыток подстроиться, что от отчаяния расстраивается и закатывает истерику. Если же ребенка носят в течение дня, это восполняет ему недостающее и помогает ребенку организовать день, тем самым предупреждая вечернюю колику. Напряжения, которое скопилось бы за день и от которого требовалось бы освободиться вечером через приступ несдержанного поведения, нет, поскольку слинг выполнил свою роль – помог ребенку почувствовать себя комфортно.

Когда придет пора обетованная

Когда же это закончится? Колики начинаются в возрасте примерно двух недель и достигают пика своей интенсивности примерно к шести—восьми неделям. Лишь в очень редких случаях ужасные приступы продолжаются после того, как ребенку исполнится четыре месяца, однако беспокойное поведение может наблюдаться в течение всего первого года и стать более сдержанным между годом и двумя. Во время одного исследования пятидесяти страдающих коликами детей вечерняя колика исчезла к четырем месяцам у всех изучаемых детей. Что же такого магического в этом возрасте – три-четыре месяца? Примерно к этому времени дети достигают большей внутренней отлаженности режима сна. Происходят удивительные изменения, которые ведут ребенка к обетованной земле спокойной жизни. Они могут четко видеть, что происходит в другом конце комнаты. Визуальные развлечения приводят детей в такой восторг, что они забывают о беспокойстве. Кроме того, они могут играть своими ручками и сосать для успокоения пальчик. Теперь дети могут наслаждаться большей свободой – махать ручками и ножками, как им вздумается, и давать выход своим эмоциям. Во второй половине первого года жизни кишечник ребенка становится более зрелым и может пройти аллергия на молоко. Или к этому времени оказывается выявленной причина дискомфорта, или же оказываются усовершенствованными

родительские техники успокоения ребенка. Как беременность и роды, колика тоже вскоре пройдет.

17

Работа и уход за ребенком

Как-то мы с Мартой были гостями на одном телешоу. Меня попросили прокомментировать вопрос о работающих матерях, который стоит во главе моего списка самых страшных вопросов. Пока я пытался из педиатра превратиться в политика и придумать необидный ответ, микрофон перехватила Марта: «Если бы я не работала, пока ты был студентом, мы бы с тобой здесь сейчас не сидели».

В чем суть? В привязанности

Суть проблемы не в том, что матерям приходится работать, а в том, чтобы сохранить *привязанность* к своему ребенку. Решение проблем состоит в удачном совмещении работы и воспитания ребенка. Деление матерей на 2 лагеря – это только почва для журнальных пересудов да повод уничижения одной или другой стороны. Мы действуем по-другому: вместо того чтобы судить вас, предоставляем вашему вниманию факты и неголословные советы, как наилучшим образом совместить работу и сохранение привязанности к ребенку. Было бы нечестным сказать, что матери, посвящающие все свое время ребенку, ничем не отличаются от работающих, к тому же, как подсказывает опыт, идея работающей матери становится все более популярной. Также несправедливым будет сказать, что ребенку будет абсолютно не хватать матери, которая выйдет на работу. Мы выработали практический подход, который основан на нашем собственном опыте совмещения работы и родительства и на консультировании сотен работающих родителей.

Для матерей, пребывающих в нерешительности

Появление вашего ребенка на свет ожидается через несколько недель, и вы уже открыли свой декретный отпуск. Убирая бумаги с рабочего стола, вы гадаете: «Вернусь ли я еще когда-нибудь сюда? Следует ли мне вернуться? Нужно ли? Хочется ли?» Для многочисленных женщин, которые находятся в подобном затруднении и имеют роскошь выбора, предлагаем ответы на некоторые вопросы, наиболее часто задаваемые матерями, предстающими перед необходимостью принять решение: работать ли, остаться ли дома или совмещать то и другое.

Действительно ли количество времени, которое я провожу со своим ребенком, влияет на то, что из него получится?

На самом деле вы спрашиваете: «Насколько я важна?» Перечитайте главу 1 – «Обретение привязанности» и ознакомьтесь с первыми несколькими страницами главы 19 – «Растем вместе», чтобы понять, что значит возникающая между матерью и ребенком привязанность, как она влияет на вашего ребенка и что в ней для вас. Обратите особое внимание на такие понятия, как взаимная отдача, формирование друг друга и взаимная чуткость. Отметьте, что ваше присутствие влияет не только на то, что вы даете ребенку, но и на то, что *ребенок дает вам*, – как

взаимодействие с ребенком формирует ваши материнские навыки. То, что ребенок делает для матери, очень важно, но еще не получает должной оценки. Ваше присутствие важно для развития вашего ребенка, а присутствие вашего ребенка важно для вашего развития.

Имеются ли исследования, подтверждающие, что материнский уход в течение всего дня имеет решающее значение?

Имеются, но не ими пестрят журналы для деловых женщин. Опять же, вопрос заключается не в том, ухаживаете вы за ребенком целый рабочий день или полдня, а в привязанности. Даже эти искусственные разграничения – «целый рабочий день», «полдня» – сбивают с толку. Вы можете быть дома целый рабочий день и при этом общаться с ребенком лишь «на полставки», или же вы можете работать на полставки и общаться со своим ребенком «на полную ставку» по возвращении домой. В целом исследования приводят к заключению: *лучше всего физическому, эмоциональному и умственному развитию ребенка способствует отзывчивость матери к сигналам своего ребенка*.

Имеющаяся между вами и ребенком привязанность – вот что считается, а не время, которое вы провели вместе. Младенец имеет огромную потребность в том, чтобы быть вместе со своей матерью, которая является настолько же фундаментальной, как потребность в пище. Но потребность в еде имеется не постоянно, так же как и потребность в матери. Ребенок нуждается в том, чтобы его брали на руки, носили, чтобы с ним говорили (чтобы он чувствовал себя участником происходящего, чувствовал свое единство с окружающим миром), но не обязательно, чтобы это всегда делала мать. «Отзывчивость» – вот слово, которое сегодня на слуху у всех специалистов в области детского развития. Еще одно – «взаимообмен». Эти дидактические термины можно уложить в одно более удобоваримое понятие – гармония. У вашего ребенка возникает потребность, и он подает вам знак. Поскольку вы рядом и настроены на волну ребенка, вы замечаете этот знак и реагируете на него. Ребенок обретает уверенность в том, что получит обязательный и предсказуемый ответ, он получает мотивацию к тому, чтобы продолжать подавать знаки. Чем больше вы с ребенком играете в знак-ответ, тем лучше ребенок начинает подавать знаки и тем лучше вы на них реагируете. Взаимоотношения матери и ребенка обретают *гармонию*. Ребенок и мать проявляют все лучшее, на что способны.

И не забудьте о материнских гормонах: исследования показали, что *частота* общения матери с ребенком – вот что является наиболее мощным стимулятором выработки этих помощников матери.

Как насчет качественного времени?

Избитая концепция качественного времени была выброшена на рынок индустрией ухода за ребенком в восьмидесятые, когда жили под девизом «Ты можешь иметь это все». Изначально нацеленная на проводящих всю жизнь на работе отцов, эта концепция пробралась и в пакет услуг, предназначенный для избавления от вины работающих матерей. Концепция качественного времени имеет определенную ценность. Некоторые из работающих матерей в нашей практике за неделю проводят со своими детьми больше наполненного полноценным общением времени, чем некоторые матери, сидящие дома. В некоторых ситуациях качественное время может быть единственным вариантом. Одна заботливая мама искренне сказала нам: «Мне приходится работать весь день, поэтому качественное время – это все, что я могу себе позволить. Я берегу много времени, которое в обычной ситуации потратила бы на развлечения, чтобы быть с моим ребенком, поэтому, когда я не на работе, я полностью отдаю себя ребенку. Помимо того, что я даю ему качественное время, я, скорее всего, даю ему большее количество времени, чем некоторые неработающие матери, которые каждый день проводят много времени в поисках собственных форм развлечений». Эта мать действительно делает лучшее из того, что может. А вот где концепция качественного времени трещит по швам.

Спонтанность ребенка. Дети спонтанны. Их игры зависят от настроения. Одно из заблуждений в области ухода за ребенком – что мы должны всегда стимулировать своих детей. Однако у большинства детей каждый день бывает время наивысшей восприимчивости, то есть период, в который они усваивают из социального взаимодействия больше и лучше. У большинства детей лучшее время приходится на утро. Вечер для ребенка обычно самое худшее время суток. «Счастливый час» с шести до восьми вечера обычно проходит в капризности и плаксивости, и его с лихвой хватает для того, чтобы мама убежала обратно на работу. Торопиться домой после целого дня на работе, чтобы только почувствовать, что ты должна искать к ребенку подход, если хочешь, чтобы он пообщался с тобой, – этого нет в контракте родителя с ребенком. Более реалистичный подход – просто быть рядом, быть доступной, когда ребенок захочет игры или утешения.

Пропущенные события. Когда родителей нет поблизости, происходят бесценные вещи – еще одна стрела в мишень под названием «концепция качественного времени». В проигрыше остаются все, когда первый шаг, первое слово случаются в отсутствие любимых людей.

Моменты восприимчивости к обучению. Еще один факт: хорошо

известно, что игра, затеянная ребенком, имеет большую обучающую ценность, чем взаимодействие, организованное родителями. Ребенок задирает голову и видит в небе свою первую птицу. Почва готова – только бросьте в нее семена. Есть ли кто-нибудь рядом, с кем ребенок мог бы поделиться своим открытием и кто мог бы расширить обретенные им познания, рассказав о птицах, летающих в небе?

Каковы последствия разлуки матери с ребенком?

В целом наблюдается снижение благотворного влияния, приносимого привязанностью матери и ребенка. В последние годы лавиной хлынули исследования, подтверждающие, иногда чуть ли не на клеточном уровне, как важно материнское присутствие. Удивительные открытия (к примеру, детеныши животных, отделенные от своих матерей, имеют более высокий уровень гормонов стресса и более низкий уровень гормонов роста) позволяют многим по-новому взглянуть на ценность привязанности и неразлучности. Как долго и как часто ребенок способен переносить разлуку с матерью, во многом зависит от силы имеющейся между матерью и ребенком привязанности, того, как заботится о ребенке няня или другой человек, заменяющий мать, а также от темперамента ребенка.

Конечно же, независимо от того, как тщательно вы взвешивали преимущества и недостатки загодя, в результате ребенок тоже будет иметь право голоса в принятии решения. Если вам повезло иметь ребенка с высокими потребностями (его досье вы найдете в предшествующей главе), поработать матерью на полную ставку более продолжительное время может быть вашим единственным реальным вариантом.

ПРИМЕЧАНИЕ ОДНОЙ МАТЕРИ. Я забросила свою многообещающую карьеру, когда родился ребенок, понимая, что карьера матери может стать для меня еще более многообещающей.

Мне придется работать – нам нужен еще один доход

Если вы бы предпочли остаться дома с ребенком, но по финансовым соображениям вам нужно работать, подумайте вот о каких альтернативах.

Как дорого обходится работа? К тому моменту, как вы вычтете из своего жалованья стоимость приличной еды, транспорта, одежды, оплату услуг няни или детского сада, повышенные налоги и медицинские счета (в детских садах дети подхватывают больше инфекций), вы можете быть удивлены, как мало остается.

Определите, что именно для вас важно. Вы работаете, чтобы

оплачивать коммунальные услуги и кормить свою семью, или вы просто давно жаждете купить дорогие вещи, с которыми на самом деле можно было бы немного потянуть? Никакие материальные ценности не будут ребенку дороже вас. Решите для себя, можете ли вы позволить себе отказать своему ребенку в самой себе. Может быть, вы могли бы дать ему это, хотя бы на два-три года.

Экономьте. Окиньте более пристальным взглядом привычки своей семьи в расходовании денег. Некоторые люди лучше берегут копейку, чем другие, а вот некоторых сама мысль о том, чтобы считать каждую копейку, приводит в бешенство. (С чего это мы должны себя дисциплинировать?) Однако, если они могут по-настоящему понять, насколько это важно, чтобы мама была рядом со своими маленькими детьми все время, усилия и отсрочки материальных радостей окажутся стоящими того. Если подойти к экономии серьезно, для некоторых людей оказывается возможным содержать семью на одну зарплату и даже реализовать попутно некоторые мечты.

Подумайте, не взять ли «второй доход» в кредит. Период ухода за ребенком, когда требуется особая чуткость, не длится вечно. Не думали ли вы о том, чтобы занять недостающий доход на то время, пока ваш ребенок является младенцем, и вернуться на работу позднее, чтобы вернуть долг? Бабушка с дедушкой обычно охотно одалживают деньги, стоит им только понять, что это один из самых ценных вкладов, какой они могут сделать в будущее своего внука.

Планируйте заранее. В первые годы совместной жизни и во время беременности экономьте, чтобы скопить столько денег, сколько сможете. Пусть сбережения вашей зарплаты будут помогать вашей семье, когда вы будете работать мамой. Многие супружеские пары привыкают к жизненному стандарту, поддерживаемому двумя доходами. В самом начале своей семейной жизни приучайтесь жить на один доход и сберегать второй, если не хотите попасть в ловушку, подстроенную привычкой к роскошной жизни на два дохода, после появления ребенка.

Займитесь домашним бизнесом. Мы уверены, что для некоторых семей это может быть реальным решением проблемы второго дохода. Домашний бизнес имеет наибольший успех, когда вы делаете то, что *хотите* делать. Любая работа, которая вам не по душе, вскоре развалится. Вот примеры успешной работы на дому, эффективность которой мы увидели лично: интернет-маркетинг, бухгалтерский учет, машинопись и перевод с иностранных языков, торговля, интернет-бизнес, уроки игры на фортепиано; или можно устроить собственный детский сад на дому. В

нашей практике есть женщины-профессионалы, перенесшие свой бизнес в свой дом и превратившие пустующую комнату в офис. Телекоммуникации предоставляют нам прекрасную технологическую возможность оставаться дома с ребенком и иметь постоянную связь с офисом. Например, одна мать является редактором и работает на собственном портативном домашнем компьютере, соединенном с главным офисом. Она идет в свой офис, не покидая дома. Замечательно в домашнем бизнесе то, что во многих случаях он становится настолько успешным, что не только помогает сохранить привязанность матери к ребенку, но и помогает остаться вместе мужу и жене, а когда ребенок подрастет, он или она может подключиться к семейному бизнесу. Мы знаем двух матерей, которые хотели остаться дома со своими новорожденными, но нуждались во втором доходе. Они организовали бизнес по пошиву автомобильных чехлов. Это предприятие затем обросло филиалами и превратилось в корпорацию с многомиллионным доходом.

Подумайте об иных графиках работы. Помимо обычных вариантов – на полную ставку и на полставки, – подумайте о двух иных, новых вариантах:

• Гибкий график работы. Гибкие часы работы позволяют родителю самостоятельно определять, когда ему работать, чтобы быть дома, когда ребенок болен или когда у него появляется особая потребность, и этот вариант позволяет супругам с большей легкостью делить между собой уход за ребенком.

• Работа на двоих. При этом варианте двое матерей делят одну ставку. Он позволяет матерям заменять друг друга, когда в этом есть особая необходимость или дети заболевают. Это оказывается выгодно и работодателям, поскольку они получают два ума по цене одного. При всяком варианте, кроме полной ставки, вам, возможно, придется торговаться с нанимателем из-за социального пакета.

Как сохранить привязанность, выйдя на работу

Мы хотели бы начать этот раздел с двух историй из жизни.

Чего делать нельзя

У Джэн, увлеченной своей карьерой, вот-вот должен родиться первый ребенок. Ее профессиональный голос говорит ей, что она столько долгих лет училась, чтобы получить специальность, что ее работа приносит ей удовлетворение и что она хочет вернуться к ней. Ее материнский инстинкт подсказывает ей, поскольку она так мечтала об этом ребенке, что сильная материнская привязанность очень важна. Она опасается, что не сможет с легкостью вернуться к работе, если пристрастится к материнству. Подсознательно она удерживает себя от того, чтобы слишком сильно привязаться к своему ребенку, и все ее мысли заняты днем, когда она должна будет вернуться на работу. Она проводит много времени за собеседованиями с нянями, за покупками вещей для своего ребенка и за планированием того, как она будет сочетать две карьеры. Не успела она и опомниться, как ее месяц дома истек, весь день она проводит в офисе. Она отмахивается от частых уколов совести при мысли о ребенке как от побочных эффектов материнства, которые скоро пройдут – и они действительно проходят. Ребенок, кажется, замечательно растет в руках заботливой няни, а Джэн мастерски жонглирует материнством и карьерой.

Со временем все больше растет дистанция между матерью и ребенком – а также между отцом и ребенком. Сначала признаки этого едва уловимы, затем становятся все очевиднее. Когда ребенку исполняется год, она и ее ребенок закрылись каждый в своем панцире. Приучение к дисциплине становится списком методов, в отчаянии выхваченных из ближайшей книги. Она ловит себя на том, что все чаще и чаще ищет помощи у советчиков, не зная, как справляться со своей непослушной дочерью. Привязанность не развилась тогда, когда и мать, и ребенок нуждались в ней, и теперь они играют в сложную игру «Наверстай упущенное».

История о том, как правильно совмещать работу с привязанностью

Мэри и Том вот-вот впервые станут родителями. Эта пара – у обоих интересная работа – реалистично оценивает свою семейную ситуацию и приходит к выводу, что Мэри нужно работать (и она даже хочет работать),

хотя бы полдня. Во время «их» беременности Мэри и Том много читают о важности установления между матерью и ребенком, а также между отцом и ребенком привязанности. Они клянутся не позволить себе встать перед решением: или работа, или ребенок. Они клянутся, что хотя оба будут работать вне дома, при этом они также будут работать над построением крепкой привязанности к ребенку. И вот как они делают это.

Прежде всего Мэри забывает про день, в который она планирует вернуться к работе, чтобы не забивать себе голову всеми этими «что будет, если». Она не позволяет финансовым проблемам украсть у нее радость обретения привязанности. Она грамотно подходит к выбору места для родов, после родов оставляет ребенка у себя, кормит грудью по первому требованию и носит малыша Джеймса большую часть дня – полный пакет любящей заботы. Том участвует во всех аспектах ухода за ребенком, за исключением грудного вскармливания. Привязанность крепнет.

Через месяц основанного на привязанности ухода за ребенком Мэри чувствует свою прочную связь с ребенком и находится в мире с собой. Чувство единения с ребенком переводит процесс принятия решений Томом и Мэри на более высокий уровень. Мэри по-прежнему понимает, что должна работать, но еще большее значение она придает материнству, поскольку осознает, как важно поддерживать привязанность. Она понимает, что не сможет перемотать назад пленку с первыми месяцами жизни ребенка, когда все закладывается, а вот деньги она заработать всегда успеет. Она решает возвращаться к работе постепенно, сначала лишь на пару часов, а затем, возможно, больше – ориентируясь по ребенку как по барометру для измерения тяжести разлуки.

В некоторых отношениях из-за ее сильной привязанности к ребенку ей больнее оставлять Джеймса; в других отношениях ей легче, потому что она знает в глубине своего сердца (что подтверждено исследованиями), что крепкая ранняя привязанность делает разлуку в дальнейшем менее болезненной. Прочная привязанность между матерью и ребенком позволяет ребенку легче переносить замену мамы няней, а матери помогает испытывать меньше вины от того, что она уходит от ребенка.

Испытывающая сильную привязанность пара серьезно подходит к поискам няни, выбирая такую, которая была бы по своей природе заботливой и чуткой. Мэри тратит некоторое время на то, чтобы показать, как бы ей хотелось, чтобы ухаживали за ее ребенком.

На работе Мэри время от времени переключается на своего ребенка. В конце концов, все люди на работе позволяют своему мозгу немного погулять на просторе; почему бы ее сознанию не проведать малыша?

Каждые три-четыре часа в ее груди возникает щекочущее чувство и подтекает молоко, словно напоминая, что, хотя профессионально она может быть в офисе, биологически она кормящая мать. Она сцеживает молоко и убирает на хранение, испытывая радость от этой связи с Джеймсом. Связь не прервалась, потому что Мэри так устроила.

Иногда пары имеют возможность свободно менять свое расписание работы, так что, пока мама работает, с ребенком сидит папа. В конце концов, если мама берет на себя зарабатывание части денег, папа может частично взять на себя уход за ребенком.

По ночам Джеймс спит рядом с мамой и папой, чтобы отчасти наверстать упущенную за день близость. Привязанность продолжается и ночью. Когда Мэри и Том проводят инвентаризацию своего «домашнего бизнеса по уходу за ребенком», они вносят изменения, учитывая потребности *всех троих*.

Они понимают, что следует пока отложить в сторону часть своей некогда очень насыщенной жизни, поскольку Джеймс будет младенцем сравнительно короткое время и их финансовая ситуация, скорее всего, выправится. Они даже включают Джеймса в свою социальную жизнь, притягиваясь к друзьям, думающим так же, как они сами, и многому учась у опытных родителей, совмещающих две карьеры.

В чем секрет их успеха? Они нашли способ выкрутиться, потому что были убеждены, что родительская забота, построенная на привязанности, имеет большое значение. И они видят, что этот подход окупается сполна. Много лет спустя, когда офис Мэри закроется, а компания Тома переедет в другое место, и их профессиональная жизнь изменится, Джеймс сполна выплатит им дивиденды за их долгосрочный вклад – привязанность.

Как обрести связь и сохранить ее

Центральным для нашего подхода к вопросу о работающей матери является не то, сколько мать работает, а *насколько тесная привязанность имеется между ребенком и матерью*. Хотя упор делается на работающих матерей, более широкий вопрос заключается в том, как и *мать*, и *отец* могут работать, не забывая о ребенке. Вот секреты поддержания связи с ребенком.

Выжмите все возможное из декретного отпуска. Не нужно жить тем днем, когда вы вернетесь на работу, чтобы эта озабоченность не украла у вас драгоценные недели обретения связи со своим ребенком. В те недели или месяцы, что вы проведете дома с ребенком, примените как можно

больше концепций естественного воспитания. Позвольте себе пристраститься к своему ребенку. Дайте своему ребенку развить в вас навыки ухода за ним. Наслаждайтесь временем, проведенным со своим ребенком, позволяя взаимной отдаче заставить вас обоих показать все самое лучшее, на что вы способны.

Поймите, как вы важны. Освежите в памяти всю концепцию привязанности, изложенную в форме вопросов-ответов ранее в этой главе. Не забывайте, как важна привязанность между родителем и ребенком. Особенное внимание обратите на такие понятия, как взаимная отдача, формирование друг друга и взаимная чуткость. Как только вы поймете, какое это великое дело – растить новую жизнь, – вы станете более склонны сделать привязанность своей главной ценностью.

Восстанавливайте связь с ребенком. Пусть драгоценные минуты, которые вы проводите с ребенком по возвращении с работы, станут временем заботы, восстановления связи с ребенком. Продолжайте кормить грудью, если ваш ребенок был на грудном вскармливании в то время, когда вы работали мамой на полную ставку. Как можно больше носите ребенка в слинге, выполняя домашнюю работу, бегая по магазинам и по другим делам. Сделайте ребенка неотъемлемой частью вашей жизни вдали от рабочего места. Заваливать ребенка вещами, дабы восполнить нехватку взаимоотношений, не входит в понятие привязанности. А вот наверстывать упущенное вниманием и общением – да.

Сохраняйте привязанность и на работе. Здесь могут помочь новые технологии. Вы можете общаться со своим ребенком посредством веб-камеры, установленной на компьютере. Фотографии ребенка, сцеживание молока и телефонные звонки няне облегчают связь на расстоянии. Иногда эти напоминания о ребенке могут расстраивать вас. Считайте это признаком того, что вы не утратили чувствительность. Полностью закрываться от мыслей о ребенке по восемь часов в день – это процесс вытравливания чувств, который ведет к самому распространенному заболеванию работающих матерей – *дистанции между матерью и ребенком*.

Объединяйте две работы. По мере возможности выбирайте работу, которая позволит вам максимальное время быть матерью. Вот несколько рекомендаций:

• Организуйте домашний бизнес.

• Работайте удаленно и используйте средства телекоммуникации, насколько это возможно.

• Найдите работу поблизости от дома, которая позволит вам приходить домой, чтобы проведать своего ребенка и побыть с ним, или же позволит няне приносить ребенка к вам на работу.

• Найдите работу с гибким графиком, когда вам дается определенный объем работы, но вы можете сами выбирать часы работы, чтобы уделять время уходу за ребенком.

• Пользуйтесь услугами детской группы на рабочем месте, которая позволит вам и на работе оставаться рядом со своим ребенком и часто навещать его.

• Работайте и носите. Сможете ли вы брать ребенка с собой на работу, зависит от ребенка и от работы. Беспокойный ребенок и мама-библиотекарь не смогут мирно сосуществовать на одном рабочем месте. Но есть огромное множество рабочих мест, позволяющих вам носить своего ребенка в слинге во время работы. Вот несколько примеров: работа в магазинах товаров для детей (вы будете естественным магнитом для покупателей), продажа недвижимости, даже офисная работа в обстановке,

в которой производимые ребенком звуки никого не потревожат. Другой вариант – поставить в углу кабинета люльку или манеж. Одна из наших пациенток работает учителем на подмене и берет своего ребенка в слинге с собой в класс. Представляете, какой пример привязанности она подает этим впечатлительным будущим родителям?

Узнайте себя – узнайте своего ребенка. Никакая работа, даже материнская, не заладится, если вы будете брать на себя слишком много, таким образом переставая получать удовольствие от работы. Мать одного из наших маленьких пациентов так реально оценила себя и своего ребенка: «Когда я работала на полную ставку матерью, это для меня было слишком; когда я работала на полную ставку вне дома, это было слишком для моего ребенка». Она нашла компромисс: перешла на полставки. Она записалась также по нашей рекомендации в группу материнской поддержки, благодаря чему смогла расширить свои горизонты и получать большее удовольствие от материнской профессии.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Когда раздается этот неизбежный вопрос: «А чем вы занимаетесь?» – я отвечаю, что я специалист по раннему обучению. Не моргнув глазом, я могу сидеть и расписывать, чем занимается человек, принадлежащий к этой прекрасной профессии.

Делите заботу о ребенке. Если вы приносите домой часть мамонта, укажите своему мужу на его часть домашних обязанностей, особенно на подмену няни, когда это возможно. Один из плюсов ситуации, когда мать работает, – это более вовлеченные в заботу о ребенке отцы.

Как сократить дистанцию

Вот уже много лет мы отмечаем, что, если матери, с нетерпением ждущие появления на свет своего ребенка, планируют через несколько недель после родов вернуться к работе, они могут подсознательно не позволять себе сильно привязываться к своему ребенку, «потому что будет так трудно вернуться на работу». Многие из этих детей и матерей, у которых слишком мало времени, чтоб начать совместную жизнь, становятся жертвами заболевания, к которому приводит совмещение двух карьер, – *дистанции*.

Мы попробовали в своей практике провести такой эксперимент. Во время беременности или перед самыми родами, когда матери говорили мне, что собираются вернуться на работу, я просил их полностью выкинуть этот день возвращения на работу из головы: «Наслаждайтесь ролью матери, пока можете. Привяжитесь к своему ребенку. За пару недель до

вашего возращения на работу мы обсудим все приготовления». Удивительные изменения наблюдались у этих матерей:

• Они оттягивали возвращение на работу и просили медицинскую справку для продления декретного отпуска. Я с радостью шел у них на поводу и выдавал стандартную справку доктора Билла о том, что матери требуется остаться дома с ребенком еще на некоторое время: *«Поскольку у ребенка миссис Смит аллергия на любое молоко, за исключением ее грудного, по медицинским показаниям необходимо продлить ей декретный отпуск, чтобы она могла удовлетворять пищевые потребности своего ребенка без риска для его жизни»*. (Данная формулировка совершенно корректна. По крайней мере, в первые месяцы жизни кишечник ребенка демонстрирует аллергические реакции, пусть временами микроскопические, на любой продукт питания, кроме человеческого молока. Таким образом, прописывая ребенку материнское молоко, врач выдает рецепт на профилактическое средство.)

• Само представление о том, чтобы оставить ребенка в одном месте и уйти работать в другое, становится для них чуждым – это как если бы пришлось оставить в двух разных местах части самой себя. Ребенок стал частью жизни матери.

• Эти матери пошли разными путями. Одни произвели коренные перемены в своей жизни и взяли отпуск на один-два года, чтобы быть на полную ставку мамами, другие вернулись к работе, но все пришли к одному. *Они будут работать, но при этом удовлетворять потребности своих детей*.

• Матери, вернувшиеся к работе, подыскали себе места, обеспечившие им максимальную гибкость. Эти матери согласились лишь на нянь, которые смогли предложить самую чуткую заботу о малыше. Некоторые матери даже обговорили с работодателем некоторые уступки, такие как отпуск по уходу за больным ребенком и гибкий график работы.

Что случилось с этими матерями? За месяц или два естественного воспитания начала формироваться связь, слишком ценная для того, чтобы ее оборвать, и они сделали все, что потребовалось, чтобы поддержать эту связь. Эти дети сделали для своих матерей больше, чем могут сделать все советы в мире, – они показали матерям их важность.

Выбор няни или детского дошкольного учреждения

После того как многие матери сталкиваются с агонизирующей реальностью совмещения двух карьер, следом идет поиск себе замены.

Ваши варианты

Первый шаг для большинства матерей в этой ситуации – рассмотреть варианты, возможные в данной конкретной ситуации.

Приход няни на дом. Если за вашим ребенком будут ухаживать в вашем собственном доме – это предпочтительнее. Преимуществами этого варианта являются знакомое окружение, знакомые игрушки, микроорганизмы, к жизни с которыми ребенок уже привык, отсутствие суматохи с транспортом, а также то, что дом хорошо знаком вам. Обычно наилучшим вариантом является делить уход за ребенком со своим супругом; затем идут бабушки или ближайшие родственники. Другими вариантами, пусть более дорогостоящими, являются специально обученная няня, девушка, приехавшая по программе «au pair», или домработница с проживанием. Но как только вы выйдете за границы внутреннего семейного круга, родственников или близких друзей, начинаются бесконечные поиски.

Уход на дому по очереди. Вариант для работающих на полставки – делить уход за ребенком с подругой: «Я буду нянчить твоего, а ты будешь нянчить моего два с половиной дня в неделю». Или по иному расписанию, которое вы выработаете сами. Это соглашение дает вам то преимущество, что вы получаете няню с такими же убеждениями, как у вас, и, как на предприятии, в котором работники участвуют в прибыли, каждая из вас заинтересована в том, чтобы заботиться о чужом ребенке так же, как о собственном. Готовыми кандидатами для подобной договоренности являются ваши подруги, роды которых и возвращение на работу ожидаются в то же время, что и у вас, а также ваши знакомые по школе подготовки к родам.

Детский сад на дому. В этом случае за ребенком присматривают в доме другой матери. Как правило, матери устраивают детский сад на дому, чтобы пополнить семейный бюджет и чтобы быть дома со своими собственными детьми. Те же приоритеты в заботе о ребенке, которые подтолкнули эту мать к организации детского сада, могут быть перенесены ею на заботу о вашем ребенке. Вы можете быть уверены в этом лишь в том

случае, если вы хорошо знаете эту женщину или тщательно изучили ее рекомендации. Но этот вариант становится не таким идеальным, если воспитательница набрала себе кучу детей, едва не превысив предельно допустимое количество, если она не хочет принимать заболевших детей или не может обеспечить им должный уход или если она отнюдь не внимательный человек. Золотое правило: одна няня обычно в состоянии обеспечить уход одному годовалому ребенку, двум детям в возрасте двух лет, трем – в возрасте трех лет и т. д., с учетом количества и возраста ее собственных детей. Такие детсады должны иметь лицензию, и вы должны получить возможность увидеть эту лицензию. Помните, лицензирование касается лишь вопросов безопасности и здоровья – оно не гарантирует заботливость. Определить это – ваша работа.

Родительские кооперативы. Четыре-пять матерей одинакового уровня договариваются ухаживать за детьми друг друга в своих собственных домах по очереди. Поскольку одна мать не способна управиться с более чем двумя детьми до года, кооператив нанимает на полную ставку одну няню в помощь матери. Или же несколько одинаково настроенных родителей нанимают в складчину одну или двух нянь высокой квалификации с высокой оплатой, чтобы они приходили в один из их домов присматривать за детьми.

Детская группа на рабочем месте. Корпорации, заинтересованные в том, чтобы удовлетворить интересы работающих в них матерей, предлагают уход за ребенком на рабочем месте. Выясните, имеется ли такой вариант у вас. Если ваша корпорация не предлагает такого удобства, лоббируйте.

Детские сады. В целом детские сады (или ясли) не рекомендуются для детей до года, поскольку в группах слишком много детей, слишком мало персонала и высок риск передачи инфекций в период, когда ребенок наиболее уязвим для них.

Как правильно искать няню

Прежде чем вы пуститесь на поиски няни, сформулируйте ожидаемые вами качества – не забывая о том факте, что вашего клона не существует. Для начала отметьте, что вы хотите найти *замену родителю*. Постоянство ухода – это самое меньшее, что вы можете предложить своему ребенку. Няня с такими же установками, как у вас, – это из области идеалов, да; но с этого можно начать. Затем обратитесь к следующим источникам информации.

Друзья. Дайте знать о том, что вы ищете няню, своим друзьям, имеющим такие же установки, как у вас. Они могут знать о свободных нянях, а тот факт, что им известен ваш подход к воспитанию ребенка, обеспечит вам некоторый предварительный отбор.

Детский врач. У педиатров чаще всего можно найти доску объявлений с предложениями услуг нянь. Спросите у своего врача, знает ли он эту женщину и порекомендует ли ее вам (хотя это не отменяет необходимости самостоятельно выяснить, что она представляет собой). Скорее всего, врач знает матерей, организовавших детские сады у себя на дому, а не тех нянь, которые приходят на дом. Попробуйте повесить на доску у своего педиатра собственное объявление о поиске няни.

Агентства. В этих агентствах вас научат, как правильно подойти к поиску качественной заботы о ребенке. Здесь вам также предложат список лицензированных детских садов на дому и городских детских учреждений.

Собеседования с нянями

Для тех из вас, кому приходится просеивать резюме и проводить собеседования в попытках решить, кому же доверить свое драгоценное дитя. Наши советы, как сделать процесс принятия решения менее обескураживающим и не прийти к тому, что тщательно отобранная няня оказалась для вас совершенно чужим человеком.

Составьте список. Прежде чем подойти к процессу отбора, составьте список вопросов, на которые вам нужно услышать ответы (см. список, приведенный ниже). Поставьте самые важные вопросы в начало, чтобы, если ответы окажутся неудовлетворительными, вам не приходилось тратить время, зачитывая весь список.

Сначала прощупайте почву. Чтобы сэкономить время и избавить себя от бесплодных собеседований, попросите соискателей прислать вам резюме и рекомендации. Из приславших выберите тех, с кем стоит поговорить по телефону. Начните с вершины своего списка вопросов и, получив впечатление по телефону, либо завершите список, либо вежливо завершите беседу. Если пребываете в нерешительности, сделайте все, чтобы побеседовать лично. Не упускайте хорошего человека. Телефонные беседы, хотя они экономят время и помогают, могут сбивать с толку. Будьте начеку, если человек неохотно предоставляет рекомендации. Хорошая няня только и ждет того момента, когда у нее спросят рекомендации.

Ваше первое впечатление. Сначала по телефону, затем лицом к лицу

четко скажите возможной няне, как вы цените работу няни и как для вас важно, чтобы она нянчила вашего ребенка так, как вы этого хотите. Но не вдавайтесь в подробности, поскольку вам нужно прежде выяснить ее подход к заботе о ребенке и лишь потом изложить свой, если не хотите, чтобы няня, как попугай, просто повторяла за вами то, что вы хотите услышать. Помимо обычных вопросов – имя, возраст, адрес, телефон и т. д. – попробуйте задать следующие зондирующие вопросы:

• Что вы будете делать, когда мой ребенок заплачет? Как вы будете успокаивать его? Исходя из своего опыта, какую технику успокоения ребенка вы можете назвать срабатывающей для вас лучше всего? Что вы думаете об угрозе испортить ребенка? (Задавая эти вопросы, постарайтесь разговорить человека на тему ухода за ребенком, а сами слушайте и смотрите, совпадают ли ваши взгляды. Можно ли эту женщину назвать глубоко заботливым, чутким и отзывчивым человеком?)

• Что бы вы хотели узнать о моем ребенке? (Постарайтесь почувствовать, насколько она заботливая и гибкая. Если у вас ребенок с высокими потребностями, сможет ли она привести свою самоотдачу в соответствие с потребностями ребенка? За заботу о таком ребенке вам, возможно, потребуется предложить повышенную плату.)

• Что вы думаете о том, чтобы часто держать ребенка на руках?

• Что, по вашему мнению, больше всего нужно ребенку этого возраста? (Когда вы оценили ее заботливость и гибкость, теперь вы пытаетесь понять, сможете ли вы работать с этим человеком и доверить ему своего ребенка. Кроме того, смотрите, как она ведет себя с вашим ребенком во время собеседования. Кажется ли вам ее поведение естественным или деланым. А как реагирует на нее ваш ребенок?)

Настало время подойти к деталям:

• Почему вы хотите смотреть за детьми?

• Расскажите мне о своей прежней работе. Почему вы оставили ее?

• Как вы будете играть с моим ребенком в течение дня?

• Как вы будете справляться с кормлением моего ребенка? (Если вы кормите грудью, понимает ли она важность того, чтобы давать вашему ребенку ваше сцеженное грудное молоко?)

• Как вы будете укладывать моего ребенка спать?

• Если мой ребенок устроит истерику, как вы поступите? Как вы будете дисциплинировать его, если он не будет слушаться?

• Что, по вашему мнению, может с ним случиться? Какие меры предосторожности вы предпримете? Прошли ли вы курс

кардиопульмональной реанимации? (Если да, попросите показать удостоверяющий документ. Если нет, поинтересуйтесь, не пройдет ли она этот курс в свое личное время.)

• Что вы станете делать, если мой ребенок подавится игрушкой? (Задайте этот вопрос, чтобы проверить ее подкованность.)

• Что может помешать вам прибыть вовремя? Вам далеко ехать? Вы ездите на машине или пользуетесь общественным транспортом? (Вовремя ли она пришла на вашу встречу? Подходящий вопрос, чтобы также спросить ее рекомендации.)

• Водите ли вы машину? (Задавайте этот вопрос, только если к няне предъявляется такое требование.)

• Расскажите мне о вашем предыдущем опыте ухода за ребенком.

• У вас у самой есть дети? Сколько им лет? (Оцените, не может ли забота о собственных детях помешать ей прибыть к вам, чтобы заботиться о ваших. Если у нее дети школьного возраста, чьей помощью она может воспользоваться в случае, если они заболеют? Если у нее есть грудной ребенок или ребенок дошкольного возраста и она хочет брать его с собой, обсудите этот вопрос. Пригласите на встречу мать вместе с ребенком, чтобы увидеть, как они общаются, и оценить темперамент ее ребенка. Кроме того, вы хотите, чтобы ваш ребенок проводил день с этим ребенком? Следует понимать, что всегда будет проблема выбора: ее ребенок – ваш ребенок; и если ее ребенок будет проходить через период повышенных потребностей в то же самое время, что и ваш, угадайте, на кого будут обращать больше внимания.)

• Как долго вы планируете работать няней? (Постоянная няня важна для вашего ребенка, чтобы сформировалась привязанность.)

• Вы готовы выполнять какую-либо работу по дому? (В идеале постарайтесь добиться от няни, чтобы она выполняла какие-нибудь домашние дела, пока ребенок спит, что даст вам больше времени на общение с ребенком после возвращения с работы. Но женщина, которая и вашего малыша окружала бы заботой, и ваш дом поддерживала бы в безупречном состоянии, – редкая находка.)

• Каково состояние вашего здоровья? Как зовут вашего терапевта и могу ли я узнать у него, когда вы проходили последний медосмотр? Вы курите? (Курение и дети несовместимы.) Вы употребляете алкоголь? Сколько и как часто? Употребляете другие тонизирующие средства? (Хотя вы вряд ли услышите в ответ «да», старайтесь почувствовать, с каким спокойствием или с каким волнением человек отвечает на эти вопросы.)

Спросите себя, подходит ли эта женщина вашему ребенку по физическим характеристикам. Хотя дряхлые старушки, такие спокойные и терпеливые, могут творить чудеса, укачивая трехмесячного ребенка весь день напролет, у них может не хватить выносливости бегать за двухлетним сорванцом. Во время разговора обратите внимание на манеры своей собеседницы и прислушайтесь к своим чувствам по отношению к ней в целом. Можно ли назвать ее доброй, терпеливой, уступчивой, ласковой; кажутся ли вам ее присутствие и поведение заразными в положительном смысле слова? Главное, *тот ли это человек, к которому вы хотели бы, чтобы привязался ваш ребенок?*

Если после первого собеседования вы остались разочарованы, продолжайте попытки, не забывая о важности соответствия. Однако будьте готовы пойти на некоторые уступки. Вы быстро поймете, что человека, которого вам хотелось бы найти, не существует, а спрос на квалифицированных и добросовестных нянь намного превышает предложение. Держите это в голове, когда приступите к обсуждению оплаты.

Испытательный срок для няни

Сделав свой выбор, договоритесь заранее насчет испытательного срока в несколько недель, чтобы увидеть, подходит ли она ребенку и вам. Вот как определить это.

Используйте в качестве барометра ребенка. Будьте готовы к первоначальному изменению в поведении ребенка по двум причинам. Не только он привыкает к новой ситуации, но и вы. Иногда изменения в поведении ребенка больше вызывает сама мать (она стала более усталой, занятой, напряженной после трудового дня). Но через неделю-другую ребенок должен вернуться к своему прежнему поведению. Если он начал цепляться за вас, стал агрессивным, недовольным, часто просыпается или имеет подавленный вид и больше не искрится жизнерадостностью, ему чего-то недостает. Или ему не подходит эта няня, или вам следует перенести свое возвращение к работе на более позднее время.

Используйте в качестве барометра няню. Получает ли она удовольствие от общения с вашим ребенком? Или вы возвращаетесь домой, чтобы встретить измотанного, раздражительного, напряженного человека, который дождаться не может, когда его избавят от этой обузы? Это сигнал тревоги. (Усталость после заботы о ребенке в течение целого дня иногда следует считать нормальной.) Если же, напротив, они с

ребенком по всем признакам подходят друг другу, вы можете спать спокойнее.

Ищите признаки хорошего ухода. Помимо эмоционального состояния ребенка, посмотрите есть ли свидетельства должного ухода. К примеру, достаточно ли часто менялись подгузники? Имеет ли попка ребенка опрелости и запах, которых не было до появления няни? По правде говоря, это может оказаться совпадением и может быть вызвано прорезыванием зубов, изменениями в питании или диареей.

Устраивайте внезапные проверки. Время от времени возвращайтесь с работы раньше без предупреждения или приходите пообедать во время перерыва. Если у вас ребенок с высокими потребностями, которому нужно, чтобы его как можно больше держали на руках, как часто няня оставляет его поплакать? За неимением скрытой видеокамеры или диктофона неожиданные проверки многое расскажут вам. Не следует ни становиться параноиком, ни быть полной рохлей – со временем няня заслужит ваше доверие и эти проверки станут не такими необходимыми. Но продолжая время от времени нежданно заглядывать домой, вы тем самым подчеркиваете, что ожидаете от нее работы на совесть.

Попросите понаблюдать соседей и знакомых. Расскажите знакомым и соседям о своей ситуации и попросите их сообщать вам о том, что вызывает у них тревогу. Если ваша няня ходит с ребенком в парк, чтобы он мог поиграть с другими детьми, поинтересуйтесь мнением других матерей.

Представьте няню

Это нечестно по отношению к няне или к ребенку, бросить их двоих, толком не познакомив. До того как вы вернетесь к работе, устройте так, чтобы няня провела некоторое время с вами и вашим ребенком. Это постепенное знакомство имеет несколько целей: оно помогает ребенку привыкнуть к няне, оно помогает няне познакомиться с ребенком и оно позволяет вам показать няне, как вы хотели бы, чтобы обращались с вашим ребенком. Особенно если у ребенка период боязни незнакомцев, лучше всего «разогревать» его постепенно (см. советы, как представлять ребенку незнакомых людей). Не забывайте надевать на себя свое самое дружелюбное лицо, здороваясь с этим новым другом. Если новый друг нравится вам, он нравится и вашему ребенку. Это также самое время увидеть няню в действии. Вы всегда можете изменить свое решение. Если первые впечатления благоприятные, пусть няня втягивается в заботу о ребенке постепенно, как вы будете постепенно втягиваться в свою работу.

Лучше не начинать сразу с восьмичасовых рабочих дней и сорокачасовых рабочих недель. Сначала оставляйте ребенка на небольшие периоды, в идеале между кормлениями, и *постепенно* удлиняйте эти периоды. К работе вам лучше вернуться в среду или четверг, чтобы уменьшить тяжесть разлуки.

Детские сады

Хотя младенцев отдавать в группу не рекомендуется, бывают случаи, когда это единственный разумный выход для работающих родителей. Вот несколько способов извлечь из этой ситуации все возможное.

Выбор детского сада

• Воспитатели детского сада заслуживают уважения, которое мы оказываем учителям. Они больше, чем бэби-ситтеры с косичками и жвачками. Это люди, заменяющие ребенку родителей. Прочитайте, каким должен быть настоящий детский сад, и ищите такой, вместо того чтобы соглашаться на посредственный. В выигрыше окажется ваш ребенок. Вот несколько советов, которые помогут вам сделать правильный выбор.

• Проведите некоторое время в садике, наблюдая за тем, как общаются воспитатели и дети. Выясните, кто именно будет главным образом присматривать за вашим ребенком. Посмотрите, как она обращается с вверенными ей детьми. Какие дисциплинарные методы она применяет? Когда они плачут, как она успокаивает их? Чутка ли она? Обеспечивает ли она детям зрительный контакт? Дотрагивается ли она до них и берет ли их на руки? Устраивает ли она оживленную беседу? Кажется ли вам, что она получает удовольствие от общения с детьми? В состоянии ли она приноравливаться к постоянно меняющемуся настроению некоторых детей в возрасте от года до двух? Есть ли у нее чувство юмора? Также, помимо всего прочего, обратите внимание, как дети относятся к воспитателям и няням. Наблюдая за взаимодействием сотрудников и детей, вы почувствуете, существует ли между ними настоящая связь.

Совет для садика

Создайте ритуалы для тех моментов, когда вы оставляете ребенка в садике и забираете его домой, чтобы сделать для маленьких детей этот переход менее резким. Особая «подзарядка объятиями и поцелуями» перед вашим уходом и при вашем возвращении уменьшит боязнь разлуки. Не забывайте также, что ребенку, погруженному в игру, трудно все бросить в ту минуту, когда входит мама. Присоединитесь на непродолжительное время к затее своего ребенка, проявите интерес к тому, что он делает, и постепенно завершите игру.

• Узнайте о количественном соотношении сотрудников и детей. Золотое

правило, о котором мы упоминали ранее для детских садов на дому (один годовалый ребенок, два двухлетних и т. д.), детским дошкольным учреждениям не подходит. Максимально у одной воспитательницы должно быть не более четырех детей.

• Попросите взглянуть на лицензию, дабы убедиться в том, что она не просрочена.

• Поинтересуйтесь квалификацией сотрудников.

• Выясните философию данного сада. Задайте основные вопросы, такие как: «Что вы будете делать, если мой ребенок заплачет? Что вы думаете по поводу того, что можно испортить ребенка?»

• Обойдите помещения. Чисто ли в них? Безопасно ли оборудование? Соответствуют ли игрушки возрасту?

• Взгляните на детей, находящихся в саду. Хорошее ли у них настроение? Внимателен, заботлив ли персонал или кажется все же более отстраненным от детей?

• Спросите, какова их политика относительно больных детей; каких они принимают, каких нет. Проследите за гигиеническими процедурами. Моют ли сотрудники руки после смены подгузников, разграничивают ли помещения на предназначенное для смены подгузников и предназначенное для кормления, проводят ли они при необходимости санитарную обработку игрушек и препятствуют ли тому, чтобы дети менялись бутылочками, пустышками и другими личными предметами?

• Все ли сотрудники прошли курс кардиопульмональной реанимации? Попросите показать их удостоверения. Имеется ли у них план эвакуации на случай стихийных бедствий и таких экстренных ситуаций, как пожар?

• Загляните в садик в то время, когда другие родители приводят своих детей или забирают их. Спросите, что они думают об этом садике.

• И наконец, приятно ли вам находиться в этом месте?

Не чувствуйте себя так, будто давите на администрацию детского сада, задавая эти вопросы. Индустрия, которой мы доверяем будущее своей страны, должна иметь высокие стандарты и охотно демонстрировать их. Если единственный имеющийся в распоряжении детский сад провалился на этих вопросах, серьезно подумайте о том, чтобы обратиться за социальным пособием и остаться дома со своим ребенком, пока не удастся найти подходящее учреждение.

Ребенок слишком болен, чтобы отправлять его в садик. Как определить?

На часах семь утра, час домашней суеты. Чайник свистит, хлеб выпрыгивает из тостера, и сводки дорожного движения опять не сулят ничего хорошего. И вот раздается жалобное хныканье, которое перевернет ваш и без того суматошный день вверх тормашками. Вы автоматически кладете руку на лоб ребенка. «О нет, у него температура!» Вести или не вести, вот в чем вопрос. Вы вдруг понимаете, что не так легко изменить планы одним прикосновением ко лбу.

Насколько должен быть болен ребенокчтобы пропустить детский сад? Это решение затрагивает три стороны: не чувствует ли ваш ребенок себя слишком больным для того, чтобы идти в садик? Не может ли он заразить других детей? Насколько это неудобно для вас – взять один отгул? Вот несколько практических руководств для самых заразных заболеваний.

Диарея (понос)

Вызывается микроорганизмами, по мнению всех врачей, очень заразными.

Частый, водянистый, склизкий и иногда кровянистый стул является точным указанием на то, чтобы остаться дома, и ради вашего ребенка, и с целью предотвращения эпидемии в садике. Прибавьте сюда рвоту – как говорят родители, течет в два конца – и ваш ребенок определенно слишком слаб и слишком болен, чтобы покинуть дом.

Как только рвота прекратилась, стул перестал быть фонтанирующим и жидким и ваш ребенок почувствовал себя лучше, он может вернуться в садик. Будьте готовы к тому, что стул будет по-прежнему частым и недостаточно твердым еще несколько недель, поскольку кишечник обычно восстанавливается медленно. В период реконвалесценции (выздоровления) ваш ребенок не заразен.

Простуда и лихорадка

Тогда как диарея заслуживает карантина, респираторные заболевания и фебрильные состояния (повышенная температура тела) вызываются совершенно иным набором микроорганизмов. Большинство микроорганизмов, вызывающих простуду, не несет угрозы эпидемии в детском учреждении в такой степени, как микроорганизмы, вызывающие

диарею. Исследования на детях школьного возраста показали, что, если изолировать заболевших детей, это не снижает распространение простуды; если принимать детей с простудой в школу, от этого распространение заболевания не увеличивается (период, в который ребенок заразен, в разных случаях разный, и наиболее заразны дети за день-два до появления у них симптомов недомогания). Когда вы отправляете своего двухлетнего ребенка в садик с простудой, это самое время научить его не делиться своими вещами. Покажите ему, как закрывать свой нос и рот платком, когда он чихает или кашляет, и скажите, что нужно при этом отворачивать голову от окружающих.

Двухлетние дети могут быть в состоянии научиться этим гигиеническим жестам, но чаще всего о них забывают.

Боль в горле

Боль в горле, особенно на фоне высокой температуры и высыпаний в области зева (к примеру, при герпангине), указывает на очень заразное заболевание и должна восприниматься как красный свет для похода в детский сад, пока лихорадка и высыпания в горле не пройдут – обычно это занимает пять дней.

Выделения из глаз

Нос – не единственное место, откуда у ребенка течет, когда он простужается. Выделения из глаз обычно связаны с уже имеющейся простудой, особенно с синуситами, то есть воспалениями пазух носа (гайморит и т. д.). Слезящиеся и гноящиеся глаза не заразны, как обычно не заразен и сам ребенок. Однако эти пастообразные выделения из глаз заслуживают визита к врачу.

Иногда выделения из глаз вызываются конъюнктивитом, заразной инфекцией, заметив которую, воспитатели помчатся к телефону вызывать вас, чтобы вы приехали и забрали своего ребенка. Если в дополнение к выделениям отмечается покраснение глаз, это определенно очень легко передающийся конъюнктивит, который быстро лечится и перестает быть заразным при применении глазной мази с антибиотиками или капель. Ребенок может ходить в садик с того момента, как начато лечение. Если глаза не покрасневшие, это, скорее всего, не конъюнктивит, и вы можете смело вести ребенка в садик.

ОРЗ или аллергия?

В детских садах частенько отправляют домой кашляющих, чихающих детей, подозревая у них простуду, когда это на самом деле аллергия, которая не опасна для других детей и не представляет собой ничего больше, чем незначительное неудобство для самого ребенка. Как отличить аллергию от простудных заболеваний? Опять же, все расскажут носовые выделения. При аллергии из носа течет и капает, жидкость прозрачная и водянистая, и также имеются другие признаки аллергии: слезящиеся глаза, хрипы; а кроме того, сам за себя говорит тот факт, что у ребенка уже была зафиксирована аллергия и что сейчас самый разгар сезона сенной лихорадки (поллиноза). Выделения из носа при простуде слишком густые, чтобы течь. Они висят под носом. Кроме того, при простуде имеются другие признаки инфекционного заболевания, такие как повышенная температура тела. В целом страдающие аллергией дети производят много шума (чихают и хрипло дышат), но не ведут себя как больные. Они могут посещать детское учреждение и не представляют опасности для окружающих детей. Дети с простудными заболеваниями ведут себя вяло, они подавленные или капризные и могут заразить окружающих людей.

Кашель

Простудные заболевания проходят, а вот кашель после некоторых из них держится еще долго, не пуская детей в детский сад, а родителей на работу. Но не всякий кашель представляет собой заболевание, автоматически предписывающее домашний режим. Сухой кашель, который не будит ребенка и не сопровождается повышенной температурой, болью, затрудненным дыханием или другими признаками простудных заболеваний, не является поводом для изоляции ребенка. Кашель такого типа, представляющий собой не больше, чем неудобство, наблюдается неделями, редко несет угрозу заражения и еще реже беспокоит ребенка или его товарищей по играм, которые и сами могут подкашливать. Иногда ребенок сильно кашляет по ночам и при этом кажется совершенно здоровым днем, за исключением утомительных звуков прочищаемого горла; за сезон аллергии у него может наблюдаться несколько подобных периодов. Этот ребенок страдает от носоглоточных слизистых выделений, он не заразен, и это редко можно считать причиной для пропуска детского сада.

Конечно же, любой кашель, сопровождающийся высокой

температурой, ознобом и отделением зеленоватой или желтоватой слизи, заслуживает внимания врача и пропуска детского сада. Ваш ребенок может вернуться в детское учреждение, когда температура спадет и он почувствует себя лучше (обычно через три-четыре дня), хотя сам кашель может остаться еще на неделю-другую.

Сыпь

Проблема с сыпью заключается в том, что воспитательница в детском саду видит ее и отсылает ребенка домой. Но не всякие высыпания заразны или вызывают у ребенка настолько большой дискомфорт, чтобы не ходить в садик.

Импетиго. Вызванное бактериями воспаление кожи, импетиго начинается с мелких красных точек, напоминающих колючие прыщики, которые вырастают, превращаясь в волдыри размером с монету, а затем вскрываются, и на их поверхности образуется липкая корочка цвета меда, из-под которой сочится жидкость. Эти круглые пятна могут быть размером с монету или больше. Обычно они образуются на участках, которые ребенок расчесывает, например под носом и на попке, но могут оказаться на поверхности кожи в любом месте. От расчесывания пораженные области расширяются. Вы можете смазать воспаленный участок выписанной мазью с антибиотиками, заклеить лейкопластырем и отправить ребенка в садик. В более тяжелых случаях могут потребоваться оральный прием антибиотиков и продолжительное пребывание дома.

Дерматомикоз. Представляющий собой высыпания в форме круглых пятен с красными, приподнятыми над поверхностью окружающей кожи краями, дерматомикоз вызывается грибком и является еще менее контагиозным (заразным), чем импетиго. Покройте весь пораженный участок отпускаемой без рецепта противогрибковой мазью (или при необходимости мазью по рецепту) и собирайте ребенка в садик.

Ветряная оспа. В отличие от высыпаний, о которых речь шла выше, ветрянка – одно из самых контагиозных детских заболеваний, и это явное указание на то, чтобы остаться дома. Начинается ветрянка как грипп (небольшое повышение температуры и быстрая утомляемость), а пятна обычно появляются лишь на следующий день. Поначалу они похожи на мелкие следы от укусов насекомых на спине, груди, животе и лице. Под дверью моего офиса к девяти утра частенько собирается группа родителей, гадающих, не могут ли «эти пятнышки» быть началом ветрянки.

Если вы не уверены, что это за пятна на теле вашего ребенка, обведите

несколько из них фломастером; за день они вырастут из крошечных пузырьков в волдыри, если это ветряная оспа, и появятся новые пятна. Через несколько дней то, что сначала было пятнами, покроется корочками. Ребенок может вернуться в детское учреждение, как только все пятна покроются корочками, примерно через неделю после появления первых из них.

Вши. Где имеются большие скопления детей на маленькой площади, ждите мелких паразитов. Типичная ситуация: вам звонят на работу или отсылают ребенка из садика домой с запиской, информирующей вас, что у него вши. Ваша первая реакция – замешательство («Но ведь у меня дома так чисто!»), которое сменяется непониманием («Ей придется пропустить садик, а мне – работу, и все из-за какой-то вшивой вошки?»).

Так в чем же здесь все-таки дело? Во-первых, вши не являются отражением чистоты и порядка в вашем доме. Они живут в теплых местах с большим скоплением людей, таких как классные кабинеты или группы в детских садах, где они легко могут перепрыгивать с головы на голову, когда дети находятся в тесном общении. Вши не переносят заболеваний и представляют собой больше досадную неприятность, чем медицинскую проблему. Они сидят глубоко в волосах, чаще около затылка и за ушами. В благодарность за теплое мягкое место для существования они обычно не тревожат хозяина, разве что вызывают раздражающий зуд и становятся поводом для изоляции ребенка, которая оказывается так некстати для вас.

Самих вшей разглядеть трудно (они крошечные, светло-коричневые, их иногда можно увидеть через лупу), но вы можете обнаружить беловатые гниды (яйца), прикрепленные к основаниям отдельных волосков. От перхоти вы можете отличить гниды по тем признакам, что они круглые и держатся за стержень волоска, тогда как перхоть представляет собой плоские хлопья, которые легко осыпаются.

Если вы увидели гниды, вам не обязательно немедленно делиться своим открытием со своим врачом. Отпускаемый без рецепта шампунь от вшей (следуйте инструкциям на упаковке) и специальный частый гребень для вычесывания гнид – этого достаточно для вечернего лечения на дому. На следующее утро ваш ребенок может вернуться в садик, но будьте готовы к тому, что воспитательница переберет каждый волосок в поисках гнид и позвонит вам, чтобы попросить вас забрать ребенка, если будет обнаружено хотя бы одно яйцо.

Кто станет сиделкой, когда ребенок болен?

В семье, где работают оба родителя, кому оставаться дома, когда ребенок не может идти в детский сад, маме или папе? Кто легче может себе позволить остаться дома? Кто больше требуется на работе? Вы поделите обязанности с мужем или вызовете подкрепление? (С больными детьми должна сидеть мама, если это возможно, – когда ребенок болен, материнское присутствие становится особенно важным.)

Хотя нет лучше сиделки, чем родитель ребенка в их собственном доме, этот идеал может быть недостижим, особенно в сложной финансовой ситуации или если родитель растит ребенка один.

Когда с простудой стоит остаться дома

Если выделения из носа вашего ребенка прозрачные и похожие на воду, ваш ребенок чувствует себя замечательно и с удовольствием играет, не испытывая никакой боли, а температура держится у него на низком уровне (не выше 37,8 °С), нет необходимости оставлять ребенка дома.

Если выделения из носа становятся более густыми, желтыми и зелеными, особенно на фоне высокой температуры, боли в ухе, частых ночных пробуждений, или у ребенка болезненный вид – это простудное заболевание требует оставить ребенка дома и вызвать врача. У вашего ребенка может быть воспаление уха или синусит.

Прежде чем вы помчитесь менять весь свой день, вот секрет носовых выделений: выделяющаяся из носа жидкость всегда гуще с утра, при пробуждении, поскольку она успела за ночь застояться и высохнуть. Чтобы было легче оценить ситуацию, закапайте ребенку в каждую забитую ноздрю несколько солевых капель и попросите его осторожно высморкать нос или удалите выделения при помощи назального аспиратора. Если оставшиеся выделения прозрачные и вашему ребенку теперь дышится легче, вы и сами можете дышать спокойнее, поскольку ребенка можно отправить в садик.

Рассмотрите такие альтернативы.

Попробуйте работать по очереди. Мама ухаживает за ребенком утром, папа – во второй половине дня. В этом случае за ребенком с особым рвением ухаживают оба родителя, и он получает двойную порцию любви и ласки, а оба родителя оттачивают свои навыки ухода за больным ребенком.

Возьмите ребенка с собой на работу. Если ребенок не настолько болен, чтобы сидеть дома, но его не пускают в детский сад, подготовьте у себя на работе «комнату больного ребенка», если позволяют условия. Если

у вас личный кабинет, разбейте в углу лагерь, разместив здесь любимые книжки, игрушки и одеяла. Эта ситуация, кроме того, замечательный шанс для ребенка узнать, как вы работаете. Если пациент постарше хочет и может, дайте ему какое-нибудь задание, чтобы «помочь» вам по работе. Ваш ребенок будет чувствовать свою важность и отвлечется от своего болезненного состояния.

Держите в запасе бабушку. Если вам повезло и ваши родители живут неподалеку, договоритесь с бабушкой, чтобы она подменяла вас в случае, если он заболеет.

Обратитесь в сад для больных детей. Выясните, какие учреждения для больных детей предусмотрены в вашем городе. В некоторых детских садах и детских больницах имеются отдельные палаты для выздоравливающих детей, называемые также изоляторами, в которых работает заботливый персонал, обученный уходу за больными детьми. Однако эта услуга обходится недешево.

Планируйте заранее. Прежде чем ваш ребенок заболеет – а это рано или поздно произойдет, – разработайте для своей семьи план действий, вместо того чтобы сгоряча принимать сиюминутное решение при первой высокой температуре. Решите со своим мужем, кто будет оставаться дома. Держите про запас координаты резервных нянь. Выясните, какая политика у вашего садика насчет допуска больных детей. Имеются ли агентства ухода на дому и какую цену они запрашивают? Выясните, что имеется, что доступно и, самое главное, что лучше всего для вашего ребенка.

Выгода больничного листа

Если вы забираете из садика заболевшего ребенка, это может означать для работающих родителей вычет из зарплаты, но день дома с вашим больным ребенком может сполна его компенсировать. Побыть дома со своим больным ребенком – это возможность восстановить контакт. Особенно если вы с ребенком недавно потеряли контакт друг с другом или если он проходит через полосу независимости, день дома способен сотворить чудеса для ваших взаимоотношений. Когда дети болеют, из независимых они превращаются в очень зависимых, словно вспоминая, что же на самом деле означает «мама» и «папа». Сварить куриный бульон, приготовить леденцы, погладить по спинке и почитать сказки – день дома с вашим ребенком дает вашим навыкам ухода за ребенком и вашей заботе о нем проявиться во всем блеске.

18

Особые ситуации

За годы консультирования семей мы пришли к признанию феномена, который мы называем концепцией уровня потребностей: если дать им правильный совет и поддержку, родители способны привести свой уровень заботы в соответствие с уровнем потребностей ребенка. Особые семейные обстоятельства и дети с особыми потребностями умеют заставить родителей проявить свои особые, лучшие качества. Мы покажем вам, как это происходит в следующих трудных ситуациях.

Приемный ребенок

Раздается долгожданный звонок. Вы скоро станете родителями без обычных девяти месяцев биологической подготовки. Бывают, конечно же, самые разные обстоятельства, но вот основные пути к тому, чтобы гармонично влиться в заботу о приемном ребенке.

Подумайте об усыновлении в открытую. Во время написания первого издания этой книги в нашу семью пришел наш восьмой ребенок, Лорен, через удочерение. Именно тогда мы поняли, что в большинстве случаев нет ничего страшного в том, чтобы приподнять завесу тайны, окружающей приемных детей. Усыновление в открытую означает, что поддерживается связь между биологической матерью (или биологическими родителями) и приемными родителями. Это позволяет предварительно составить план, который идеально устроит все стороны. Многие приемные родители и биологические матери выбирают усыновление в открытую, поскольку этот вариант приносит пользу всем, и в особенности ребенку.

Приемным родителям такая форма усыновления выгодна, поскольку она избавляет их от неожиданностей. Они больше узнают о наследственности своего ребенка, и им не приходится жить в страхе, что биологическая мать внезапно вторгнется в их жизнь. Биологическая мать со своей стороны получает постоянное подтверждение того, что ее ребенок окружен любовью и заботой. Поскольку ей не приходится гадать, что же сталось с ее ребенком, это помогает биологической матери сохранять уверенность в том, что она сделала правильный выбор. Как сказала одна биологическая мать, выбравшая усыновление в открытую: «Вместо того чтобы сделать аборт, я сделала счастливыми четверых людей – в том числе саму себя».

Позднее поддержание контакта через переписку дает ответы на вопросы, которые могут возникать у ребенка и ответить на которые может лишь его биологическая мать, что ограждает ребенка от выдумывания неприятных вещей, угрожающих его самооценке. Такие заявления, как: «Я отдала тебя твоим родителям, потому что в то время я не могла дать тебе жизнь, которую хотела бы дать тебе», – в этом случае исходят не от человека, которому было наплевать, и приемному ребенку важно почувствовать это.

К пониманию еще одной ценной особенности усыновления в открытую мы пришли, когда осознали, что биологическая мать не может просто смахнуть свои воспоминания о родах под коврик и беззаботно жить дальше. Эта зрелая форма усыновления рассеивает миф о том, что воспоминания о родах будто бы проходят. Они никогда не пройдут! Усыновление в открытую способствует признанию того факта, что у ребенка есть и всегда будет две пары родителей. Главное в том, что усыновление в открытую позволяет всем сторонам говорить правду – а правда имеет терапевтическое действие.

Соберите все факты. В обязательном порядке узнайте как можно больше о биологических родителях: семейная история полученных по наследству заболеваний, дородовое наблюдение матери, возможное употребление опасных медикаментов или наркотиков во время беременности и любая иная необходимая информация, полученная из медицинских источников или от знакомых.

Участвуйте в протекании беременности. Если у вас идеальная для усыновления ситуация – вы общаетесь с биологической матерью во время беременности, – делайте все, что можете, чтобы обеспечить ей хорошее дородовое наблюдение. Обязательно сделайте все возможное, чтобы она поняла, как важно не принимать во время беременности лекарства или наркотики и как опасно курить. Помогите ей правильно выбрать школу подготовки к родам, а также персонал, оказывающий во время родов помощь матери. И обязательно ходите с ней на консультации к специалистам до (и после) родов.

Участвуйте в планировании родов. Если это возможно (и если биологическая мать не против этой идеи), присутствуйте при родах. После того как медперсонал проверит, здоров ли ребенок, пусть ребенка передадут вам в руки. Установите контакт со своим будущим ребенком. Некоторые приемные родители заглядывали даже в детскую палату. Они кормили своего ребенка и ухаживали за ним от самого рождения до выписки из роддома, проходя курс ухода за ребенком, предлагаемый

роддомом.

Часть вашего плана родов, который вы предварительно выработали совместно, – какой контакт биологическая мать будет иметь с ребенком сразу после родов. В фильмах ребенка поскорей уносят подальше от зрительного или тактильного контакта с матерью. В чем заключается теория такой бесчеловечной практики, нелегко понять. Предполагается, что это помогает матери забыть о родах и продолжать жить своей жизнью. Глупость! Мать, выносившая ребенка, нуждается в том, чтобы ей дали возможность попрощаться.

Если вас разделяет большое расстояние, это может оттянуть установление первого контакта, но постарайтесь начать заботиться о ребенке как можно скорее после его рождения. Ребенку нужно знать, кому он или она принадлежит. Разумеется, формальности имеют важность, но вы занимаетесь не просто передачей прав на владение каким-то свертком. Вы берете на себя заботу о человеке. Приемные родители часто беспокоятся: «Если мы упустим период раннего установления контакта, и ребенок, и мы останемся навечно обделены?» Нет! Установление контакта – процесс, длящийся всю жизнь. Раннее установление контакта просто обеспечивает вам хороший стартовый рывок.

Попробуйте естественный стиль воспитания. Приемные матери часто задаются вопросом, смогут ли они быть полноценными матерями. Чего они лишены, если им не был дан биологический толчок посредством гормонов беременности и родов? По своему опыту могу сказать, что приемные матери пребывают в таком восторге от того, что у них наконец есть ребенок, что вполне в состоянии восполнить нехватку этих биологических вспомогательных средств. У одних родителей случается любовь с первого взгляда; у других имеет место постепенный процесс. То, как будут развиваться ваши отношения, зависит от стиля воспитания и общения с ребенком, который вы изберете. Естественное воспитание, за которое мы ратуем, особенно полезно для приемных родителей. Попробуйте применить столько концепций естественного воспитания, сколько сможете.

Приемные родители, как матери, так и отцы, также могут испытывать послеродовую депрессию. Скорее всего, эта депрессия вызывается сочетанием таких факторов, как усталость и ошеломление тем, что так много изменений происходит так быстро. Ищите поддержки у других приемных родителей и учитесь на их опыте. К примеру, в некоторых приемных семьях заведен особый обычай праздновать два дня рождения: день, в который ребенок появился на свет, и день, в который ребенок по

закону вошел в их семью.

Думайте о том, когда рассказать, как рассказать. Вот как мы рассказали Лорен, что она вошла в нашу семью путем удочерения. Во-первых, мы никогда не называли ее своей приемной дочерью. Она наша дочь. Представляя ее спрашивающим именно так, мы даем понять, что для нас то, как она попала в наш дом, имеет второстепенное значение по отношению к тому факту, что она наша. Кроме того, мы не держали страшное слово на букву «П» в тайне. В первые пару лет Лорен часто слышала слово «удочерение», а когда ей было около двух, при помощи книг с рассказами о приемных детях мы постепенно приучили Лорен ассоциировать себя с этим словом. Чтобы не унижать ее, мы *свели к минимуму отличие* приемных детей от родных, поскольку для детей, если ты отличаешься, значит, ты хуже. Точно так же, возможно, не стоит делать особый упор на то, что она «особенная» или что она «избранная», поскольку, как выяснили психологи, работающие с приемными детьми, этот статус может быть тяжел для ребенка, ведь у него может возникнуть ощущение, что он должен быть его достоин. Сделав слово «удочерение» знакомым для Лорен, мы избавили ее от дискомфорта или неловкости задолго до того, как она поняла его полный смысл. И наконец, по мере того как Лорен будет подрастать, мы будем давать ей дополнительную информацию в соответствии с ее интересом и пониманием.

Еще об усыновлении

На сегодняшний день все больше родителей усыновляют детей из дома малютки. Но на этом пути вас может ожидать еще больше испытаний. Большую часть необходимой информации вы получите от организации, помогающей вам в этом деле, но мы хотим предложить вам немного пищи для размышления.

Съездите познакомиться с ребенком. В большинстве случаев один или оба родителя проводят несколько дней или недель со своим будущим ребенком для того, чтоб он смог лучше влиться в новую семью. Старшие дети могут также поехать вместе с родителями.

Ознакомьтесь с историей болезни и результатами обследования. Например, в США требуют, чтобы каждый усыновленный ребенок из другой страны проходил обязательное медицинское обследование на родине. Это проводится с целью исключить у ребенка инфекционные заболевания, такие как туберкулез. Однако такой скрининг может упустить некоторые проблемы со здоровьем или развитием, поэтому родителям

рекомендуется тщательно изучить все имеющиеся медицинские записи, дабы быть готовыми к неожиданным проблемам со здоровьем у ребенка.

Медицинское обследование. Желательно, чтобы усыновляемого ребенка осмотрел терапевт за 2 недели до прибытия ребенка в новую семью. Врач должен провести тщательный осмотр, оценить рост и питание ребенка, изучить все записи в его медицинской карте и оценить развитие ребенка. Специалисты также рекомендуют сделать анализ крови и кала на наличие различных инфекционных заболеваний, требующих лечения. Необходимо также подтвердить иммунный статус.

Будьте готовы умножить свою любовь к этому ребенку. Для усыновленных детей особенно важен естественный стиль воспитания, потому что, возможно, они не успели привязаться к тому человеку, который заботился о них на родине.

Двойня

С двойней вдвое больше усталости – вдвое больше удовольствия. Хотя для большинства родителей первый год жизни с двойней проходит как в тумане, вот советы, как облегчить себе работу.

Будьте дважды начеку. Ультразвуковое обследование теперь стало обязательной частью дородового наблюдения, и двойня редко становится сюрпризом. И не забывайте, двойня обычно рождается на две-три недели раньше срока. Если вы будете тянуть до последней минуты, вы можете оказаться застигнутой врасплох, с неготовым гнездышком. Прочитайте главу 3 – «Готовимся к ребенку» и завершите покупку большей части детских вещей и оформление детской до начала последнего месяца беременности. В последний триместр запишитесь в местный «Клуб мам двойняшек». Посещайте их встречи до родов и продолжайте после еще хотя бы год или два. Нет лучшего источника информации, чем опытные родители, делящиеся секретами, как сэкономить время и силы.

Двойная бригада. Если рождается один ребенок, участие в уходе за ним отца – дело выбора. Если рождается двойня, это непременное условие. При уходе за двойней роли матери и отца не так уж четко распределены. За исключением кормления грудью (да и здесь у отца имеются обязанности), отец может брать на себя часть всех задач по уходу за детьми.

Действительно, выбрав стиль естественного воспитания, вы должны будете потратить вдвое больше сил и времени, но в ответ вы получите двойное вознаграждение. Возможно, вы не сможете постоянно следовать всем принципам естественного воспитания, однако задействуйте все свои

ресурсы, чтобы максимально вложить свои силы в уход и заботу.

Обед на двоих. Старайтесь привести обоих детей к одновременному режиму кормлений. Если папа дома и дети получают искусственное вскармливание, оба родителя могут кормить по ребенку одновременно. Если вы кормите грудью, используйте позиции, проиллюстрированные ранее.

Будьте вдвое более организованны. С рождением двойни вам присуждается почетная степень менеджера по управлению временем. Делайте то, что должны сделать вы, а *остальное перераспределяйте между другими*. Дайте папе, бабушке или надежной подруге список покупок. Что может подождать, пусть подождет. Спросите у своих не менее утомленных подруг в «Мамах двойняшек» рациональные способы, например, приготовления пищи.

Вдвоем в кроватке. Лучше не класть двойняшек в роддоме в разные колыбели, поскольку большинство двойняшек лучше успокаивается и быстрее засыпает, если положить их бок о бок или лицом к лицу в одной колыбели. В конце концов, они вместе вот уже девять месяцев. Когда они станут постарше, варьируйте места для сна в зависимости от того, спят ли они лучше прижавшись друг к другу или по отдельности.

Принимайте помощь. Наймите домработницу, хотя бы на первые несколько месяцев. Для родителей двойни это не роскошь, а первая необходимость. Если ваши друзья спрашивают у вас, что вам нужно или чем они могут помочь, просите помочь по дому и принести на дом приготовленную еду.

Вдвоем в сумке. Дети, которых носят, плачут меньше. Опытные родители хорошо усвоили, что, если носить детей в сумке, они успокаиваются. Удвойте это для двойни. Плач одного ребенка может завести другого, а накопительный эффект завываний в два горла может приводить к нервным срывам. Обзаведитесь двумя детскими сумками-слингами, одной для мамы, другой для папы, и как можно чаще уносите своих детей на прогулку. Природа и простор могут быть спасительны для мозга, когда вы чувствуете себя запертыми в четырех стенах.

Двоится в глазах. Если у вас проблемы с тем, чтобы отличить одного близнеца от другого, попробуйте прибегнуть к таким опознавательным знакам: браслет у одного, разные стрижки, подгузники разного цвета, а также разная одежда. Даже у близнецов, если вы внимательно осмотрите всю поверхность их тела, вы, как правило, заметите родимое пятно, ямочку или другую особенность, которая имеется только у одного. Пытаться составить пары из четырех совершенно одинаковых ботинок – самое

пропащее дело. Или покупайте разные пары, или используйте разные шнурки. Когда близнецы подрастают, даже самые похожие приобретают уникальные черты.

У этого близнеца есть имя. Не забывайте, что вы растите индивидуальные личности, а не близнецов. Называйте их по именам, а не близнецами.

Одинаковые, но разные. По мере того как эти маленькие закадычные друзья подрастают, будьте готовы к тому, что они станут играть на оба лада. Им нравится особое положение, которое дает им статус близнецов, но каждый из них также хочет быть и особенным. В один день они могут захотеть одеться одинаково; в другой – по-разному. Идите по течению, обращаясь с ними одинаково, когда они хотят быть близнецами, и по-разному, когда они хотят быть отдельными личностями.

В наблюдении за развитием двойняшек есть особое измерение – как дети общаются друг с другом. Когда дети начинают садиться и ползать, родители испытывают огромное облегчение, поскольку теперь парочка может развлекать друг друга и дать вам столь необходимый перерыв. Затем приходит этап присмотра, когда ваши глаза скачут, как при игре в настольный теннис, чтобы удержать под вашим недремлющим оком обоих детей. В уходе за двойней высокое напряжение со временем ослабевает, но никогда не исчезает. Так же, как и радость того, что вы растите ребенка – и еще одного ребенка.

Мать-одиночка

Наши сердца устремляются к матерям, которые по собственному выбору или по стечению обстоятельств приступают к родительским обязанностям в одиночку. Хотя бывает множество обстоятельств, когда родителями-одиночками становятся как матери, так и отцы, мы ограничимся матерями-одиночками.

Вот несколько советов, как быть для своего ребенка заботливой мамой, расходуя некоторое время на заботу о себе.

Выберите подход к заботе о ребенке, который для вас лучше всего. По своему опыту можем сказать, что подход к воспитанию, дающий положительные результаты для большинства матерей-одиночек в большинстве случаев, – это естественное воспитание. Вы можете не иметь возможности практиковать все составляющие такого стиля воспитания, но старайтесь применять так много, как сможете, так часто, как сможете.

Этого подхода к воспитанию гораздо труднее придерживаться соло, но также и гораздо важнее. Без помощи второго родителя, на которого можно было бы перекладывать принятие решений, вам требуется иметь повышенную чуткость к поведению своего ребенка и лучше знать его потребности. Забота через привязанность дает вам уверенность в себе, необходимую для принятия решений, и делает вас достаточно осведомленными и грамотными для проведения этих решений в жизнь. Прочитайте о преимуществах естественного воспитания в главе 1, и вы увидите, как этот подход к заботе о ребенке изменит к лучшему поведение вашего ребенка и облегчит вашу родительскую жизнь.

Не надрывайтесь в одиночку. Если вы мать-одиночка – это не значит, что вы должны растить ребенка в одиночку. Вы же не супермать – и не обязаны ею быть. Даже семьи с двумя родителями нуждаются в помощи. Свяжитесь с группами поддержки, другими родителями-одиночками, родственниками, принимая помощь всякого, кто может предложить пару опытных и заботливых рук.

Оставляйте время на взрослую компанию. Осознайте, что у вас все условия для того, чтобы перегореть. Чтобы восполнить ребенку нехватку заботливого отца, вы можете с головой уйти в материнские заботы и попасть в ловушку «Мой ребенок так нуждается во мне, что у меня нет времени для чего-либо или кого-либо еще». Ваш ребенок нуждается в счастливой матери.

Решайте вопросы встреч мирным путем. Пока ребенок находится в младенческом возрасте, разведенным родителям неплохо бы принять в свою жизнь девиз ювенального суда: действовать исключительно в интересах ребенка. Вот обычная ситуация: ребенок еще находится на грудном вскармливании, а отец требует оставить его у себя на ночь.

Матери-одиночки чаще всего чувствуют себя виноватыми и гадают, достаточно ли они делают для своего ребенка, а также обманутыми и задаются вопросом, достаточно ли они получают от жизни сами. Не забывайте, родитель – профессия, заминированная чувством вины, и даже при наилучших семейных обстоятельствах никогда не испытываешь уверенности, что ты всегда самая лучшая мама, какой можешь быть. Мы с Мартой оба воспитывались матерями-одиночками, потеряв отцов в раннем детстве. Я помню, как ребенком приходил в негодование от того факта, что моей матери приходится работать долгие часы, чтобы прокормить нас, тогда как у соседских детей была совсем иная жизнь. И все же ребенком, да и по сей день, я не только чувствовал себя любимым, но и был искренне уверен, что моя мама делает все возможное в менее чем идеальных

обстоятельствах. Если вы можете дать своему ребенку такие ощущения, можете быть уверены, что как мать-одиночка вы сделали все возможное.

Ребенок с синдромом Дауна – Особый родительский уход

Когда Марта поднатужилась в последний раз и я вытянул из родового канала драгоценную головку, наружу выскочила короткая толстая ручонка с искривленным мизинцем. Словно пораженный ударом молнии, я понял, что мы стали родителями ребенка с синдромом Дауна. Мы получили не того ребенка, которого ожидали.

Воспитывая Стефана, мы поняли, что ребенок с особыми потребностями вытягивает из нас особый тип родительского ухода.

Для детей с особыми потребностями принцип взаимоотдачи воистину предстает во всем своем блеске. Пока Стефан развивает особые навыки, мы тоже развиваем особые навыки. Он открывает в нас лучшее.

Вот какие наиболее распространенные отклонения в развитии чаще всего беспокоят родителей.

Как часто

Синдром Дауна (ранее называвшийся монголизмом), названный так по имени доктора Л. Дауна, описавшего этих детей в 1866 году, имеет место в одном случае из семисот родов.

Риск родить ребенка с болезнью Дауна возрастает с возрастом матери:

• у женщин до 25 лет – 1 случай из 2000;
• у женщин в возрасте 30 лет – 1 из 1300;
• у женщин в возрасте 35 лет – 1 из 400;
• у женщин в возрасте 40 лет – 1 из 90;
• у женщин в возрасте 45 лет – 1 из 32;
• у женщин в возрасте 50 лет – 1 из 8;

В зависимости от того, как они поданы, эти цифры могут приводить в ужас. Если врач говорит матери: «В возрасте тридцати пяти лет у вас в пять раз выше риск родить ребенка с синдромом Дауна, чем в возрасте двадцати лет», – этого может быть достаточно, чтобы напугать многих матерей зрелого возраста до такой степени, что они и думать не смогут о зачатии.

Вот как я излагаю факторы риска своим пациенткам, если они спрашивают. В возрасте двадцати лет ваши шансы *не родить* ребенка с синдромом Дауна составляли 99,95 %; в возрасте тридцати пяти лет ваши шансы составляют 99,75 %. Не правда ли, эта цифра внушает большее

спокойствие? Вот почему, по моему мнению, волноваться в тридцать пять несколько рановато; волноваться можно начинать в сорок пять, возможно. Даже в возрасте сорока пяти лет ваши шансы родить ребенка без синдрома Дауна составляют 97 %. Так что более великовозрастных беременных женщин эти цифры должны подбодрить.

Поскольку риск именно таков, мы считаем непозволительным запугивать тридцатипятилетних матерей и принуждать их к пренатальным диагностическим тестам (амниоцентезу или биопсии хориона). Взвесьте такие факты: в возрасте тридцати пяти лет ваши статистические шансы родить ребенка с синдромом Дауна составляют 0,25 %. А вот риск повреждений нормального плода в ходе теста может составлять около 1 %. Будете вы проходить тесты для дородовой диагностики или нет – ваше личное дело, и решать только вам, посоветовавшись с вашим врачом.

Почему возникает синдром Дауна?

В норме сперматозоид и яйцеклетка содержат по двадцать три хромосомы. При оплодотворении они объединяются и образуют клетку с сорока шестью хромосомами. Половые клетки – и сперматозоид, и яйцеклетка – претерпевают процесс нормального деления, так называемый мейоз, в результате которого образуются точные половинные копии исходной клетки. Иногда, случайно, во время мейоза происходит неравное деление. Одна клетка получает на одну хромосому меньше и погибает. Другая клетка получает на одну хромосому больше и выживает. Если эта клетка (в 95 % случаев это яйцеклетка) сливается со сперматозоидом (или яйцеклеткой), образующееся в результате оплодотворенное яйцо содержит сорок семь хромосом. В случае болезни Дауна эта лишняя хромосома оказывается под номером 21, поэтому генетики пользуются для данного синдрома термином «трисомия по 21-й паре хромосом», означающим, что клетки имеют три хромосомы номер 21. Бывают и другие варианты трисомии, которые обычно заканчиваются выкидышем или ранней смертью ребенка. Почему одна лишняя хромосома вызывает проявления синдрома Дауна, неизвестно. Такое неравное деление клеток называется *нерасхождением*. Оно происходит случайно и является причиной хромосомных аномалий у детей с синдромом Дауна в 95 % случаев.

Редкая генетическая форма этого синдрома (имеющая место у таких детей в 2–3 % случаев) возникает из-за *транслокации*. В этом случае одна из хромосом под номером 21 расстается со своей напарницей и прикрепляется к другой хромосоме, отчего кажется, будто клетка имеет

лишь сорок пять хромосом. Однако человек с такими клетками нормален, поскольку у него имеется весь генетический материал из сорока шести хромосом. Но когда сперматозоид или яйцеклетка от этого нормального человека, с перемещенной хромосомой номер 21, сливается с другой половой клеткой (сперматозоидом или яйцеклеткой), получающееся в результате оплодотворенное яйцо имеет, как кажется, сорок шесть хромосом, но в действительности три хромосомы номер 21. Чтобы определить, какой тип хромосомной аномалии у вашего ребенка, генетик анализирует хромосомы вашего ребенка во взятом на анализ образце крови. Тип хромосомной аномалии, нерасхождение или транслокацию, можно точно установить, взглянув на расположение хромосом в клетках крови вашего ребенка. Хотя в большинстве случаев транслокация происходит случайно, иногда один родитель является носителем клеток, которые могут содержать переместившуюся хромосому номер 21, и потому имеет повышенный риск снова родить ребенка с синдромом Дауна.

Если при анализе крови ребенка выявлена хромосомная аномалия по типу транслокации, анализы крови родителей покажут, произошло это случайно или же один из родителей является носителем и потому имеет риск и в будущем иметь детей, получивших эту аномалию по наследству.

Еще один тип синдрома Дауна называется *мозаичностью*; это означает, что некоторые клетки ребенка имеют нормальный набор хромосом, а другие – лишнюю хромосому номер 21. Вот почему анализируется не одна-единственная клетка из крови вашего ребенка. Иногда, но не всегда, ребенок с мозаичным синдромом Дауна оказывается пораженным в менее тяжелой степени.

Почему мы?

Хромосомные аномалии случайны. Вы не вызвали аномалию сами тем, что вы делали или не делали во время беременности. Женщина рождается с определенным количеством яйцеклеток и не вырабатывает новых в течение своей жизни. Чем дольше живет яйцеклетка, подобно любой ткани, тем больше вероятность того, что что-то нарушится. Почему это происходит со сперматозоидом, покрыто большей таинственностью. Постоянно вырабатываются новые сперматозоиды. Нет такого существа, как старенький сперматозоид. По какой-то неизвестной причине риск нерасхождения у сперматозоидов увеличивается у мужчин после пятидесяти.

Возможные проблемы со здоровьем

Дети с синдромом Дауна подвержены целому набору заболеваний. Среди них:

• Пороки сердца: около 40 % детей с синдромом Дауна рождается с неправильно сформированным сердцем. Большинство этих дефектов сегодня исправляется хирургическим путем.

• Дефекты кишечника: около 4 % этих детей рождается с непроходимостью верхней части кишечника, известной как атрезия двенадцатиперстной кишки. Этот дефект требуется устранить хирургическим путем для обеспечения прохода пищи.

• Гипотиреоидизм: имеет место примерно у 10 % детей с синдромом Дауна. Поскольку вероятность возникновения этого заболевания с возрастом увеличивается и оно может не быть очевидным при осмотре, имеет смысл проверять функционирование щитовидной железы своего ребенка как минимум раз в два года.

• Глазные болезни: у многих детей с синдромом Дауна возникают разнообразные глазные болезни, такие как косоглазие, близорукость, дальнозоркость и катаракта.

• Проблемы со слухом: примерно у 50 % этих детей имеется та или иная степень нарушения слуха. Этому еще более способствует повышенная подверженность воспалению среднего уха.

• Неустойчивость позвонков: у 10–20 % этих детей первые два позвонка, в месте сочленения позвоночного столба с затылочной костью черепа, неустойчивы (так называемая неустойчивость атланто-затылочного сустава). Дети с этим заболеванием рискуют получить повреждения спинного мозга при толчке в контактных видах спорта. Все дети с синдромом Дауна должны проходить рентгенографическое обследование верхнего отдела позвоночника перед поступлением в школу (между четырьмя и пятью годами) и перед тем, как получить разрешение на участие в контактных видах спорта.

• Частые простудные заболевания: у детей с синдромом Дауна снижен иммунитет, что в сочетании с небольшими сравнительными размерами носовых ходов делает их более уязвимыми для воспалений пазух носа (синуситов) и воспалений уха.

• Ожирение. Дети с синдромом Дауна склонны к пониженному контролю аппетита. Поэтому родители или люди, ухаживающие за такими детьми, должны взять наши советы по питанию и адаптировать их применительно к ребенку с синдромом Дауна для того, чтобы малыш начал

правильно питаться. Для того чтобы помочь ребенку взять старт на стройность, дольше и чаще кормите его грудью, а также давайте только натуральные продукты. Эти два простых правила помогут сформировать у ребенка здоровые пищевые привычки и не позволят ему набирать лишний вес. Однако будьте готовы в течение нескольких лет строго контролировать рацион ребенка.

Насколько эти дети умны?

Дети с синдромом Дауна имеют интеллект ниже среднего уровня; некоторые более отсталые, чем другие. При раннем вмешательстве и специальном обучении многие из этих детей учатся в школе в обычных классах. Задержка речевого развития – самый заметный дефект. Поскольку эти дети проходят вехи моторного развития не так быстро, это все равно что смотреть удивительную пленку, на которую записано, как разворачивается развитие, в замедленном режиме. Поскольку родители не могут принимать вехи развития как само собой разумеющееся, развитие ребенка вызывает большее предвкушение и восторг.

Чего им может не хватать в обучении, эти дети сполна наверстывают в общении. Как и у всех детей, у детей с синдромом Дауна бывают хорошие и плохие дни. Но в целом эти дети ласковые, любящие и просто счастливые. Многие постоянно делятся объятиями и поцелуями и излучают беззаботность. Их самозабвенное и заботливое поведение настолько заразительно, что окружающие невольно начинают задаваться вопросом, кто на самом деле нормальный. Поистине, у детей с синдромом Дауна есть и хорошая сторона.

Уход за этими особыми детьми

С такими детьми родительский подход на основе привязанности воистину блистает. Он дает вам способность понимать, какие особые потребности имеются у вашего ребенка, словно у вас открывается шестое чувство. Вам потребуются более глубокая интуиция и наблюдательность, поскольку знаки, подаваемые вашим ребенком, поначалу может быть не очень легко понять.

Если вы будете оценивать, как ваш ребенок выглядит или ведет себя по сравнению с другими детьми, вы разорвете свое сердце на части. Столкнувшись с тем, что я стал родителем ребенка с особыми потребностями, я каждый раз при осмотре ребенка в своем кабинете думал:

«А наш ребенок совсем не похож на этого и ведет себя не так, как этот». На самом деле я забивал себе голову мыслями, от которых сжималось сердце, что наш ребенок хуже других детей. Настоящий прорыв случился, когда я обрел способность сфокусироваться на особых качествах нашего ребенка, а не на том, чего ему не хватает в сравнении с другими детьми.

Выясните, какая помощь вам может быть оказана в вашем районе, например, имеются ли программы раннего обучения. Подумайте о том, чтобы присоединиться к группе поддержки родителей детей с синдромом Дауна, если в вашем районе есть такая. Вы будете удивлены, какими практическими советами и открытиями с вами поделятся родители, прошедшие через те же ситуации, что и вы, справившиеся с трудностями и даже многое получившие от них, способные поделиться своим опытом. Одна мать ребенка с синдромом Дауна написала нам: «Стефан принесет в вашу жизнь вспышки цвета, о существовании которых вы и не подозревали». Одни родители бросаются сразу к группам поддержки и государственным учреждениям и выясняют как можно больше о том, как следует растить ребенка с особыми потребностями. Другие родители чувствуют себя более комфортно, выбрав лишь три-четыре источника поддержки, поскольку решили, что для их семьи будет лучше, если все жизни не будут вращаться вокруг синдрома Дауна и если они вместо этого пустят своего ребенка с особыми потребностями в основной поток семейной жизни. Они считают, что такой подход делает больший упор на индивидуальность их особого ребенка. К примеру, когда Стефан гладил мою щеку своей ладошкой, нежность его мягкой, ласковой ручонки не была похожа ни на какое другое прикосновение, испытанное мною когда-либо. Дети с особыми потребностями могут принести семье особые дары. Я по своему опыту знаю, что родители, практикующие естественное воспитание, обретают гармонию со своим имеющим особые потребности ребенком и развивают невероятную чуткость по отношению к нему. Эта чуткость переходит и в их социальную, брачную и профессиональную жизнь. Эта чуткость также оказывается заразительной для старших детей. Растить ребенка с особыми потребностями – дело всей семьи. Я не раз замечал, что когда старшие братья и сестры начинают помогать ухаживать за своим имеющим особые потребности братиком или сестренкой, от их обычного эгоцентризма и эгоистичной натуры не остается и следа, что позволяет им становиться заботливыми и чуткими детьми, проявляющими чудеса самоотдачи. В целом ребенок с особыми потребностями способен поднять уровень чуткости всей семьи.

С другой стороны, уход за неполноценным ребенком может вызвать

разлад в семейной жизни. Необходимо сохранять некоторое равновесие в уходе за ребенком. Некоторые матери полностью концентрируются на особых потребностях своего ребенка и уходят от потребностей других членов семьи. Для матери ребенка с особыми потребностями совершенно естественно чувствовать: «Мой ребенок так нуждается во мне; а мой муж уже большой мальчик и может сам о себе позаботиться». Нужно, чтобы оба супруга заботились друг о друге, с тем чтобы они вместе могли лучше заботиться о своем ребенке.

Совет друзьям и родственникам. Самое худшее, что вы можете сделать, – это выражать сочувствие родителям ребенка с синдромом Дауна. Заявления вроде: «Мне так жаль…» – унижают ребенка, как и его родителей. В конце концов, мать родила ребенка, возможно, не совсем «нормального» по нашим стандартам, но уникального человека, который внесет свой вклад в эту семью и общество. После рождения нашего ребенка, когда потянулась вереница друзей, самое приятное из всего, что помню, я услышал из уст вырастившей немало детей бабушки, которая сказала так: «Мое пожелание вам – получить радость от вашего особого ребенка».

Совместимы ли дети и домашние животные

Если вы вырастили со щенячьего возраста собаку, появление в доме ребенка станет свежим ветром – но не без некоторого планирования.

Имеется собака – добавляем ребенка

Если вы принесете новорожденного ребенка в дом к холенному-лелеянному животному, это может вызвать проблемы настолько же большие, как соперничество между старшим и младшим ребенком. Вот как сделать, чтобы животное и ребенок сосуществовали тихо и мирно.

До появления ребенка

Если ваше животное до сих пор было ребенком в вашей бездетной семье, приучайте его находиться рядом с детьми до того, как появится ваш новорожденный. Приглашайте друзей с детьми. Давайте своему питомцу понюхать (под присмотром, разумеется) маленьких детей, чтобы он мог привыкнуть к их запаху. Помните, внимание, которым вы щедро одаривали Фидо, теперь будет направлено на ребенка, поэтому имеет смысл немного

заняться дородовым отлучением. Когда ваш любимец требует внимания, сядьте в кресло-качалку и «нянчите» куклу, тем самым приучая животное к тому, на что способны немногие люди, – откладывать удовольствия. Как и при появлении в семье нового ребенка, после первоначального спада внимания приход в дом малыша означает, что со временем животное будет получать больше внимания.

Ветеринары рекомендуют принести в дом из роддома нестираную пеленку или ползунки ребенка, чтобы ваш питомец мог привыкнуть к запаху малыша до того, как прибудет сам ребенок.

И, конечно же, если собака или кошка привыкла делить семейную постель, приучайте ее спать за дверями вашей спальни еще до появления вашего нового соседа по кровати.

Если ваше животное определенно не проявляет к детям дружелюбия, как бы это ни было жестоко и бессердечно, подыщите ему новый дом до того, как появится новорожденный. Рисковать не стоит.

Первая встреча ребенка и животного

Когда мама, папа и ребенок всем скопищем возвращаются в дом к животному, будьте готовы, что оно будет радостно прыгать на вас. Животное соскучилось по вам. Сядьте на пол или на диван, на один уровень с животным, чтобы оно обнюхало ребенка и познакомилось с ним. После того как животное и ребенок познакомились, усаживайте собаку или кошку рядом с собой, когда кормите ребенка или укачиваете его, – как вы поступали бы со старшим ребенком.

Послеродовой период с животным в доме

Первые две недели дома с ребенком и животным – это период знакомства. Никогда не оставляйте их одних. Кусачие собаки непредсказуемы, а кошки любят запрыгивать в люльки и тесно прижиматься к детям.

Имеется ребенок – добавляем животное

Вы действительно хотите завести животное? Прежде чем приступить к выбору нового члена семьи, подумайте, сколько времени, сил и денег уйдет на заботу о еще одном наборе ног – из четырех штук на этот раз. Если подруга дарит вам животное, помните, что нет такой вещи, как бесплатное домашнее животное. Хотя мечты о том, как ваш ребенок бегает по лужайке

с собакой, заманчивы, в период младенчества, требующий от вас отдачи всех сил, есть у вас время и энергия, чтобы заботиться сразу о двух детях?

Берегитесь этой ловушки всех родителей: бездомные собаки или кошки заходят в ваш двор, и ваши старшие дети набрасываются на вас с просьбой пригреть бедняжку. Прижимая к груди бездомного пушистого друга, ваш ребенок умоляет: «Пожалуйста, мамочка, можно, мы оставим ее у себя?» Перед умоляющим ребенком в сочетании с голодным животным устоять трудно. Как основные члены клуба «Не могу сказать "нет"», мы превратили свой дом в ночлег – и более чем на одну ночь – для многих приблудных животных. И иногда за плату, к которой мы не были готовы. Вот секрет, как торговаться насчет животного: когда ваш старший ребенок хочет животное, обязательно выясните, согласен ли он заботиться о животном, – и лучше заручитесь согласием в письменном виде.

Выбор животного

Некоторые животные и дети несовместимы. Котята и кошки обычно относятся к детям добродушно. Одни породы собак более дружелюбны к детям, чем другие. Избегайте непредсказуемых пород, таких как доберман-пинчер. Держитесь подальше от пород, имеющих яркий характер, таких как карликовые породы или карманные собачки, которые зачастую компенсируют свой малый размер неуправляемым и неприятным поведением. Попробуйте породу с покладистым характером, такую как лабрадор. Приобрести чистопородную собаку – дело менее рискованное, но можно взять домой и здоровую дворняжку с вежливым характером на испытательный срок. Прежде чем купить животное или взять его к себе домой, обсудите с бывшим его владельцем испытательный срок в две недели. Если темперамент собаки несовместим с ребенком, откажитесь от собаки.

Здоровье животного

Хотя верно утверждение о том, что животные приносят детям больше радости, чем заразы, следить за здоровьем своего животного – часть заботы о здоровье всей семьи. Прежде чем окончательно определиться с выбором животного (будь то подарок или покупка), попросите ветеринара осмотреть животное. Периодически обращайтесь к ветеринару, чтобы вывести глистов и блох. Покусанный блохами ребенок и бешено выкусывающее блох животное – плохое сочетание. Своевременно делайте животному

прививки. В большинстве районов имеются клиники, в которых иммунизацию проводят бесплатно или с частичной оплатой.

Если собака укусила ребенка

Выясните у владельца, сделаны ли собаке все прививки и не забыл ли он своевременно сделать новые. Раны от укусов собак легко воспаляются. Промойте рану антисептическим мылом и покрывайте мазью с антибиотиками до заживления. Если укус повлек тяжелое ранение, ваш врач может выписать антибиотики внутрь. Если собака бездомная и неизвестно, были ли ей сделаны прививки, позвоните в приют для собак или в местную службу отлова собак, чтобы собаку взяли на карантин и проверили, нет ли признаков бешенства. Выясните результаты обследования и дайте знать своему врачу, если имеются подозрения на бешенство. Отметьте, при каких обстоятельствах собака покусала ребенка. Было ее поведение спровоцировано или нет? Не вела ли себя собака странно?

Осторожно: животные

К двум годам ваш ребенок может понять, что обращаться с животными нужно осторожно. Помните, дети обращаются с животными как с игрушками. Они тянут их за уши, за хвост, прыгают на собак и подбрасывают кошек. Дайте животным, которые спят или едят, спокойно делать это. Научите своего ребенка не выхватывать у собаки кость или тарелку, когда она ест. Ставьте собачьи миски подальше от любопытного двухлетнего ребенка. Наиболее частая причина укусов собак – собака защищала свою еду.

Научите своего ребенка, как подходить к чужой собаке, и будьте особенно бдительны, приходя в гости к людям, у которых есть животное. Пусть животное подойдет к ребенку. Скажите своему ребенку, чтобы он стоял смирно, пока собака обходит его кругами и обнюхивает. Научите своего ребенка, что не нужно пристально смотреть на животных, провоцировать их резкими движениями или убегать от собак. Поговорите с собакой высоким, ласковым голосом, как вы разговариваете с младенцами. Дети склонны провоцировать собак, а некоторых собак спровоцировать легче, чем других.

Животные и дети совместимы, но при условии соблюдения осторожности.

IV

Развитие ребенка и его поведение

Каких изменений нам ожидать от месяца к месяцу? Что мы можем сделать, чтобы помочь своему ребенку быть веселым и активным? Как каждый этап коснется нашей жизни? Можем ли мы на самом деле повлиять на то, каким вырастет наш ребенок? Именно эти вопросы чаще всего задают молодые родители по поводу роста и развития своих детей. Одно из самых впечатляющих из новейших открытий – родительский подход оказывает глубочайшее влияние на ребенка. Процесс развития ребенка привыкли считать неким подобием лифта. От месяца к месяцу ребенок поднимается вверх на один этаж, двери открываются, и ребенок выходит из лифта навстречу новым умениям. Если дать ему умеренное количество ласки, питания, гигиенического и медицинского ухода, ребенок будет переходить от одного этапа развития к другому со скоростью, зависящей главным образом от генов и темперамента. Эта упрощенческая точка зрения отчасти верна, но при этом неучтенным остается еще очень многое. Каждый ребенок вступает в мир со своим собственным потенциалом, неким подобием чаши возможностей. У одних детей эта чаша больше, чем у других. Насколько близко ребенок подойдет к полному раскрытию своего потенциала, зависит в огромной мере от внимания и отзывчивости окружающих. Вы ***можете*** *повлиять на то, насколько полной будет чаша возможностей у вашего ребенка. На следующих страницах мы покажем вам, как.*

19

Растем вместе: наслаждайтесь этапами развития своего ребенка

Давайте взглянем еще раз на этот лифт развития. На каждый этаж развития ребенок прибывает вооруженный определенными способностями. Превратятся ли эти способности в навыки и умения, зависит от того, как находящийся рядом с ребенком взрослый взаимодействует с ним. Если взаимодействие отзывчивое и обогащающее, он возвращается в лифт с большим количеством навыков и умений и движение вверх к следующему этажу происходит гораздо более гладко. Поскольку на следующий этаж ребенок приезжает, умея больше, взаимодействие на следующем уровне развития еще более плодотворно.

Растем вместе

Наш подход в следующих главах заключается в том, чтобы фокусироваться не только на росте ребенка, но также и на росте родителей – на росте взаимоотношений. *Развитие ребенка* и модное клише *стимуляция ребенка* означают не только то, что делает ребенок и что делают родители для ребенка, но и то, что ребенок и родители делают друг для друга. Они растут все вместе как семья. Вот как это происходит.

Взаимная чуткость. Если вы проходите через первые два года развития вместе, от этого лучше вам обоим. Вы становитесь более чуткими по отношению друг к другу.

Формирование друг друга. Становясь более чуткими по отношению друг к другу, вы и ваш ребенок начинаете формировать поведение друг друга. Взаимное формирование поведения хорошо иллюстрируется тем, как родители и ребенок влияют на язык друг друга. На первый взгляд кажется, что родители претерпевают регресс, опускаясь до уровня младенца. Они действуют, говорят и думают на уровне ребенка. Сначала родители становятся подобными ребенку, чтобы ребенку было легче стать как родители, и обе стороны развивают навыки общения, которых у них ранее не было. Это понятие формирования друг друга – один из основных способов, позволяющих родителям и ребенку научиться гармонично жить вместе.

Взаимное обогащение знаниями. По мере того как вы и ваш ребенок становитесь более чуткими друг к другу и формируете поведение друг

друга, у вас накапливаются знания. Ваш ребенок подает знак. Вы смотрите, сличаете, учитесь и отвечаете. Благодаря вашей острой проницательности и быстрой реакции ребенок получает мотивацию для продолжения подачи знаков.

Возьмите, к примеру, процесс развития у ребенка навыков общения. В первые дни, даже часы, жизни ребенок кричит, чтобы его покормили или приласкали. Родители реагируют на его крик. Со временем ребенок осваивает более вежливые варианты выражения требования «Возьми меня» – мимику и жесты. Родители понимают этот новый язык и реагируют. Благодаря такому отзывчивому окружению ребенок овладевает более совершенным языком общения, а родители совершенствуют свою способность понимать знаки.

Ребенок не является, как думали прежде, пассивным игроком в родительской игре. Он принимает активное участие в формировании поведения и обогащении знаниями своих родителей, при условии что они выбрали тот подход к воспитанию, который способствует этому.

Естественное воспитание: его положительное влияние на детей и родителей

За те многие годы, что мы занимаемся педиатрической практикой, мы установили четкую зависимость между различными подходами к воспитанию ребенка, а также их отсутствием, и развитием ребенка. Подход к воспитанию, который дает наилучшие результаты для большинства семей в большинстве случаев, – это естественное воспитание. В главе 1 мы перечислили 7 основных концептов естественного воспитания, а в последующих главах обсудили, как этот подход способствует росту и развитию ребенка. Давайте вкратце повторим самые важные моменты.

Естественное воспитание – максимальное развитие ребенка (и родителей)

Все дети растут, но не все дети растут. Максимальный рост стоит на ступень выше просто роста и означает, что ребенок полностью достигает своего потенциала. Помочь детям расти максимально – вот о чем идет речь, когда мы говорим о заботе на основе привязанности.

Исследования подтвердили то, что родители знали давно, – происходит что-то хорошее, когда между родителями и детьми имеется крепкая привязанность. К примеру:

• У родителей, практикующих естественное воспитание, дети демонстрируют более раннее развитие по сравнению с детьми, получающими более строгое и отстраненное родительское отношение.

• Дети, которых кормят грудью по первому требованию, отлучают от груди своевременно, а не раньше срока, носят в слинге в течение дня, кладут ночью спать рядом с матерью и на плач которых немедленно заботливо реагируют, со временем вырастают более независимыми. Такой подход к ребенку не приводит, как считали раньше, к тому, что дети вырастают чрезмерно зависимыми.

• Дети, чьи знаки получают чуткое внимание, в дальнейшем обретают большую уверенность в общении.

• Естественное воспитание стимулирует развитие мозга. В ходе проведенных исследований было установлено, что дети, воспитанные с особой чуткостью и заботой, набирают больше баллов в тестах для проверки умственного развития и тестах на IQ.

• У детенышей животных, которых оставляли близко к матери, более высокий уровень гормонов роста и ферментов, необходимых для роста головного мозга. Разлука с матерью или отсутствие взаимодействия с ней вызывает снижение уровня этих вызывающих развитие веществ.

Удивительные результаты дали эти исследования привязанности и неразлучности. Вот что, по нашему мнению, происходит, когда родители и ребенок обретают прочную связь.

Забота, основанная на привязанности, организует детей

Организуя поведение, естественное воспитание помогает детям сохранять энергию. Поскольку их день более организован, дети плачут меньше, чем другие дети. Если плачут они меньше, что же они делают со своим свободным временем? Они проводят больше времени в состоянии спокойной бдительности и направляют энергию, оставшуюся у них, поскольку им не приходилось плакать, в рост. В состоянии спокойной бдительности дети взаимодействуют со своим окружением и узнают все, что возможно, об окружающем мире; кроме того, их физиологические системы работают лучше.

Естественное воспитание обеспечивает пищу для ума

За период младенчества мозг вырастает больше, чем за любое другое

время, удваивая к году свой объем и достигая примерно 60 % размера мозга взрослого человека. Когда мозг растет, нервные клетки, так называемые нейроны, похожие на километры спутанных электрических проводов, быстро размножаются. Когда ребенок рождается, большая часть этих проводов не подсоединена. В течение первого года жизни эти нейроны учатся работать лучше и соединяются друг с другом, чтобы образовать цепи, дающие ребенку возможность думать и делать больше вещей. Чем больше ребенок взаимодействует со своим окружением, тем больше нервных связей у него образуется и тем лучше развивается его головной мозг. Естественное воспитание помогает развивающемуся мозгу обрести хорошие связи.

Синдром выключения (или ребенок отказывается расти)

Однажды молодые родители Норм и Линда пришли ко мне, доктору Биллу, за консультацией вместе со своей четырехмесячной дочкой Хезер. Эта семья практиковала какой-то подход к воспитанию, и, хотя временами было нелегко, он приносил им положительные результаты. Хезер была веселой, полноценно развивающейся девочкой. Потом «доброжелательные» знакомые убедили Норма и Линду, что они портят Хезер, что их ребенок управляет их жизнями и манипулирует родителями и что девочка навсегда останется зависимой.

Почему-то они потеряли уверенность в своем интуитивном подходе к ребенку и поддались навязанному им подходу, сдержанному и отстраненному. Хезер перевели на жесткое расписание, предоставляли ей засыпать самостоятельно, наплакавшись вдоволь, и стали меньше носить на руках. За следующие два месяца Хезер не прибавила в весе ни грамма. Из веселой и общительной она превратилась в замкнутую. Искорка в ней погасла, и она перестала развиваться оптимально. Хезер предстояло пройти полное медицинское обследование для установления причины недостаточной прибавки в весе. Выслушав родительскую историю и осмотрев Хезер, я констатировал синдром выключения и объяснил: Хезер имела высокую потребность в сильной связи со своими родителями. Благодаря их чуткому подходу она была организованным ребенком и верила в то, что ее потребности будут удовлетворены. И это давало результаты. Когда привязанность выдернули из розетки, она утратила связь и веру. В результате возникло что-то вроде детской депрессии, и функционирование ее физиологических систем затормозилось. Я

посоветовал родителям вернуться к их прежнему подходу: побольше носить свою дочку, кормить по первому требованию, чутко реагировать на ее плач днем и ночью и, самое главное, придерживаться подхода к ребенку, который имел результаты для них, а не для каких-то других родителей. Так они и поступили, и Хезер снова пошла в рост.

Как растут дети

Прежде чем мы отправимся в путешествие по развитию ребенка от рождения до двух лет, вот несколько основных принципов, которые помогут вам понять индивидуальные отличия вашего ребенка и получать от них удовольствие.

Показатели нормального роста и веса

При каждом плановом осмотре ребенка ваш врач будет отмечать рост малыша, его вес и окружность головы в таблице. В наиболее часто используемых таблицах каждая линия представляет собой процентиль, то есть показывает, где находится ваш ребенок по сравнению с сотней других детей. К примеру, пятидесятая процентиль, или средняя, означает, что половина детей оказывается выше этой линии, а другая половина – ниже. Если ваш ребенок оказывается на семьдесят пятой процентили, он крупнее среднего. Двадцать пять детей находятся выше вашего ребенка, и семьдесят пять – ниже. Заметьте, что эти таблицы не безупречны. Они составляются на основе средних показателей тысяч детей. Средний рост не обязательно нормальный рост. У вашего ребенка свой индивидуальный нормальный рост. Эти таблицы просто являются удобной опорой, назначение которой – привлечь внимание врача к любой нездоровой тенденции.

Ведите записи о своем ребенке

Хотите создать воспоминания, которые будут длиться всю жизнь? Напишите книгу о своем ребенке. Начав с впечатлений, оставшихся после родов, день за днем фиксируйте развитие своего ребенка.

Советы по ведению дневника. Ваша система ведения записей может варьироваться от такой простой и требующей минимальных усилий, как записи в блокноте, до оформления календаря ребенка с наклейками (иначе именуемого альбомом ребенка) и набора настоящей книги на компьютере. Мы пришли к тому, что легче всего держать

наготове на кухонной полке карманный диктофон. Надиктовывайте на него обо всех памятных событиях, как только они произошли, иногда в тот момент, когда они происходят, например первые шаги ребенка. Периодически перепечатывайте эти заметки («Примечания Марты» взяты из ее дневников, посвященных Мэтью и Стефану).

Что записывать. Многословие заслоняет главное событие. Начинайте каждую заметку с заголовка, выделенной, как в книжном формате, темы. Тогда потом будет легче перечитывать записи и выуживать нужную информацию. Отмечайте основные моменты развития вашего ребенка: впервые сел сам, сделал первый шажок, сказал первые слова. Фиксируйте также смешные эпизоды и забавные сценки – мы называем их «поимка дня»: «Сегодня я поймала Джонни за тем, что он разматывал туалетную бумагу по всей комнате!» И не забудьте об особых случаях, таких как дни рождения. Вставляйте особые заметки о вашем развитии. Например, вы можете среагировать на сигналы ребенка так, что это приведет вас в изумление: «У меня получилось?» или «Сработало!». Позвольте своей мудрости и открытиям отложиться в памяти.

В первые месяцы или годы вы, вероятно, будете добавлять новые статьи ежедневно или еженедельно, потому что ребенок делает так много новых вещей так быстро. По мере того как ребенок подрастает или репортер утомляется, вы можете перейти к тому, чтобы записывать лишь заголовки крупных событий или поставлять сообщения раз в месяц. Забавно потом открыть дневник своего ребенка и сравнить, каким он был тогда и каким стал теперь. Это также поможет вам восстановить связь со своим подрастающим ребенком в те периоды вашей жизни, когда быстролетные воспоминания детства поблекли в вашей памяти. Вы можете даже подарить копию своей книги (дубликат сделать легче, если текст отпечатан) своему «малышу» в качестве свадебного подарка или когда он или она станет родителем. Отыскав в вашей книге записи о тех моментах, когда он капризничал или когда заставлял родителей проводить бессонные ночи, ваш выросший ребенок сможет почерпнуть для себя пользу из того, как нянчили его.

Показатели умственного развития

Растет не только тело вашего ребенка, но и его знания и умения. В таблицах умственного развития указан средний возраст, в котором дети обретают наиболее легко выявляемые умения, например, начинают

садиться или ходить; это так называемые вехи развития. Таблица развития, используемая педиатрами наиболее часто, Денверский скрининг-тест развития (DDST), показывает, что 50 % детей начинает ходить в возрасте одного года, но нормальный период для обретения умения ходить – возраст от десяти до пятнадцати месяцев. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок покажет неравномерное развитие по многим показателям. Одну веху он может пройти раньше остальных, другую – позже.

Прогресс гораздо важнее времени

Когда ребенок приобретает новый навык, не так важно, как сам факт продвижения на еще одну ступень вверх. Ваш ребенок будет прогрессировать от умения садиться через подтягивание вверх к вставанию и ходьбе. Он может брать эти высоты моторного развития не в том возрасте, что соседский ребенок. Но они оба будут брать их в одинаковой последовательности. Сравнивайте своего ребенка только с ним самим, каким он был месяц назад.

Дети проводят на каждом этапе развития, перед переходом на более высокий уровень, разное время. Одни дети, кажется, останавливаются на достигнутом уровне, а затем резко поднимаются на следующий. Другие могут перескочить через один уровень. Не стоит участвовать в бегах наперегонки с соседями, где главное, чей ребенок пойдет ножкой первым. Гонки по уровням развития в результате не выявляют, ни чей ребенок умнее, ни чьи родители лучше.

Почему дети растут по-разному

Дети не только не похожи друг на друга и ведут себя по-разному, они еще и растут по-разному. Именно это делает каждого уникальным. Родителям становится легче, когда они понимают, насколько разнообразны нормальные модели роста и как многочисленные маленькие жизненные преграды влияют на рост и развитие.

Тип телосложения ребенка. У вашего ребенка генетически заложено быть высоким и худым, маленького роста и толстым или же посередине. Дети эктоморфного типа (высокие и худые), как правило, тратят больше калорий на то, чтобы расти вверх, а не в ширину, поэтому они обычно превышают средний уровень по показателям роста и оказываются ниже его по показателям веса; или же они могут поначалу зависнуть на средней линии, а со временем вступить в фазу вытягивания, взмывая вверх по

показателям роста и сбавляя темп в набирании веса. Дети мезоморфного типа коренастые, плотные. Обычно они оказываются на одной процентили и по показателям роста, и по показателям веса. Дети эндоморфного типа (маленького роста, с грушевидной формой тела) имеют показатели, полностью противоположные показателям детей эктоморфного типа, обычно оказываясь на более высокой процентили по показателям веса, чем по показателям роста. Все эти вариации нормальны и указывают на то, что нужно смотреть и на ребенка (а также на его генеалогическое древо), а не только в таблицу, и сопоставлять то и другое.

Скачки роста. Хотя таблица подразумевает, что прогресс должен происходить ровно, постоянно, многие дети растут не так. Многие дети растут рывками и паузами, и, когда вы отмечаете их прибавки в таблице, заметны периодические рывки роста, за которыми следуют периоды, в которые рост приостанавливается. Другие дети в течение первого года показывают постоянные, неизменные прибавки в росте и весе.

Здоровье и питание. Заболевшие дети временно направляют энергию вместо роста на выздоровление. При затянувшемся простудном заболевании рост вашего ребенка может затормозиться. При диарее ребенок может даже потерять в весе. Ожидайте компенсаторных рывков после выздоровления. У детей, получающих грудное вскармливание, и детей, получающих искусственное вскармливание, графики роста могут быть различны, а таблицы, которыми пользуются сегодня, не проводят никаких разграничений. Некоторые грудные дети (находящиеся на грудном вскармливании), особенно дети с высокими потребностями и часто требующие грудь дети, могут оказаться существенно выше среднего уровня в таблице показателей веса и несправедливо получить диагноз «избыточный вес». Практически все эти «страдающие избыточным весом» грудные дети начинают естественным образом худеть примерно после шести месяцев и до года, когда жирность грудного молока естественным образом снижается.

Как дети, получающие грудное вскармливание, так и дети, находящиеся на искусственном вскармливании, у которых показатели прибавок в весе в первые шесть месяцев фиксируются в верхней половине таблицы, естественным образом начинают худеть в период от шести месяцев до года, по мере того как их все возрастающие двигательные навыки помогают этим ангелочкам сжигать свои очаровательные округлости.

Пять сторон детского развития

Прослеживая развитие ребенка от рождения до двух лет, мы будем группировать умения и навыки, приобретаемые ребенком в процессе развития, распределяя их по пяти основным областям: физическое развитие (развитие крупных движений), развитие моторики руки (развитие мелких движений), речевое развитие, развитие навыков общения и игры и мыслительное развитие (познавательные навыки).

Физическое развитие (развитие двигательных навыков). Как ребенок пользуется наиболее крупными мышцами своего тела – туловища, конечностей и шеи, – определяется его физическим развитием. К нему относятся такие вехи развития, как умение держать голову, садиться, ползать и ходить. Череда вех физического развития ведет ко все большему отрыву тела от земли, в направлении от головы до пальцев ног.

Развитие моторики руки (развитие мелких движений). Ловкость пальцев и кистей рук, которые ребенок использует, чтобы манипулировать игрушками, относится к моторике руки. Как и развитие крупных движений, развитие мелких движений происходит в определенной последовательности от неловких попыток дотянуться до предмета и неуклюжего зажатия его, как в компостере, до точного, выверенного захвата большим и указательным пальцами.

Речевое развитие. Вот где проявляется во всем блеске ваше умение общаться с ребенком. На развитие языка ребенка родительский вклад может повлиять больше, чем на любые иные умения и навыки ребенка. Вы можете думать, что дети не так уж много говорят до полутора или двух лет. Детская «речь» начинается при рождении. Крик новорожденного, который заставляет суматошно бегать медсестер, заставляет мать выделять молоко и прижимать ребенка к груди, а еще заставляет родителей в три утра налетать на мебель, когда они, словно спринтеры, устремляются на призывный крик своего младенца, – это язык! Для маленького ребенка язык – это любой звук или жест, который вызывает реакцию ухаживающего за ним человека. На первом году, в так называемый прелингвистический (доязыковой) период речевого развития, ребенок учится общаться, еще не будучи способным произносить слова. В самом начале периода новорожденности ребенок узнает, что его речь, крик, является инструментом межличностного взаимообмена, который он может использовать для привлечения внимания и удовлетворения своих потребностей. Чутко реагируя на ранние крики ребенка, вы помогаете ему смягчить эти несколько грубые, резкие сигналы путем превращения их в

более вежливые просьбы, выражаемые языком тела, которые не так сильно действуют на нервы.

Матери от природы умеют разговаривать со своими детьми. Исследователи речи, изучавшие матерей по всему миру, пришли к выводу, что существует нечто наподобие универсального материнского языка. Матери интуитивно способны говорить на уровне ребенка и при этом способны перейти на более высокий уровень коммуникации, когда их дети готовы.

Коммуникативное развитие (развитие навыков поведения, общения и игры). То, как ребенок взаимодействует с ухаживающими за ним людьми и играет с предметами, составляет его навыки общения, или социальные навыки. Как и в отношении речевого развития, взаимодействие с окружающими людьми способно оказать глубокое влияние на развитие навыков общения. В рекомендациях, прилагаемых к каждому этапу развития, мы подсказываем вам, что интересного вы можете делать со своим ребенком, – даем проверенные временем советы для игр, которые помогут вам и вашему ребенку получить от общения больше удовольствия.

Интеллектуальное развитие (развитие мыслительных навыков). Мы частенько изучали выражение лица своих детей, гадая: «Интересно, о чем она сейчас думает?» Хотя вы никогда с полной уверенностью не сможете сказать, что творится в развивающемся мозгу вашего ребенка, занимательно разгадывать, что думает ваш ребенок в данный момент, по выражению его лица и его действиям. К познавательным навыкам относится способность думать, делать логические выводы (рассуждать), делать поправки на различные игровые ситуации, а также решать проблемы, например, как переползти через препятствие. Мы укажем, на какие признаки смотреть, чтобы получить подсказку к тому, о чем думает ваш ребенок.

Обзор детского развития: от рождения до двух лет

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ	ВТОРОЙ МЕСЯЦ	ТРЕТИЙ МЕСЯЦ	ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ
Главное умение Демонстрирует вызывающее привязанность поведение: плачет, прижимается, гулит.	Устанавливает зрительный контакт с родителями.	Играет своими ручками.	Точно следит за перемещением предмета.
Физическое развитие Лежит согнувшись, как в матке. Пружинящие мышцы. Едва отнимает голову от поверхности. Иногда наблюдаются подергивания мышц. Не способен держать вес тела на ногах.	Конечности расслабляются, частично отодвигаются от туловища. Поднимает голову на 45°. Голова покачивается, когда ребенка поддерживают в сидячем положении. Мышечные судороги проходят.	Полностью отводит конечности от туловища; выполняет ногами упражнение «Велосипед». Приподнимает голову, поворачивая ее в стороны. Несколько мгновений держит вес на ногах. Уверенно держит голову сидя. Переворачивается со спины на бок.	Стоит с поддержкой. Сидит, опираясь на руки. Поднимает голову на 90°, поворачивает на 180°. Опирается на локти. Переворачивается с живота на бок.
Моторика руки Кисти рук крепко сжаты в кулаки. Не может держать погремушку.	Кисти рук частично открываются. Бесцельно машет руками. Некоторое время держит погремушку.	Руки открыты и приглашают к игре. Пытается ударять по предметам, больше промахиваясь, чем попадая. Держит погремушку дольше и трясет ею. Хватает окружающих за одежду и волосы. Сосет свои пальцы и кулаки. Играет со своими руками.	Тянется двумя руками, словно обнимая. Притягивает к себе висящую перед ним игрушку. Изучает одежду, похлопывает маму по груди. Хватает предметы рукой.
Речевое и коммуникативное развитие Требовательные крики. Грудные звуки, напоминающие ворчание. Летучие улыбки. Улыбки во сне. Отличает голоса родителей от чужих голосов. Лучше всего видит на расстоянии 20–25 см; зрение затуманенное. Спит, просыпается и ест хаотично.	Гулит, издает пронзительные крики, горловые смешки. Улыбается в ответ на улыбку. Выражает эмоции: радость, огорчение. Перенимает настроение: расстраивается, когда расстроен родитель. Успокаивает себя сосанием большого пальца. Удерживает зрительный контакт, изучает лицо. Отдаленно копирует мимику. Следит глазами за движущимися людьми. Плачет, когда его кладут.	Тянет гласные звуки: «ааа», «эээ», «иии», «ооо». Издает более громкие звуки, пронзительно кричит. Разные потребности выражает разными криками, делает паузы. Начинает смеяться.	Меняет форму рта, чтобы менять звуки: «а-о». Пускает пузыри, плюется. Весело смеется, когда его щекочут. Коммуникативные жесты: хлопает руками, чтобы сказать «Возьми меня на ручки». Появляется бинокулярное зрение: ребенок лучше оценивает расстояние, пристально вглядывается, точно следит глазами.
Интеллектуальное развитие Врожденные стереотипы поведения, направленного на формирование привязанности окружающих: плачет, чтобы его взяли к себе. Поведение больше рефлективное (автоматическое), чем обдуманное. Начинает доверять.	Приглашает к взаимодействию: выражает настроение, протестует, если его потребности, вопреки его ожиданиям, не удовлетворят. Подает сигнал, ожидает ответа. Устанавливает ассоциации: покричу — меня возьмут на руки.	Знакомится с причинно-следственными отношениями: ударю по карусели, она движется! Обретает уверенность в своих силах.	Создает мысленные образы того, чего следует ожидать, когда подает сигнал (например, кормление). Знает, что вещи и живые существа имеют названия (например, «кошка»).
Что любит малыш Когда его укачивают. Носят на руках или в слинге. Кормят по первому крику, а не по расписанию. Зрительный контакт. Слышать родительские голоса. Звуки, напоминающие те, что он слышал в матке.	Когда его носят в слинге. Смотреть на музыкальные карусели. Черно-белые узоры. Музыкальные шкатулки: предпочитает классическую музыку. Массаж. Лежать у папы на груди.	Стоять у вас на коленях, прислонившись и заглядывая через плечо. Играть со своими ручками. Играть, сидя полувертикально, любит больше, чем лежать на спине. Бить руками по каруселям. Перекладывать из руки в руку резиновое кольцо и погремушки. Свободно двигаться, лежа на полу, «махать крыльями».	Приветствовать заботящихся о нем людей. Развлекать себя собственными пальцами. Играть с браслетами, погремушками. Кататься (со страховкой) на огромном пляжном мяче. Смотреть вперед, сидя в слинге.

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ	ШЕСТОЙ МЕСЯЦ	6–9 МЕСЯЦЕВ	9–12 МЕСЯЦЕВ
Главное умение Берет предмет точным движением руки.	Сидит.	Ползает, использует захват большим и указательным пальцами.	Переползает через предметы, ходит вокруг опоры.
Физическое развитие Сидит, опершись, на полу и с подушкой в высоком детском стульчике. Стоит, держась только для равновесия. Переворачивается с живота на спину. Качается на животе: играет в «самолет». Извиваясь, перемещается по полу на полметра. Наклоняет шею вперед, чтобы лучше видеть. Может хватать свои пальцы ног.	Некоторое время сидит самостоятельно, использует свои руки для удержания равновесия, может упасть. Сидит в высоком стульчике. Стоит некоторое время, прислонившись к мебели. Переворачивается в обе стороны. Упирается в пол пальцами ног и толкается ногами и руками, чтобы достать до игрушки.	Сидит прямо без поддержки. Наклоняется вперед за игрушкой. Ползает на руках и коленях. Поворачивается и вычерчивает круги. Подтягивается в стоячее положение. Стоит, опершись о мебель.	Переползает через препятствия. Переходит из положения на четвереньках в положение сидя. Ползет вверх по лестнице, спускаться не умеет. Ходит вокруг мебели. Ходит с поддержкой. Первые шаги, неуверенные, на широко расставленных ногах, с частыми падениями.
Моторика руки Берет предметы одной рукой — точно целится. Целенаправленно перекладывает игрушки из руки в руку и далее в рот. Начинает играть с кубиками.	Берет предметы точным движением. Указывает на игрушки. Играет кубиками. Загребает к себе предметы всей ладонью и захватывает мелкие предметы большим и указательным пальцами.	Берет мелкие предметы большим и указательным пальцами. Кормит себя сам. Хватает игрушки на лету, роняет их, чтобы посмотреть, как они падают. Пьет из чашки.	Отточенный захват большим и указательным пальцами. Показывает указательным пальцем. Меняет форму кисти руки в соответствии с формой предмета, который собирается взять. Ставит кубики один на другой. Проявляется доминантная рука.
Речевое и коммуникативное развитие Лепечет «ба-ба-ба», чтобы привлечь внимание. Поворачивает голову к говорящему. Пытается имитировать звуки, интонации и жесты. Следит за движениями губ. Поизносит разные звуки для обозначения разных нужд. Может проявить интерес к твердой пище. Проявляет интерес к цветам.	Произносит более длинную череду более разнообразных звуков. Экспериментирует с высотой и громкостью новых звуков, отмечая реакцию, которую они вызывают. Выражает настроение звуками и языком тела: громко кричит, смеется животом, хлопает руками, кряхтит, ворчит, опускает глаза. Лучше копирует мимику окружающих.	Лепечет хаотичные сочетания согласных и гласных («а, да, ба, ма, ди, му»). Для того чтобы менять звуки, задействует язык: «а-да». Постоянно реагирует на свое имя. Управляет окружающими: движениями рук приглашает к игре, поднимает руки, чтобы сказать «Возьми меня».	Слова из двух слогов («ма-ма», «да-да»), правильно ассоциирует слова с людьми. Понимает слово «нельзя». Имитирует звуки: кашель, щелканье языком. Понимает жесты: машет рукой на прощание.
Интеллектуальное развитие Выясняет, какие звуки и жесты вызывают ответ. Во время игры с руками на лице появляется сосредоточенное выражение. Получает представление о предметах, взглянув на них, и меняет форму кисти руки в соответствии с формой предмета, еще до того, как прикоснуться к нему. Отталкивает рукой вашу руку, когда вы даете лекарство.	Во время игры проявляет больше «целенаправленности»: пытается сообразить, как взять третий кубик, если в обеих руках уже есть по кубику. Дольше изучает игрушки и думает, что с ними можно делать.	Ассоциирует мысленные образы со словами и картинками (например, «кошка»). Знакомится с понятиями «засунуть» и «вытащить» — вкладывает мелкие емкости в большие. Боится незнакомых людей.	Сигнальные слова вызывают мысленное представление о действиях: «пойдем...», и ребенок смотрит на дверь. Помнит, где игрушка, если спрятать ее. Ваши слова «мама идет» вызывают мысленный образ мамы, и ребенок перестает плакать. Демонстрирует боязнь разлуки.
Что любит малыш Толкаться ступнями ног. Хватать вас за нос, тянуть за волосы. Сжимать игрушки, чтобы они пищали. Играть в высоком стульчике и у вас на коленях. Играть в прятки.	Играть в кубики. Стучать игрушками. Качаться, прыгать. Играть на полу, с подпорками. Играть «в тачку»: кататься на поролоновом валике. Положение «на бедре» в слинге.	Прыгать под музыку. Прятки, ладушки. Игры-рифмовки. Следить взглядом за пузырями и хватать их. Катать мячик. Восторгается мелкими предметами.	Играть с емкостями: выливает, наполняет, опорожняет. Проверять, что у папы в кармане. Разглядывать себя в зеркале. Стучать крышками и закрывать ими кастрюли и сковороды. Ставить друг на друга 2–3 больших кубика.

12–15 МЕСЯЦЕВ	15–18 МЕСЯЦЕВ
Главное умение Ходит самостоятельно.	Понимает простую речь.
Физическое развитие Ходит один, испытывая различные способы ходить. Заползает вверх по ступеням, спускается спиной вперед. Пытается вылезти из высокого стульчика. Поднимается без опоры и идет: ползет, садится на корточки, встает и шагает.	Ходит кругами, назад, делает повороты. Ходит быстрее, щеголяет своими умениями. Поднимается вверх по лестнице — нуждается в помощи. Останавливается и нагибается, чтобы поднять игрушку. Залезает на мебель, пытается вылезти из кроватки. Катается, отталкиваясь ногами от пола, на четырехколесных игрушках. Пытается бить ногой по мячу, часто промахивается. Сам садится на стульчик.
Моторика руки Использует столовые приборы, зубную щетку, расческу, телефон. Открывает шкафы, достает их содержимое. Вставляет один в другой цилиндры разного размера. Бросает мяч руками. Помогает одевать себя. Сам ест, держит бутылочку.	Рисует хаотичные линии и полукруги. Вытаскивает ящики. Помогает во время переодевания. Бросает мяч от плеча. Обмакивает кусочки пищи в соусы.
Речевое и коммуникативное развитие Произносит 4–6 слов. Говорит слова, начинающиеся на «б», «к», «д» и «г». Произносит части слов. Говорит слово «нет», сопровождая его мимикой. Призывает на помощь, использует для этого некоторые звуки. Узнает имена и указывает на знакомых людей. Понимает и выполняет одношаговые просьбы: «Кинь мячик папе».	Внятно произносит 10–20 слов. Говорит слова полностью: «до» превращается в «дом». Соединяет два коротких слова: «пока-пока», «нет-нет». Составляет первые предложения: «Пойдем байки». Реагирует на вербальные просьбы, не сопровождающиеся жестами. Повторяет за взрослыми. Понимает «вверх», «вниз», «снимем», «горячо». Использует слова для выражения голода: «ням-ням» и др. Понимает слово «другой». Жестом призывает к тишине: прикладывает палец к губам и говорит «ш-ш-ш».
Интеллектуальное развитие Растущий словарный запас и развивающийся ум облегчают запоминание. Ассоциирует знакомых людей и знакомые предметы со словами. Производит впечатление, будто ваши слова и жесты заставляют его задумываться. Начинает понимать связь между предметами: пытается подобрать подходящие крышки, строит из кубиков.	Сортирует фигуры, кольца разного размера. Учится, путешествуя по всему дому. Находит знакомые предметы в книжке: «Найди машину!» Вставляет круглую деталь в круглое отверстие. Частично проходит боязнь разлуки: способен сохранять мысленные образы людей, теряя их из поля зрения.
Что любит малыш Толкать и тянуть игрушки на ходу. Кидать мячик, расшвыривать игрушки. Игры с прикосновениями: «Где у папы нос?» Доставать содержимое шкафов. Кататься на папиных плечах. Разговаривать с игрушками. Имитировать звуки животных.	Толкать перед собой игрушечную газонокосилку, детскую коляску. Стучать игрушками: резиновыми молотками. Строить башню из 4–5 кубиков. Играть с частями тела: «Где у нас носик?» Танцевать под музыку. Поворачивать ручки, нажимать на кнопки. Играть в прятки и догонялки.

18–24 МЕСЯЦА
Думает перед тем, как сделать; понимает практически любые фразы, касающиеся каждодневных дел.
Бегает, пытается убежать от взрослого. Смотрит под ноги, чтобы обходить препятствия. Прыгает на месте и спрыгивает со ступеньки. Крутит педали у своего первого трехколесного велосипеда. Бьет ногой по мячу, не запинаясь и не падая. Может вылезти из кроватки. Поднимается по лестнице без посторонней помощи, ставя обе ноги на каждую ступеньку; может нуждаться в помощи при спуске по лестнице. Открывает двери.
Разворачивает упаковки. Снимает одежду, моет руки. Закрывает коробку из-под обуви крышкой. Строит башни из 6 кубиков. Складывает бумагу, справляется с простыми головоломками (пазлами). Бросает мяч через голову. Усаживается за стол.
Разборчиво произносит 20–50 слов. Пытается произносить слова, состоящие из нескольких слогов: «Бен-бен-бен» вместо «Бенджамен». Отвечает на вопрос: «Что говорит собачка?» Составляет предложения из трех слов, напоминающие текст телеграммы: «Я хочу еще». Нормально, если «говорит мало, понимает все». Любит трудные слова («вертолет», «динозавр») и очень мило путает их, конечно же! Может назвать свои имя и фамилию. Мурлычет себе под нос и поет. Нормальное поведение — истерики, нытье, укусы, громкие визги.
Думает, прежде чем взяться за выполнение задачи. Копирует ваши круги, рисует линии. Справляется с простыми паззлами, в которых требуется вставить нужную фигуру. Демонстрирует упрямство: арахисовое масло должно быть поверх желе. Понимает и запоминает двухэтапные просьбы: «Сходи на кухню и принеси папе булочку».
Тянуть за собой машинку. Помогать по дому. Заниматься гимнастикой: делать кувырки. Стоять на табуретке, «помогая» мыть в раковине посуду. Использовать собственные игровые полки, столик и стульчики. Переставлять мебель, «читать» книжки с картинками, переворачивая по одной странице.

Составьте собственную таблицу развития

Полезное упражнение в первые два года – заполнять собственную таблицу роста и развития, такую как приведенная в этой главе. На большом листе ватмана перечислите слева области развития, а по верхнему краю укажите, с месячным интервалом, этапы развития. Разбейте лист на столбцы и строки и отмечайте в получившейся таблице умения и навыки своего ребенка. Что касается мыслительной деятельности, записывайте то, что, по вашему мнению, происходит в голове ребенка. Для простоты стоит объединить навыки общения с вехами речевого развития, как поступили

мы в своей таблице и в следующих главах. Если вы будете заполнять таблицу развития своего ребенка, это не только повысит ваше умение наблюдать за ребенком, но и добавит вам радости от того, что вы растете вместе.

Семь способов сделать ребенка умнее

Вам под силу повлиять на развитие мозга вашего ребенка. Новейшие исследования работы детского мозга доказали, что родители могут оказывать влияние на то, насколько умным станет их ребенок. Более всего мозг человека растет в младенчестве, к году утраивая свой вес и достигая 60 % размера мозга взрослого человека. По мере роста мозга нервные клетки, называемые нейронами, размножаются с невероятной скоростью, образуя километры спутанных электронных проводов. У новорожденных большая часть этих проводов не имеет соединения. В течение первого года жизни ребенка нейроны увеличиваются, начинают работать лучше и соединяются друг с другом, образуя цепи, позволяющие ребенку думать и действовать. Вот как работают эти цепи. На конце каждого нейрона находится что-то наподобие датчика, который служит для соединения с другими нервами. По мере развития с этой незрелой нервной системой происходят два очень важных изменения. Во-первых, увеличивается количество соединений между нейронами, а во-вторых, каждый нейрон приобретает оболочку, называемую миелином, что позволяет импульсу проходить по цепи быстрее и изолирует нерв, предотвращая замыкание. Новая отрасль нейробиологии доказывает, что чем больше связей образуют нервные клетки, тем умнее ребенок. Помогая мозгу ребенка построить правильные связи, мы даем ему старт в умную жизнь.

Умница в утробе матери

В момент, когда сперматозоид встречается с яйцеклеткой, начинается рост мозга вашего ребенка. В действительности в утробе матери мозг ребенка развивается так быстро, как уже не будет развиваться никогда. Развитие нервной системы плода зависит – в лучшей или худшей степени – от того, что находится в крови матери во время беременности. Доказано, что, вдыхая или проглатывая вещества, называемые нейротоксинами, такие как сигаретный дым, большое количество алкоголя и многие виды лекарств, мать наносит вред умственному развитию ребенка, что повышает риск проблем с обучением и поведением в будущем.

Кроме того, что нужно сказать «нет» никотину, алкоголю и наркотикам, нужно сказать «да» некоторым вещам, положительно влияющим на развитие головного мозга. Отличным питанием для мозга служит диета матери, если она содержит достаточное количество кислот омега-3,

являющихся строительным материалом для клеток мозга. Несмотря на то что питание матери имеет слабый негативный эффект на развитие мозга ребенка, в целом чем лучше вы кормите своего малыша, тем лучше вы питаете его растущий мозг.

Умное молоко

Как уже упоминалось ранее, дети, которых кормили грудью, имеют интеллектуальное превосходство перед детьми, которых кормили искусственными смесями. Еще более увлекательное исследование предполагает наличие связи продолжительности и частоты кормления грудью с уровнем детского интеллекта. Вот две причины, почему дети, которых кормят грудным молоком, имеют такой хороший старт.

Умные жиры. Материнское молоко богато такими важными элементами для строительства головного мозга, как жирные кислоты омега-3 – ДГК (докозагексаеновая кислота), АХК (арахидоновая кислота) и холестерин. Так называемые умные жиры способствуют росту мозговой ткани, в особенности миелина – жировой оболочки, покрывающей каждое нервное волокно и способствующей более быстрому и эффективному прохождению импульсов по нервным цепочкам головного мозга. Большинство современных искусственных смесей имеют в составе эти компоненты, однако они не так питательны, как жиры материнского молока.

Умное общение. Как мы уже говорили, отзывчивость людей, заботящихся о ребенке, к его сигналам является мощным стимулятором умственного развития. Кормление грудью – это хорошая тренировка понимания сигналов ребенка. Кормящая грудью мать учится понимать, когда ребенок сыт, а когда голоден, потому что в отличие от матери, кормящей из бутылочки, она не может посчитать в граммах, сколько молока она дает ребенку. Приятный бонус в виде дополнительных гормонов интуиции помогает кормящей грудью матери быть более чувствительной, правильно настроиться на волну ребенка и адекватно реагировать на его сигналы. Из-за того что грудное молоко переваривается быстрее, чем искусственная смесь, у детей, которых кормят грудью, есть больше возможностей прикоснуться к матери, что оказывает очень сильное влияние на эмоциональное и интеллектуальное развитие ребенка.

Умные движения

Вопрос: почему дети, которых родители много и часто носят, вырастают умнее? Ответ: их мозг растет лучше. Дети учатся очень многому, находясь на руках у занятых родителей. Дети, которых носят, меньше плачут. Что же они делают в это время? Они учатся. Дети, которых носят, чаще бывают довольны жизнью, пребывая в состоянии, называемом спокойной бдительностью или внимательным спокойствием – состоянии, когда спокойный ребенок получает максимум информации и знаний из взаимодействий со своим окружением. А ведь чем больше дети взаимодействуют со своим окружением, тем более значимыми становятся неврологические связи. Ту энергию, которую дети могли потратить на плач, они тратят на размышления. Когда мать носит на себе своего ребенка, он имеет 180-градусный обзор и возможность лучше изучить окружающий мир. Дети, которых носят, имеют возможность самостоятельно выбирать, что интересного они хотят потрогать руками, а от чего – закрыться. Возможность выбора способствует лучшему обучению.

Чтобы в полной мере понять, как ношение ребенка помогает ему учиться, давайте вспомним один из принципов естественного воспитания: посмотрите на мир глазами ребенка. Прежде всего взгляните на мир из детского кресла или кроватки. Вы лежите всеми покинутый, машете руками, выгибаете спину и тратите уйму энергии на бессмысленные движения. Вы немногому сможете научиться, лежа без движений и пассивно глядя в небо или потолок. А теперь представьте, что вас посадили в слинг. Сейчас вы, что мы называем, «слингоребенок». Вы вместе с мамой идете вдоль прилавков супермаркета и видите то же многообразие вещей, что и она. Вас несут через парк, где вы смотрите на играющих детей. Вы вместе с мамой занимаетесь домашними делами, вы рядом, когда она говорит по телефону. Вы идете туда, куда идет она, видите и слышите то, что видит и слышит она.

Нет телевизору и видеоиграм для малышей

Большинство родителей понимают, как важно оградить маленьких детей от телевизора или монитора. И все же по мере того, как ребенок растет, очень легко попасть в ловушку видео– или телешоу или предоставить в распоряжение ребенка мобильное устройство, позволив ему запустить специальное детское приложение (да-да, есть приложения специально для детей), тем самым ненадолго нейтрализовав своего исследователя и получив такой желанный перерыв. Постарайтесь устоять перед соблазном. Большинство специалистов по развитию детей,

а также растущая исследовательская база подтверждают, что видео не несет ничего хорошего для мозга маленького ребенка. Одно из исследований показало, что дети, которые постоянно смотрели якобы развивающие сериалы, имели более низкий уровень IQ, чем дети, которые не смотрели телевизор. В нашей практике мы постоянно сталкиваемся с двух-трехлетними детьми и дошкольниками, которые, кажется, подсели на развлекательные приложения и игры на мобильном или ноутбуке матери. Такое раннее знакомство с компьютерными играми способствует привыканию, особенно среди мальчиков. Вместо этого держите под рукой книги, головоломки и другие развивающие игры и игрушки, берите их с собой, когда идете куда-нибудь. В этом случае вам не нужно будет «подключать» своего ребенка, чтобы занять его чем-нибудь. Мы полностью согласны с рекомендацией Американской академии педиатрии: для детей до 2 лет никакого телевизора.

Мы уверены, что ношение детей в слинге способствует их интеллектуальному развитию, поэтому всем молодым родителям мы показываем, как делать это правильно. Позднее родители часто признаются нам: «Когда я беру слинг и надеваю его, мой ребенок начинает сиять и тянет ко мне свои ручки, будто зная, что вскоре он окажется у меня на руках и в моем мире». Когда бы я ни сказал волшебное слово «пойдем», девятимесячный Мэтью подползал к той стене, где висел слинг. Связь между словом «пойдем» и приспособлением для передвижения, которую выстроил Мэтью, на языке детского развития называется ассоциативностью. Подобно тысячам короткометражных фильмов, ассоциации заполняют растущую неврологическую библиотеку ребенка, и он пересматривает их, как только возникающая в его жизни ситуация напоминает ему об оригинальном «фильме».

Слингодети меньше капризничают, больше узнают и просто легче и приятнее в обращении.

Умная игра

Дети познают мир через игру, а родители могут узнать о способностях и предпочтениях своих детей, понаблюдав за тем, как они играют. Наблюдая и принимая участие в игре, родители могут получить первое впечатление о том, какие процессы принятия решений и решения проблем происходят в голове ребенка. В следующих главах, по мере того как вы будете читать и расти вместе с вашим ребенком, вы узнаете об умных

играх, подходящих для разных возрастов и ступеней развития, найдете советы по выбору игрушек для вашего ребенка, а также игрушек для двоих, которые помогут вам более содержательно общаться с ребенком.

Умный разговор

То, как вы говорите со своим ребенком, оказывает огромное влияние на его умственное развитие, и вот тут-то родители, в особенности матери, могут проявить себя на все 100 %. По мере того как вы будете продвигаться вверх на лифте развития вместе с вашим ребенком, в следующих главах вы найдете ряд советов, как лучше говорить со своим ребенком.

Умный слух

Не только то, как вы разговариваете со своим ребенком, поможет вам воспитать умницу, но и то, как вы его слушаете. Как мы уже говорили, то, как родители реагируют на знаки, подаваемые им ребенком, оказывает очень сильное влияние на развитие мозга малыша. Что касается того, чтобы научиться слушать и слышать своего ребенка, то здесь никак не обойтись без принципов естественного воспитания.

Однажды страх того, что ребенка можно избаловать и что он якобы может манипулировать родителями, породил философию заботы о ребенке, которую мы называем «тренировка младенцев». Этот подход к воспитанию, напоминающий сборник кулинарных рецептов и почти лишенный чувств, обещает родителям удобно втиснуть ребенка в их обычный жизненный уклад. Новейшие исследования показывают, насколько ущербным может быть такой подход к воспитанию. В настоящее время среди специалистов по развитию детей особенно популярно понятие «отзывчивость», что означает быть с ребенком на одной волне и чутко отвечать на его просьбы.

В следующих главах вы пройдете курс развития ребенка. Вы найдете советы, как правильно слушать своего ребенка, важнейший из которых – адекватная реакция, вовремя сказанное «да» и «нет», умение отличить нужду от прихоти. Дети, которых слышат и на чьи просьбы адекватно реагируют, учатся доверять своему окружению, а доверие – один из важнейших кирпичиков для строительства головного мозга. (См. «Синдром выключения…», где приведена история, когда потеря доверия замедлила развитие ребенка.)

Умная еда

Новейшие исследования подтверждают то, что родителям давно известно: то, что ест ребенок, влияет – в лучшую или худшую сторону – на то, как он себя ведет, думает и учится. Вследствие того, что растущий мозг ребенка потребляет 60 % энергии, получаемой ребенком из пищи, резонно предположить, что чем более здоровым является питание ребенка, тем лучше его умственное развитие. Питание ребенка влияет не только на то, насколько хорошо развивается его мозг, но и на то, насколько хорошо нервы проводят импульсы по биологическим мостам, называемым нейротрансмиттерами. Наилучшей пищей для растущего мозга является следующее.

Умные жиры. Лучшие умные жиры ребенок получает из материнского молока, которое богато жирными кислотами омега-3, включая ДГК. Низкожирные диеты не для умных детей. Природа мудра. Около половины жиров в материнском молоке берется из здоровых жиров. Так как мозг на 60 % состоит из жира, а также вследствие того, что жиры являются основными структурными компонентами мембран извилин головного мозга и изолирующих оболочек нервов, получение с питанием достаточного количества правильных жиров помогает росту и лучшему развитию головного мозга. (см. «Умные жиры для ребенка, здоровые жиры для матери» и «Кормите своего ребенка умными жирами»).

Умные углеводы. Также известные как «пища для хорошего настроения», углеводы (сахара) помогают мозгу расти: во-первых, они являются основным источником питания для нервной системы, во-вторых, они регулируют уровень нейрогормонов и функцию передачи нервных импульсов. Постоянная поставка умных углеводов (таких как сложные углеводы, богатые клетчаткой, а также углеводы в сочетании с белками) способствует улучшению концентрации внимания.

Другая пища для ума. Полноценное снабжение растущего организма витаминами, а именно витамином С, фолиевой кислотой и витаминами группы В, очень важно для оптимального развития мозга. Минеральные вещества, а именно кальций и железо, также являются важными кирпичиками для строительства мозга (см. также «Следите за витаминами», «Не забывайте о минеральных веществах», «Больше железа».).

Используйте органические продукты. Растущий мозг младенца более подвержен вредному воздействию химикатов, тяжелых металлов и пестицидов, пищевых добавок и консервантов, чем мозг взрослого

человека. Поэтому важно кормить ребенка наиболее органическими продуктами.

Стиль воспитания, который вы избрали, то, во что вы играете, чем кормите ребенка – все это важные факторы для роста мозга вашего ребенка.

Скрининг на аутизм и его раннее выявление

В то время как все чаще диагностируются заболевания аутического спектра, родителям необходимо с особым вниманием следить за развитием своего ребенка и уметь распознавать ранние симптомы аутизма. Раннее определение и своевременное лечение очень ощутимо сказываются на дальнейшем развитии ребенка. Однако такая бдительность не должна происходить из страхов и опасений. Иначе родители не смогут наслаждаться тем, как растет и развивается их ребенок. Мы призываем родителей научиться выявлять признаки аутизма, но также не забывать радоваться в полной мере достижением ребенком основных этапов развития. Вот самые распространенные симптомы, на которые нужно обращать внимание.

Недостаток зрительного контакта. На третьем месяце младенцы должны с удовольствием смотреть в глаза каждому, кто приближается к ним, и то отводить глаза, то пристально смотреть во время общения. Младенец должен спонтанно устанавливать зрительный контакт; родители не должны сражаться за внимание своего ребенка. Ребенок, который обычно смотрит в сторону, который смотрит в глаза, только если его активно вовлекают в общение, или изучает предметы, рассматривая их как бы со стороны, а не прямо, может вызывать беспокойство.

Одержимость вращающимися предметами. Конечно, большинство малышей любят смотреть на крутящиеся карусели и игрушки. Но если ребенок часто завороженно смотрит на вращающиеся предметы, это уже тревожный сигнал.

Мало лепета в год. Детский разговор младенца должен прогрессировать от гуления в возрасте 4–6 месяцев к лепету, включающему согласные, в 6–9 месяцев. Дети, в лепете которых нет согласных, должны быть обследованы на предмет задержки речевого развития.

Не произносит слова к полутора годам. Бывает, что дети немного отстают в своем речевом развитии. Но волноваться мы рекомендуем,

только если в полтора года ребенок еще не произносит свои первые слова. Обычно «мама» или «папа».

Игра в одиночестве. Дети от года до двух должны привлекать к игре других людей, к примеру, папу, или маму, или других детей. Они должны показывать, что есть у них, и проявлять любопытство к тому, чем занимаются другие. Если малыш в возрасте от года до двух может часами играть в одиночестве, это должно настораживать.

Отсутствие реакции на посторонних. Ребенок от года до двух должен мгновенно замечать, если в его пространство входит незнакомец. Он может испугаться и тут же спрятаться за маму, а может с удовольствием начать общаться с ним. В любом случае должна быть какая-то реакция. Если ребенок кажется, не замечает посторонних людей и продолжает заниматься своими делами, а обращает внимание на чужака, только если тот активно вовлекает ребенка в общение, это может означать задержку социального осознания ребенка.

Отсутствие совместного внимания. Когда малыш видит что-то новое, интересное или даже пугающее, он должен обращаться ко взрослому и искать его реакции на происходящее. Например, заметив проходящую мимо собаку, ребенок должен посмотреть на нее, посмотреть на маму, улыбнуться и оживиться, затем снова посмотреть на собаку, указать на нее или даже потянуть маму к собаке, чтоб поделиться с ней своим открытием. Или ребенок может спрятаться за маму, неуверенно глядя на нее, как бы спрашивая, что она думает по поводу собаки. Интерес ко всему новому, но отсутствие привлечения к этому новому внимания окружающих могут быть одними из симптомов.

Повторяющиеся движения. Еще одним указателем могут служить повторяющиеся движения ребенка от года до двух. К примеру, если ребенок все время хлопает в ладоши, ходит на цыпочках, включает и выключает свет, открывает и закрывает двери, выполняет странные движения руками или гримасничает.

Аутизм – очень серьезное неврологическое отклонение, имеющее много различных форм. Некоторые младенцы проявляют себя уже в первые месяцы своей жизни. Однако в основном дети нормально развиваются до года, а затем теряют полученные навыки (регрессия) или перестают развиваться. В настоящее время педиатры и семейные врачи могут делать скрининг на выявление аутизма во время профилактических осмотров детей в возрасте от года. Удостоверьтесь, что врач тщательно проверяет уровень развития ребенка, и поднимайте любые вопросы, которые вас беспокоят.

Нарушение сенсорной интеграции

Нарушение сенсорной интеграции – это неврологическое отклонение, лишь недавно получившее название. Ребенок с нарушением сенсорной интеграции необычно реагирует на ощущения, такие как прикосновение, звук или укачивание. Когда ребенок сталкивается с каким-либо ощущением, его мозг неверно обрабатывает получаемую информацию и, в свою очередь, не может дать команду о правильной реакции. Мозг оказывается перегружен информацией о различных ощущениях.

Симптомы в возрасте до 6 месяцев могут быть следующими:

• колика;

• слишком частые ночные пробуждения;

• негативная реакция на укачивания и объятия;

• требование только определенных позиций на руках;

• нужда в постоянном движении.

Симптомы в возрасте от 6 месяцев до года могут быть следующими:

• дискомфорт от беспорядка (липкие пальцы, лицо, мокрая одежда);

• дискомфорт от ярлычков на одежде;

• отказ от твердой пищи к 9 месяцам (оральное отвращение).

Симптомы в возрасте от 1 года могут быть следующими:

• отказ от определенной одежды (в которой ребенок не так себя чувствует);

• отказ носить носки или обувь, если они слегка беспокоят (маленькие шишечки в носках или туфлях могут очень раздражать).

• отказ ходить босиком по песку или траве;

• раздражительность от беспорядка и громких звуков.

Симптомы у дошкольников могут быть следующими:

• многие из указанных выше симптомов;

• гиперактивность или постоянное движение, беспокойство;

• неумение вести себя в обществе (годами поступающая информация об ощущениях перегрузила мозг).

Терапевт, специализирующийся в сенсорной интеграционной терапии, может диагностировать нарушение сенсорной интеграции и провести необходимое лечение. Сенсорная интеграционная терапия позволяет постепенно акклиматизировать нервную систему малыша к внешним раздражителям. В случае если лечение проведено на ранних сроках заболевания (в первые несколько лет жизни ребенка), головной мозг будет

наименее поврежден и ребенок будет менее подвержен трудностям в учебе и общении.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Не торопитесь ставить своему ребенку «диагноз», а также не позволяйте этого терапевту. Однако не стоит игнорировать те проблемы в развитии ребенка, которые поддаются лечению. Совместно с педиатром принимайте взвешенные решения.

20

Первые шесть месяцев: большие перемены

В первые шесть месяцев происходит больше изменений, чем в любой другой период.

Ребенок вдвое увеличивает свой вес при рождении; положение тела прогрессирует от поднятия головы едва на 2 см до принятия вертикального сидячего положения; владение кистями рук переходит от бесцельных взмахов плотно сжатых кулачков к точному захвату предметов.

Зреет и мыслительный процесс ребенка: преимущественно рефлективные реакции уступают место предвестникам обдуманных поступков, а поначалу не поддававшиеся интерпретации крики превращаются в понятные знаки.

Родители также растут на этом этапе с удивительной скоростью, прогрессируя от «Не имею ни малейшего понятия, что ему надо» к «Наконец-то я понимаю его сигналы».

Так давайте же отправимся в путешествие по одному из самых захватывающих периодов в жизни ребенка – первым шести месяцам.

Первый месяц: Большие потребности

«Что нам следует делать со своим новорожденным?» – вот вопрос, который волнует молодых родителей. Носить его побольше на руках и побольше заниматься с ним – таков ответ. Первый месяц – период, когда родители приспосабливаются, а у ребенка отлаживаются системы. Игрушки приберегите на потом. Двигательное развитие ребенка не идет в этот период семимильными шагами, и ребенку не требуется много вещей – кроме рук любящих родителей.

Первые движения

Понаблюдайте за своим крошечным свертком, свернувшимся в люльке. Такой безмятежный, такой спокойный. Трудно поверить, что это тот же самый ребенок, который вертелся и выкидывал коленца у вас в животе. Вот он проснулся – переверните его и посмотрите на него лицом к лицу. Его ручки и ножки раскинуты в стороны, словно он тянется после глубокого сна. Именно эти удары вы чувствовали у себя внутри в последние месяцы. Теперь вы можете увидеть то, что чувствовали.

Новорожденного положили для сна в позу зародыша

Мышцы у новорожденных как пружина: конечности стремятся вернуться в исходное согнутое положение

Играя со своим новорожденным ребенком, обратите внимание на то, как пружинят его мышцы. Если вы отведете его ручки или ножки от его туловища или попытаетесь раскрыть его ладошки, они быстро, как пружина, возвращаются назад в исходное согнутое положение. Наслаждайтесь этим ощущением пружины, пока оно есть, поскольку все тело ребенка в следующие несколько месяцев расслабится. Разгибая ножку или ручку ребенка, вы зачастую будете слышать и чувствовать хруст в области коленного и локтевого суставов. Это нормальные суставные звуки, производимые напоминающими резину связками и свободно двигающимися костями. Эти звуки тоже исчезнут.

Физиологическое состояние, в котором находится ваш новорожденный ребенок, обычно определяет то, как он двигается. Хотя большую часть

времени движения ребенка кажутся хаотичными и резкими, последние исследования показали, что, когда новорожденные находятся в расслабленном состоянии и в состоянии спокойной бдительности, их движения принимают более слаженный характер и производятся в ритме периодических рывков и пауз. Чем больше времени ребенок проводит в состоянии спокойной бдительности, тем более организованными и ритмичными становятся эти резкие движения. Это одна из тех причин, по которым мы делаем упор на подход к осуществлению заботы о ребенке, который вызывает состояние спокойной бдительности.

Если ваш ребенок легко пугается, его подбородок сильно трясется, а его ручки и ножки дрожат, запеленайте своего малыша в теплую пеленку, которая будет сдерживать его дергающиеся мышечные движения и организовывать их. Эта нормальная для новорожденного дрожь обычно проходит к концу первого месяца.

Что новорожденные могут видеть

Приглушите свет: пришел новорожденный. Словно попав из темной комнаты в залитую светом, новорожденный щурится. Прибавьте к этой повышенной световой чувствительности припухшие после родового сжатия веки, и мир может показаться в первые часы не таким уж отчетливым. Как еще один щит от света, зрачки новорожденного в первые неделю-две обычно несколько уже нормы. Через несколько минут или через час после появления на свет большинство новорожденных смотрит на мир широко распахнутыми глазами, с интересом.

В первые дни, за исключением мимолетных моментов открытия глаз, новорожденные держат свои веки сомкнутыми. Это может приводить в отчаяние родителей, пытающихся установить зрительный контакт. Попробуйте этот метод открытия глаз: держите своего ребенка прямо перед собой, одной рукой придерживая его головку, а другой – попку, на расстоянии примерно двадцать или двадцать пять сантиметров от своих глаз. Начиная от талии, наклоните его осторожно примерно на 120° и внезапно остановитесь. Это вращательное движение заставляет ребенка рефлективно открыть глаза. Другой метод – поддерживая головку ребенка, осторожно поднять его из лежачего в сидячее положение.

Новорожденные видят; просто они не могут видеть далеко. Наиболее отчетливо они видят на расстоянии 20–25 см, которое, как ни странно, совпадает с обычным расстоянием от глаз до глаз при кормлении грудью. Посмотрите в ясные глаза своего ребенка, когда он находится в состоянии спокойной бдительности. Держите его перед своим лицом, устанавливая контакт глаза в глаза на расстоянии примерно 20–25 см. Отодвигая ребенка от себя или привлекая его к себе, тем самым увеличивая или уменьшая это интимное расстояние – дистанцию, на которой внимание ребенка удерживается лучше всего, – обратите внимание на то, как ребенок отводит взгляд и теряет интерес, поскольку ваш образ становится более расплывчатым.

На что любят смотреть новорожденные

Вот подсказка: у этого предмета круглые контуры, контрастный рисунок и четкие выступы. Нет, это не грудь, но вы близко. Еще одна подсказка. Оно движется, моргает и улыбается. Новорожденные любят смотреть на лица, особенно на одно знакомое. Дайте ему свое. Есть что-то

уникально притягательное в расположении черт на лице. Исследователи показывали сорока новорожденным четыре разные диаграммы в течение 9 минут. Дети поворачивали свои головы, глаза и проявляли интерес к рисунку, на котором части лица были изображены правильно. К рисункам, на которых черты лица были перепутаны, они проявляли меньше интереса. Если вы будете играть в игру «Чье лицо лучше», выиграть может отец. Из-за предпочтения к контрасту (светлое и темное) младенцы обычно обращают большее внимание на мужские лица, в особенности если они с бородами или усами. Хотя родительское лицо всегда будет для маленького ребенка лучшим магнитом для глаз, следующими в списке предпочтений стоят черно-белые портреты или фотографии человеческих лиц, а также черно-белые контрастные узоры, такие как шахматные клетки, полосы и круги.

Новорожденные очень придирчивы в выборе того, на что смотреть. Если обычно вы не носите очки и вдруг наденете их или если ваш ребенок привык видеть вас в очках, а вы сняли их, он может взглянуть на вас озадаченно и отвернуться, словно думая: «Что с этой картинкой не так?» Это зрительное восприятие указывает на то, что даже новорожденный способен хранить в своей зрительной памяти знакомые образы. Новорожденный запрограммирован на то, чтобы обращать внимание на человеческое лицо с самого рождения.

Ребенок удерживает взгляд

«Иногда глаза у него косят, иногда нет», – часто отмечают родители. Периодическое скашивание глаз нормально. Если глаза косят постоянно, требуется медицинская помощь. Глаза могут не быть *постоянно* направлены прямо до возраста примерно шести месяцев. Поскольку новорожденные не используют оба глаза вместе, изображения не падают на одну и ту же точку сетчатки в обоих глазах. Этим объясняется плохое восприятие глубины. По мере того как ребенок учится удерживать в неподвижном состоянии голову и глаза, изображения становятся более четкими, улучшается восприятие глубины, и ребенок начинает дольше удерживать взгляд на ваших глазах. Это бинокулярное зрение начинает развиваться в возрасте примерно шести недель и устанавливается к четырем месяцам.

Как определить, есть ли у ребенка косоглазие

Поскольку у некоторых детей широкая переносица, вы можете почти не видеть белки глаз. В результате глаза ребенка могут казаться вам косыми, хотя в действительности таковыми не являются. Вот как определить точно. Посветите в глаза ребенку фонариком (или сделайте фотографию со вспышкой). Обратите внимание на то место, где отражается свет, белую точку в глазах ребенка. Она должна быть в одном и том же месте в обоих глазах. Если точка расположена посередине зрачка в одном глазу, а в другом смещена от центра, у одного глаза или у обоих ленивые мышцы. Доложите о своем открытии врачу. Именно так ваш врач проверяет глаза ребенка во время планового осмотра.

Долгий взгляд

В первые несколько недель глаза вашего ребенка бегают по вашему лицу и редко останавливаются или смотрят вам прямо в глаза дольше, чем секунду-другую, несмотря на все ваши мольбы: «Ну, посмотри же на меня». Хотя в возрасте примерно двух недель ваш ребенок начинает лучше удерживать взгляд, будьте готовы к тому, что его глаза по-прежнему большую часть времени будут в движении. Подолгу смотреть на неподвижный предмет или следить взглядом за перемещающимся – это не дается ребенку до возраста примерно четырех месяцев.

Как удержать взгляд ребенка

- Посадите ребенка или держите его вертикально.
- Подождите, когда ребенок будет в состоянии спокойной бдительности.
- Держите предмет или лицо на расстоянии примерно двадцати пяти сантиметров от лица ребенка.
- Прибегните к экспрессивной мимике (широко открывайте глаза и рот), одновременно медленно, ритмично, утрированно разговаривая с ребенком.

Иногда, если новорожденный ребенок находится в спокойном, заинтересованном состоянии и в состоянии спокойной бдительности, лицо или другой предмет могут удерживать его внимание на несколько минут. Попробуйте поиграть в гляделки: держите ребенка на его индивидуальном расстоянии четкой видимости (которое вы можете определить, постепенно приближая ребенка к себе и отодвигая его от себя, пока не найдете дистанцию, на которой внимание ребенка удерживается лучше всего – обычно это примерно 20–33 см).

Дети быстрее утомляются от визуальных игр, когда лежат на спинке, однако становятся более внимательными, если придать им вертикальное положение.

Что новорожденные могут слышать

Новорожденные предпочитают высокий голос матери голосу отца, а также звуки с ритмом, как в матке. Именно к этой музыке они привыкли. Они лучше успокаиваются под спокойные звуки с постепенно ускоряющимся и замедляющимся ритмом, такие как классическая музыка. Громкая рок-музыка с хаотичным ритмом нарушает их покой.

Новорожденные узнают звуки, которые они часто слышали во время пребывания в матке, такие как любимая фортепьянная пьеса матери, которую она часто играла, будучи беременной. Младенцы и дети постарше также проявляют больше внимания к сказкам, которые мать часто читала вслух во время беременности.

Вам вовсе не нужно ходить на цыпочках вокруг спящего новорожденного ребенка. Маленькие дети обладают замечательной способностью блокировать раздражающие шумы. Такой барьер для стимулов функционирует, даже когда ребенок бодрствует. Иногда вы можете позвать ребенка по имени, а он даже не заметит, и вы гадаете, слышит ли он вас. Дети избирательно подходят к тому, чему им отдать свое внимание. Если ребенок увлечен заводной каруселью, а вы зовете его, его зрительный интерес берет верх над прочими чувствами, и он отключает вас. Попробуйте снова, когда он не будет так увлечен чем-либо. (Будьте готовы к точно такому же поведению, когда вашему новорожденному исполнится два года.)

Будьте осторожны при обращении со звуком: воздействие громких звуков – на рок-концерте, к примеру – может привести к нарушению слуха. Практическое правило: если при играющей музыке вы можете поддерживать разговор, она безопасна. Если вам приходится перекрикивать шум, это слишком громко.

Новорожденные также защищают себя от сенсорной перегрузки. В суматохе, когда все вокруг кричат и бегают, одни дети становятся встревоженными, а другие погружаются в глубокий сон, словно говоря: «Слишком уж много тут у вас происходит. Я отключаюсь».

Как ни удивительно, новорожденные способны определять, в каком

направлении находится источник звука, – устанавливать направление. Позовите своего ребенка справа, и он может повернуться направо. Теперь попробуйте с левой стороны. Не все новорожденные поворачивают голову в направлении всех голосов и всегда, поэтому не пугайтесь, если пройдет еще месяц-другой, пока ваш ребенок начнет поворачивать голову на ваш голос.

Материнский голос особый. Новорожденные способны отличить голос матери от голосов незнакомых людей.

Когда новорожденные слышат одни и те же звуки, у них наступает привыкание, что на жаргоне специалистов в области развития и стимуляции ребенка означает скуку. Если вам не удается установить слуховую связь со своим ребенком, попробуйте изменить высоту своего голоса. Кроме того, дети чувствуют растерянность, когда не могут видеть, кто говорит с ними. Они любят смотреть на того, кто говорит. Чтобы привлечь внимание ребенка к своему голосу, сначала установите зрительный контакт глаза в глаза и только затем начинайте разговаривать.

Собственное мнение

Большую часть того, что ребенок делает, он делает рефлективно. Когда он проголодается или испугается, он автоматически кричит. Он делает прежде, чем думает.

Ментальные картины

Большая часть раннего изучения новорожденного направлена на получение комфорта и удовлетворения. Он хочет, чтобы его накормили, взяли на руки, успокоили, и для выражения всех этих нужд у него один язык – крик. Представьте себе, как думает ваш новорожденный ребенок: «Я кричу, меня берут на руки. Я продолжаю кричать, меня кормят. Я снова кричу, когда мне одиноко, и меня снова берут на руки». После сотого повторения этих сцен сигнал-ответ у новорожденного ребенка появляется ментальный образ, чего ожидать вслед за плачем. Словно бы каждый раз, как ребенок подает сигнал, в его мозгу вспыхивает карточка, и он предвидит, что должно произойти. Специалисты в области развития ребенка называют этот ментальный образ схемой. Чем больше ментальных образов, тем лучше развивается мозг. Таким образом, то, что сначала было рефлексом, крик, со временем созревает и превращается в мыслительный или познавательный процесс, когда ребенок поднимает карточку с

изображением решения его проблемы и собирает все силы, чтобы овладеть языком, необходимым для того, чтобы получить это.

Физиологические состояния младенца

Плач. Громкие, пугающие крики сопровождаются ударами и другими некоординированными движениями конечностей. Ребенок проявляет лишь минимальное внимание. Такое поведение выбивает из колеи и ребенка, и окружающих.

Активное бодрствование. Состояние, напоминающее спокойное бодрствование, но конечности и голова ребенка движутся, и ребенок проявляет меньше зрительного внимания. Кажется, что ребенка развлекают собственные движения.

Спокойное бодрствование (называемое также спокойной бдительностью, интерактивным тихим или внимательным спокойствием, спокойной восприимчивостью). Глаза ясные, открытые, внимательные; конечности относительно спокойные. Кажется, что ребенок созерцает окружающий мир. Это состояние наиболее подходит для взаимодействия и обучения.

Дремота. Глаза открыты, и веки трепещут или начинают смыкаться; ребенок почти не проявляет внимания, поворачивается и улыбается во сне. Ребенок или просыпается, или засыпает.

Поверхностный сон. Ребенок легко пугается, у него дергаются лицо и конечности, дыхание неровное, время от времени он совершает резкие движения. Конечности прижаты к туловищу.

Глубокий сон. Движения ребенка минимальны, лицо не имеет выражения, дыхание ровное.

Матери претерпевают обратный ментальный процесс. Поначалу, пока вы учитесь понимать подаваемые вашим новорожденным знаки, вы думаете, прежде чем сделать что-то: «Может быть, он голодный? Но я только что покормила его. Может, сырой? Может быть, он играет мной? Похоже на то!» Покончив с этой беспокойной умственной гимнастикой, вы начинаете реагировать более интуитивно, практически рефлективно. Вы сначала делаете, а потом думаете. По мере того как вы и ребенок репетируете эту сцену сигнал-ответ, вы оба оказываетесь в состоянии гармонии. Вы и ваш ребенок подстраиваетесь друг под друга – ребенок с полной головой прекрасных картин того, как его лелеет любящая мама, и вы, лучше умеющая понимать и успокаивать своего ребенка.

Новорожденный, привыкший к функционированию такой цепи сигнал-

ответ, научается доверять окружающим его людям. Он знает, как добиться удовлетворения своих потребностей посредством других людей. Девятимесячный ребенок, например, поднимает ручки в предвкушении того, что папочка возьмет его на руки, и прокручивает в памяти ментальную карточку «возьмет и поиграет», поскольку ожидает этого.

Наслаждайтесь улыбками своего новорожденного

Когда ваш малыш впервые улыбнется, вы застынете на месте и забудете обо всех бессонных ночах и о том, что ребенка сутками напролет приходилось держать на руках. Вы в восторге и чувствуете: «Мой малыш действительно любит меня». Тут вмешиваются няньки, вечно боящиеся испортить ребенка: «О, да это просто газы». После многих лет, что мы наблюдали за улыбающимися новорожденными, мы хотели бы сдуть этот газовый пузырь. Новорожденные на самом деле улыбаются, и вовсе не из-за газов (если только после успешного испускания их).

Как опытные наблюдатели, мы делим улыбки на два типа: внутренние улыбки и внешние улыбки. Внутренние улыбки, имеющие место в первые три-четыре недели, являются прелестным отражением внутреннего ощущения благополучия. Иногда это широкие улыбки во сне; иногда лишь довольное подергивание уголка рта.

Улыбки во сне – среди первых улыбок младенца

Улыбки облегчения наблюдаются после избавления от приступа колики, после сытного кормления или после того, как ребенка взяли на руки и стали качать. Игры лицом к лицу еще одно время для сбора улыбок. Первые улыбки младенца говорят: «Я чувствую себя внутри хорошо» – и

позволяют вам чувствовать себя внутри хорошо. Подождите еще месяц до настоящих, внешних (коммуникативных) улыбок, которые вы сможете вызывать сами и которые будут пленять всех без исключения, кто их увидит. Что бы их ни вызывало, наслаждайтесь этими быстролетными улыбками как проблесками довольных улыбок во все лицо, которые уже не за горами.

Рефлексы новорожденного

Новорожденные и взрослые демонстрируют два типа движений: *условнорефлекторные (осмысленные)*, то есть вы думаете, прежде чем сделать что-то, и *безусловно-рефлекторные (врожденные)*, то есть ваша реакция автоматическая. Когда вы показываете своему новорожденному ребенку погремушку, он думает: «Я воспользуюсь своей рукой, чтобы схватить погремушку». И мозг посылает сигналы к мышцам, давая им указание взять погремушку. Если вы погремушкой постучите по колену ребенка, правильно выбрав место, колено резко разогнется автоматически, то есть это будет рефлекс. Сначала поведение новорожденного по большей части рефлективно, но по мере развития его нервной системы он начинает больше обдумывать свои действия. В период новорожденности насчитывается около семидесяти пяти врожденных, или безусловных, рефлексов. Большая их часть представляет собой забавные особенности, другая часть имеет защитную функцию, а некоторые служат определенным дополнительным целям. Вот несколько интересных и полезных рефлексов.

Сосательный и глотательный рефлексы. Это так называемые рефлексы захвата пищи, помогающие ребенку найти источник пищи и втянуть ее внутрь. Из этой группы рефлексов сосательный и глотательный являются наиболее важными для выживания. Обратите внимание на то, что ваш ребенок автоматически принимается сосать, когда вы стимулируете (в порядке снижения чувствительности) мягкое небо, внутреннюю сторону щек и губ, а также щеку и подбородок. Близким родственником сосательного рефлекса является корешковый (или поисковый) рефлекс. Соском своей груди пощекочите личико своего ребенка и смотрите, как он повернет голову к вашему соску, словно в поисках пищи. Корешковый рефлекс исчезает примерно к четырем месяцам, когда ребенок начинает овладевать умением брать предметы руками и поиск пищи ребенком становится более произвольным.

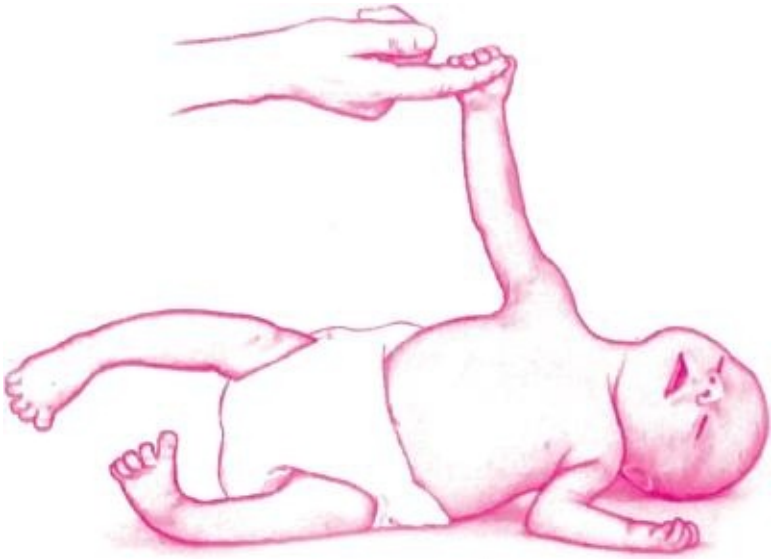
Рефлекс испуга (рефлекс Моро). Если ребенка подвергнуть внезапному громкому шуму или если, держа ребенка на руках, убрать

поддержку от его головы и спины, он реагирует на ощущение падения, быстро расставляя по сторонам руки и сгибая кисти рук так, словно пытается уцепиться за кого-то или обхватить кого-то. Особенно если ухватиться не за кого, этот рефлекс может сопровождаться испуганной гримасой и плачем. Этот защитный рефлекс – цепляющаяся реакция ребенка, которой он дает понять: «Мне нужно, чтобы кто-то был между этими маленькими обнимающими ручками». Рефлекс испуга наиболее отчетлив в первый месяц и постепенно исчезает к трем-четырем месяцам. Антропологи считают, что рефлекс испуга и хватательный рефлекс являются примитивным поведением, направленным на обеспечение привязанности, которое младенцы используют, чтобы держаться за своих матерей.

Рефлекс испуга (рефлекс Моро)

Хватательный рефлекс. Погладьте ладошку своего ребенка кончиком пальца или вложите в нее свой палец со стороны мизинца и смотрите, как пальчики вашего малыша цепко ухватятся за ваш палец. Иногда младенцы цепляются так крепко, что вы можете частично поднять их с поверхности, на которой они лежат, прежде чем они отпустят вас. (Проводите этот эксперимент только на мягкой поверхности, например на кровати, поскольку ребенок может отпустить ваш палец в любой момент.) Еще одна демонстрация хватательного рефлекса: вложите в ручки ребенка

погремушку; обратите внимание, как сложно отнять погремушку у маленького Геркулеса. Хватательный рефлекс наиболее выражен в первые два месяца; к третьему месяцу он начинает ослабевать и к шести обычно исчезает.



Хватательный рефлекс

Выпрямительные (статические, установочные) рефлексы. Направленное на выживание поведение, известное как выпрямительные рефлексы, помогает ребенку научиться держать туловище, голову, руки и ноги в правильном положении, необходимом для дыхания и развития. Положите ребенка лицом вниз и смотрите, как он поднимет головку ровно настолько, чтобы оторваться от поверхности, и повернет головку в сторону. Если на голову ребенку упадет пеленка или подушка, он может поначалу попытаться втянуть ее в рот, а затем будет энергично вертеть головой из стороны в сторону и махать руками, чтобы стряхнуть пеленку и получить возможность дышать и смотреть.

Рвотный рефлекс. Чтобы ребенок не подавился, пока учится есть и глотать, на его защиту призван рвотный рефлекс, автоматически выталкивающий предмет из глотки ребенка. Если стимулировать заднюю стенку глотки пальцем или каким-либо предметом, нижняя челюсть опускается и язык высовывается вперед и вниз, чтобы вытолкнуть предмет наружу. Рвотный рефлекс остается с человеком всю жизнь, однако выталкивающая язык часть этого рефлекса исчезает примерно к шестимесячному возрасту. Именно из-за этого рефлекса ребенку так трудно проглотить слишком рано вводимую твердую пищу.

Рефлекс фехтовальщика. Когда ваш ребенок лежит на спине, поверните его голову в сторону и смотрите, как он выбросит в ту же сторону ручку и ножку, тогда как с противоположной стороны ручка и ножка согнутся, словно в стойке «к бою» у фехтовальщиков. Этот рефлекс и способствует мышечному развитию младенца, и тормозит его. Он помогает ребенку смотреть на выпрямленную руку перед его лицом и удерживать внимание на игрушке в этой руке. Но он мешает ребенку использовать свои руки, кисти рук и голову для игры посередине, спереди от туловища.

Рефлекс фехтовальщика

Примерно к трем-четырем месяцам этот рефлекс начинает ослабевать, позволяя вашему ребенку держать игрушки перед собой, а также подносить кисть руки к глазам и ко рту.

Шаговый рефлекс. Держите своего ребенка над столом или полом, так чтобы подошва одной его ступни опиралась на поверхность. Несущая вес ступня поднимется, а вторая опустится, словно ребенок делает шаг. Если вы сделаете так, чтобы пальцы ноги ребенка наткнулись на край стола, ребенок поднимет ступню, словно забирается на стол. Этот рефлекс, исчезающий примерно к двухмесячному возрасту, представляет собой любопытную особенность с неясным предназначением.

Шаговый рефлекс

Рефлекс отдергивания. От боли ребенок защищен рефлексом отдергивания. Если уколоть пятку ребенка для забора на анализ крови, что в обязательном порядке проводится в роддомах, нога и ступня согнутся и отдернутся, чтобы избежать боли. Одновременно вторая нога выбрасывается наружу, словно отталкивает причинивший боль предмет.

Второй месяц: больше улыбок

В первый месяц у младенцев редко бывают достаточно крупные перемены, чтобы написать бабушке. Для ребенка это период обретения слаженности, выяснения, кому он принадлежит, и привыкания к новому дому. Для родителей это время оправиться после родов, научиться выживать почти без сна и приспособиться к жизни с новорожденным ребенком. Приходит второй месяц, и, по словам многоопытных родителей, «все самое страшное позади».

Второй месяц для ребенка – это выход в свет, то есть ребенок выходит из своей скорлупы. Он раскрывает ладони, чтобы поприветствовать людей. Он широко открывает глаза, чтобы расширить свой мир, а также свой рот, чтобы улыбаться и создавать больше шуму. Чувства благополучия и доверия, развившиеся за первый месяц, открывают дверь, чтобы мог выйти наружу подлинный характер ребенка.

Великий имитатор

Огромный интерес ребенка к движениям вашего лица побуждает его имитировать ваше изменчивое выражение лица. Как в танце – вы ведете, ребенок повторяет за вами. Ничто не способно так увлечь ребенка, как лицо. Уолт Дисней сделал на этом наблюдении целое состояние, создавая мультипликационных героев с большими и преувеличенно круглыми глазами, носом, щеками и ушами. Самый удачный из них, Микки Маус, не забыт и по сей день.

Когда ваш ребенок будет в состоянии спокойной бдительности, попробуйте такую игру из серии «лицом к лицу». Держите ребенка на идеальном для удержания взгляда расстоянии (20–25 см) и медленно высовывайте язык, так далеко, как только сможете. Дайте ребенку время на то, чтобы переработать вашу выходку, затем повторяйте по два-три раза в минуту. Когда ваш ребенок начнет двигать своим язычком или даже высовывать его, можете считать, что попали в цель. Попробуйте ту же игру, но с широким открыванием рта или изменением формы губ. Выражения лица заразительны. Вы можете застать своего ребенка за тем, что он копирует ваш зевок.

На втором месяце ребенок будет имитировать выражение вашего лица

Мама вместо зеркала. При игре в имитацию выражения лица вы отражаете выражения лица новорожденного ребенка. Когда новорожденный хмурится, широко открывает свои глаза или рот или морщится, мать инстинктивно имитирует выражения лица своего новорожденного ребенка и *утрирует* их (преувеличивает). Ребенок видит свое лицо в мамином лице. Специалисты в области развития грудных детей рассматривают отражение в лицах окружающих как мощный толчок для появления у ребенка самоосознания.

Развитие зрения

Беглые взгляды первого месяца перерастают в настойчивый зрительный контакт продолжительностью в десять секунд и более, который пленяет взрослых и гипнотизирует младенца. Эти проницательные продолжительные взгляды и радостная мимика словно бы говорят: «Привет, мамочка и папочка!» На первом месяце ваш ребенок преимущественно лишь окидывал ваше лицо взглядом; теперь он изучает ваше лицо более тщательно.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ.[17] Когда Мэтью смотрит на меня, он сканирует мое лицо очень методично и систематично. Он словно бы изучает мое лицо. Начинает он с того, что смотрит на мои глаза, а затем поднимает взгляд вверх, к линии волос, и идет по ней по всему кругу, затем возвращается к моим глазам, опускается ко рту, поднимается к линии роста волос и снова возвращается к глазам. И таким методом он исследует мое лицо подолгу.

Глаза и голова двигаются вместе. Когда вы отходите от ребенка, обратите внимание, что его глаза теперь способны следовать за вами несколько секунд. В отличие от асинхронных движений глаз и головы у новорожденного, теперь глаза ребенка двигаются более ровно, а его голова наконец-то стала успевать за его глазами, и они двигаются вместе. Ребенок приобрел большой навык следить за вашим лицом или за игрушкой, движущимися из стороны в сторону, возможно, даже на все 180 градусов.

Видит дальше. В прошлом месяце ребенок проявлял мало интереса к миру за пределами его досягаемости. Он не мог видеть его отчетливо. Этот месяц приносит с собой увеличение интимной дистанции ребенка, и теперь в фокусе оказывается больше его все расширяющегося мира.

Словно в два месяца ребенку дали фотоаппарат получше, он начинает интересоваться многим из того, что происходит в любой части комнаты. Некоторое время он рассматривает ваше лицо, переводит взгляд и задерживает его на чем-то вдалеке, сканирует комнату, замирая на какой-то момент, словно чтобы запечатлеть понравившиеся виды, а затем снова переводит взгляд на ваше лицо – это по-прежнему его любимая картина.

Приманки для глаз. Чтобы разжечь интерес в любопытном двухмесячном малыше, вот зрелища, вызывающие самый большой восторг. В первые месяцы жизни дети больше любят черно-белые картинки, нежели радугу цветов. Они предпочитают узоры, в которых цвета контрастируют, а не плавно переходят один в другой. Даже у двухмесячных малышей визуальные вкусы придирчивы. Вместо синтетических узоров и пастельных тонов дизайнерских обоев они предпочитают цвета природы: яркие цветы в саду, красно-желтые опадающие осенние листья и голые ветки деревьев, вычерчивающиеся на фоне зимнего неба. В четырех стенах дети быстро начинают скучать. Вынесите ребенка на улицу, где ритмичные движения деревьев, облаков, цветов и даже машин побуждают малыша широко открывать глаза.

На что любят смотреть младенцы

- ваше лицо – самый излюбленный объект;
- контрастные рисунки (преимущественно черно-белые);
- черно-белые фотографии: глянцевые 20–25 см фотографии мамы и папы;
- широкие полосы, шириной примерно 5 см;
- черные точки, диаметром примерно 2,5 см, на белом фоне (чем младше ребенок, тем шире полосы и крупнее точки);

• шахматная клетка и концентрические круги (как на мишени);
• силуэты (например, растения, вычерчивающиеся на фоне окна);
• карусели, особенно с черно-белыми контрастными рисунками;
• вентиляторы на потолке и люстры;
• огонь в камине.

Посади меня, чтобы я окинул взором свой мир. Хотите чаще видеть ясные, понимающие глаза? Поднимите ребенка вертикально. Дети реже пользуются своими зрительными и двигательными умениями для общения с окружающим миром, когда лежат на спине. Возможно, лежачее положение слишком напоминает им о сне. Вместо того чтобы оставлять ребенка в кроватке, предоставляя ему лежать, уставившись на карусель, сажайте его вертикально в детское сиденье или к себе на колени или носите по дому у себя на плече.

Следите за глазами. Глаза вашего ребенка – это окно в его чувства. Широко открытые, живые глаза – приглашение к игре. Медленно опускающиеся веки сигнализируют, что пора спать. Внимательный взгляд указывает на интерес, тогда как отсутствующее выражение свидетельствует о скуке. Если глаза потускнели, это может означать, что ребенок заболел. Если ребенок отводит глаза и отворачивается от вас, тем самым он говорит вам, что ему уже не интересно и что пора бы сменить вид деятельности. Поднимающиеся и хмурящиеся брови еще одна подсказка, которую дает вам первый язык ребенка – язык глаз. Глаза действительно зеркало души.

Ребенок улыбается – плохое забывается

Вот оно, зрелище, которого вы так давно ждали, – настоящие улыбки. Улыбка ребенка проходит две стадии. Улыбки прошлого месяца были рефлективными улыбками, автоматическими реакциями на внутреннее ощущение благополучия. Они были мимолетными, ограничивались подергиванием мышц рта и обычно появлялись лишь на пару секунд, когда ребенок засыпал или после кормления. То были гримаски из серии «думаю, это улыбки, но не совсем уверена». Теперь сомнений нет. Это ответные, коммуникативные улыбки, которыми ребенок реагирует на ваши улыбки и мимику. Все лицо ребенка озаряется. Глаза ребенка широко распахнуты, и, если ребенок действительно улыбается от души, в уголках его глаз появляются лучистые морщинки. На пухлых щечках показываются ямочки, когда малыш сверкает своими перламутровыми беззубыми деснами. Улыбки во все лицо зачастую перерастают в улыбки во все тело, когда

ребенок так и извивается от удовольствия во время этих улыбчивых игр.

Не забывайте, улыбка – это двустороннее сообщение между тем, кто улыбается, и тем, кому улыбаются. Подкрепите улыбки своего ребенка, улыбаясь в ответ. Преувеличьте свою улыбку, чтобы усилить улыбку ребенка. Иногда эта игра в улыбки перерастает в лавину знаков, подаваемых языком всего тела: родители утрируют свои улыбки и повторяют лепет ребенка, а ребенок весь извивается от восторга и впервые начинает гулить и повизгивать, что звучит как его первый смех. Когда вы оба спуститесь с вершины первого совместного смеха, вы растаете в объятиях друг друга. Эта первая улыбка – такой мощный толчок для родительской нежности, что вы моментально забудете о сне, которого оказались лишены, и даже о своей социальной и профессиональной жизни, которая теперь отложена в долгий ящик.

Как отгадать, какого цвета будут глаза у вашего ребенка

Вы можете уже сейчас сделать ставку на то, какого цвета будут глаза у вашего ребенка, но пигментация радужки, скорее всего, пересечет финишную черту не раньше, чем к году или к двум. Во время планового осмотра ребенка в двухмесячном возрасте родители неизменно спрашивают меня: «Доктор, как вы думаете, какого цвета у нее будут глаза?» В первые годы своей работы в эту игру с отгадыванием цвета глаз я, как правило, проигрывал. Теперь я знаю, как играть со случаем, и сейчас расскажу.

Темные глаза, карие или темно-зеленые обычно так и остаются темными, особенно у народов с темным цветом кожи: у негров, индусов и азиатов. Более светлые глаза (голубые, серые) ведут себя менее предсказуемо, зачастую многократно меняя цвет в течение первых трех месяцев, прежде чем к трехмесячному возрасту определиться с направлением, в котором будет развиваться цвет, и потемнеть до окончательного оттенка к шести или двенадцати месяцам. Если я сомневаюсь, то смотрю на родителей. Если у обоих родителей глаза карие, можно смело предположить, что глаза у ребенка будут карие (шансы угадать составляют 75 %); если у одного из родителей глаза карие, по-прежнему можно предположить, что глаза будут карие (шансы не ошибиться 50 %); если у обоих глаза голубые, ставьте на голубой цвет (но глаза у ребенка все равно в будущем могут оказаться карими). Хотя цвет глаз главным образом определяют гены родителей, даже прабабушка Лили может оставить свой след.

Любопытные коричневые треугольные или округлые вкрапления на

радужке зачастую оказываются отдаленно наследуемым признаком. Внесите цвет глаз в список многих быстротечных изменений первых месяцев. Зафиксируйте его на фотопленке, пока можете.

Пригласительное поведение

Помните, какой беспомощной вы чувствовали себя, когда не знали, чего нужно ребенку, и в какое отчаяние приходили, будучи не в состоянии остановить его плач? Месяц назад, за исключением разве тех случаев, когда ребенок плакал или подавал несколько поддававшихся расшифровке сигналов «Возьми меня на ручки», обычно вы чувствовали себя очень неуверенно. Теперь, когда вашему ребенку два месяца, понять его легче. Улыбки служат вступлением для общения и игры. Плач стал более целенаправленным. В возрасте примерно двух месяцев дети демонстрируют набор интересных знаков, которые мы называем пригласительным поведением, – коммуникативные сигналы, которые показывают вам, как ребенок себя чувствует и в чем нуждается.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Мэтью дает мне знать, когда проголодается, и знает, что обычно я беру его для кормления на руки и кладу к себе на колени. Он знает, что я вожусь со своей блузкой и расстегиваю бюстгальтер, когда готовлюсь к кормлению, поэтому уже в ходе этого ритуала он дает мне знать, что ожидает кормления. Он начинает причмокивать, у него ускоряется дыхание, он поворачивается ко мне и смотрит очень выжидательно. Он уже сообщил мне о том, что голоден, и теперь говорит, что с нетерпением ждет кормления.

Действия, выражающие предвкушение и протест. К двухмесячному возрасту ваш ребенок может начать подавать признаки доверия к родителям; одним из первых является *предвкушение*. После повторения сценария сигнал-ответ «Я плачу – меня берут на руки и нянчат» (имеется в виду дают грудь, бутылочку или укачивают) в течение двух месяцев, ребенок теперь готов показать публике, что знает свою роль. Точно так же, если его вступительные строки оказываются поняты неверно, он выражает протест.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Если я своевременно не реагирую на знаки, подаваемые Мэтью, он протестует. Он начинает отчаянно колотить своими кулачками в мою грудь и мотать головой взад-вперед. Однажды, когда я готовилась покормить его, я решила на минутку передать его отцу, чтобы сделать еще одно дело перед тем, как засесть за продолжительное кормление. Он немедленно закричал. Это оказалось противоположностью

того, чего он ожидал. Он плакал и не мог успокоиться до тех пор, пока я не удовлетворила его ожидание.

Я поняла, что и для меня, и для Мэтью удобнее будет, если я буду соответствовать его ожиданиям. Когда он намекает мне, что голоден, а я сразу реагирую, он просто душка. Если я пропускаю его намеки и пытаюсь отсрочить кормление, он может долго плакать, а его губы будут плотно сжаты. Он будет расстроен и во время кормления. Его лицо будет искривлять гримаса, а сосательные движения будут напряженными. Не оправдывая его ожиданий, можно вызвать в нем чувство недоверия, что негативно сказывается не только на том, как он сосет грудь, но и на нас обоих. Поэтому я вижу, что реагирую на его знаки все быстрее.

Ребенок подхватывает ваше настроение. Настроения заразны для скрепленных привязанностью детей и матерей, и примерно в этом возрасте возникает взаимная эмоциональная чуткость. Когда мать расстроена, расстроен и ребенок. Мы многократно отмечали, что самыми восприимчивыми к чувствам родителей детьми оказываются те дети, которые имеют наибольшее доверие к своим родителям. Совершенно естественно, что возникает взаимная чуткость, когда два человека живут и растут рядом друг с другом.

Поведение во время кормления

Разорвите расписание. К двум месяцам, если этого не произошло раньше, вы поймете, что расписание кормлений – иллюзия авторов книг для родителей, которые не входят в близкий круг людей, непосредственно кормящих детей, особенно если дело касается грудных детей, получающих материнское молоко. К примеру, некоторые дети, находящиеся на грудном вскармливании, любят устраивать себе скученные кормления, прикладываясь к груди несколько раз в течение часа или двух, а затем обходясь три-четыре часа без кормлений. Забудьте жесткое слово «режим» и думайте с использованием термина «гармония»: обращая внимание на знаки своего ребенка, а не на часы и проявляя большую гибкость в своей реакции с учетом индивидуального темперамента своего ребенка и собственного образа жизни. Мы предпочитаем более гибкий термин «кормление в ответ на признаки готовности к сосанию» термину «кормление по требованию».

Теперь, когда ребенок может отчетливо видеть на расстоянии двух-трех метров, он смотрит во время кормления не только на ваше лицо и отвлекается на других посетителей своего ресторана. Ваш ребенок может

пососать немного, затем прерваться и посмотреть на интересную сцену или проходящего мимо человека, а затем снова приняться за дело. Когда ребенок регулярно отрывается от груди или даже бутылочки, процесс кормления становится продолжительным и хлопотным.

Речь в два месяца

Звуки, производимые вашим ребенком, подсказывают вам, в каком он настроении. Когда ребенок гулит, это его первые попытки выразить восторг. Не забывайте, что речь состоит не только из звуков, но и из мимики с жестами. Обратите внимание на забавные звуки, сопровождающие улыбку вашего малыша. Начальная часть улыбки (когда рот открывается) зачастую сопровождается коротким «а» или «у», за чем следует долгий, напоминающий вздох, воркующий звук, когда улыбка становится шире. На втором месяце вокализы ребенка варьируются от коротких односложных взвизгов и вскриков до долгих выразительных звуков: «е!», «а!», «о!». К концу второго месяца горловые, низкие звуки ребенка становятся выше, приобретают большее сходство с гласными и становятся более музыкальными; ребенок гулит, взвизгивает и издает горловое подобие смеха. Звуки, производимые ребенком во время сна, и забавляют, и тревожат родителей. Дыхание ребенка может производить дребезжание, когда воздух проходит через скопившуюся слюну в задней части глотки – этим же объясняется совершенно нормальное дребезжание в груди, которое вы можете при этом ощущать.

Как матери говорят с детьми

Не раз в течение первых месяцев вы будете задаваться вопросом, как много из того, что вы говорите, действительно доходит до вашего ребенка. Исследования подтверждают то, что родители давно подозревали: когда мама говорит, ребенок слушает.

Давайте проведем такой домашний видеоэксперимент. Когда ваш ребенок будет в состоянии спокойной бдительности, установите зрительный контакт и начинайте, как обычно, говорить со своим ребенком, пока ваш муж снимает происходящее. Когда вы просмотрите пленку, вы увидите, что язык тела ребенка и язык тела матери синхронны. Если вы прокрутите пленку в замедленном режиме, то заметите, что движения головы и тела слушающего ребенка напоминают танец и ребенок танцует в такт материнского голоса. Ваши слова действительно доходят до ребенка,

хотя вам, может быть, не видно этого.

Естественный материнский язык. Вам не нужно учиться говорить со своим ребенком. Это дано вам от природы. Матери инстинктивно говорят на своем материнском языке – высокие, оживленные тона и преувеличенная мимика, – когда обращаются к своим детям. Они повышают голос, замедляют темп речи и сильнее акцентируют ударные слоги. Отметьте, что вы задействуете все свое лицо, чрезмерно растягивая во время разговора свой рот и округляя глаза. Характеристики материнской речи точно подгоняются к способности ребенка слушать, и мать замедляет речь или ускоряет ее в зависимости от внимания ребенка. Чтобы ребенок точно не пропустил сказанное мимо ушей, матери инстинктивно растягивают гласные: «Хорооошая дееевочка». То, как мать говорит, ребенку гораздо важнее того, что она говорит.

Делайте по очереди. Матери говорят, чередуя крещендо с декрещендо, с постепенно повышающейся и понижающейся громкостью, перемежая свою речь паузами, давая ребенку время на то, чтобы переварить каждую короткую вокальную порцию перед тем, как поступит новая. Хотя вы можете думать, что разговор с маленьким ребенком – это монолог, вы естественным образом говорите с ребенком так, как если бы это был диалог. Видеоанализ изящного искусства коммуникации матери с ребенком показывает, что мать ведет себя так, словно ей представляется, что ребенок отвечает ей. Она естественным образом укорачивает фразы и растягивает паузы точно до такой длины, которая соответствует времени, необходимому на воображаемый ответ ребенка, особенно когда она обращается к ребенку вопросительно. Для ребенка это самый первый урок развития речи, на котором мать вырабатывает у него умение слушать. Ребенок хранит эти приобретенные в раннем возрасте умения и пускает их в ход, когда начинает говорить.

Секреты разговора с ребенком

Изложенные выше результаты исследований, в ходе которых был произведен анализ речи, показывают, что каждую мать сама природа удостаивает почетного звания учителя родной речи для ее ребенка. Ниже мы приводим советы, которые помогут вашей ранней коммуникации развернуться еще лучше.

Смотрите на слушателя. Поймайте взгляд ребенка перед тем, как начать разговор – вам удастся задержать его внимание на более долгое время, и у вас даже появится больше шансов получить одобрительный

отклик.

Зовите ребенка по имени. Хотя ребенок может не ассоциировать свое имя с собой еще несколько месяцев, если он будет часто слышать его, это будет включать ментальную ассоциацию, что это особый звук, который он уже слышал раньше и который сигнализирует, что последует еще череда приятных звуков, – подобно тому, как взрослые оживляются, услышав знакомую мелодию.

Держитесь простоты. Используйте короткие предложения из двух-трех слов и одно-двухсложные слова со множеством чрезмерно растянутых гласных: «Прелееестная кроооошка». Как при составлении телеграммы, не утяжеляйте свой диалог служебными словами. Не используйте местоимения «я» и «мне». Они ничего не значат для ребенка. Говорите о себе «мама» и «папа», в третьем лице.

Оживляйте разговор. Когда вы говорите: «Помаши ручкой кошке», – сами помашите кошке рукой. Дети скорее запоминают слова, ассоциированные с оживленными действиями и жестами. Придайте своей речи некоторую живость, делая акцент на конце предложения. Выделяйте ключевые слова. Отберите те слова, которые вызывают у публики наибольший восторг. Младенцы легко утомляются, особенно от одного и того же звука.

Задавайте вопросы. «Мэтью хочет кушать?» «Пойдем байки?» Вопросительная форма естественным образом растягивает заключительный звук, поскольку вы ожидаете ответа ребенка.

Говорите о том, что делаете. Выполняя каждодневные дела, связанные с уходом за ребенком – одевая ребенка, купая или переодевая, – рассказывайте, что вы делаете, почти так же как спортивный комментатор описывает игру: «А сейчас папочка снимает памперс… теперь наденем чистый…» Это совершенно нормально, если поначалу вы будете чувствовать себя несколько по-дурацки, но вы разговариваете не с каменной стеной. Перед вами маленький человечек с большими ушами, переваривающий каждое слово и записывающий все услышанное на бесконечную пленку памяти.

Следите за зеленым и красным светом. Подождите и посмотрите, подаст ли ваш ребенок знаки приглашения или поощрения (улыбка, непрерывный зрительный контакт, жесты широко расставленных рук), словно говоря: «Мне нравится, продолжай говорить». Смотрите также, нет ли признаков, свидетельствующих о желании ребенка отключиться от вашего разговора (пустой взгляд, ребенок отводит глаза от вашего лица и отворачивает от вас голову), что следует понимать так: «С меня хватит

этой болтовни, не пора ли заняться чем-нибудь поинтереснее?»

Предоставьте слово ребенку. Задав вопрос, дайте ребенку время ответить. Как если бы вы говорили со взрослым человеком, часто делайте паузы, чтобы дать ребенку возможность вставить маленькое воркование или восхищенный взвизг. От непрерывного монолога ребенок, скорее всего, отключится.

Организуйте обратную связь. Если ребенок отвечает вам или открывает беседу, улыбаясь и извиваясь всем телом или очаровательно гуля, повторите его вокализ. Если вы будете имитировать его язык, это придаст ему значение и укрепит ребенка в попытках донести до вас то, что он хотел сказать.

Читайте малышу. Младенцы любят прибаутки и рифмовки с перепадами вверх-вниз. Чтение вслух поможет вам доставить удовольствие двоим одной сказкой. Если вы будете читать двухлетнему ребенку, пока держите на руках или, возможно, кормите грудью новорожденного, тем самым вы можете удержать внимание обоих непоседливых детей. Будут дни, когда ваш взрослый ум будет нуждаться в большем, нежели «Сказки Матушки Гусыни». Читайте новорожденному вслух свой любимый журнал или книгу, оживляя интонацию для детского слуха.

Скажите это под музыку. Исследователи детского развития убеждены, что пение активизирует больше языковых центров мозга, чем слова без музыки. Даже если вы не оперная звезда, у вас будет восторженная публика, по крайней мере, из одного человека. Дети всех возрастов любят хорошо знакомые песни, будь то сочиненные вами или позаимствованные. Отберите десятку хитов вашего ребенка и воспроизводите их почаще. Желание, чтобы родители повторили удовольствие, вскоре заставит ребенка без конца лепетать: «Снова… снова, мам (или пап)».

Движения в два месяца

Расслабление рук и кистей. Стиснутые кулачки и прижатые к туловищу ручки, наблюдавшиеся на первом месяце, на втором несколько расслабляются, словно рефлексы, удерживавшие мышцы ребенка в сильном напряжении, оказываются пересиленными развивающимся мозгом, который говорит: «Расслабься и наслаждайся миром». Крепко прижатые пальчики ребенка отгибаются один за другим, и ладонь раскрывается. Если вы вложите в ладонь ребенка погремушку, он крепко схватит игрушку и будет держать ее некоторое время. Но не ждите, что он целенаправленно потянется к игрушке, пока не придет следующий месяц.

Крепко сжатый кулачок ребенка не желает выпускать драгоценную игрушку. Если погладить тыльную сторону кисти, это может убедить напряженный кулачок отпустить свою добычу.

Первые попытки дотянуться. Первые попытки ребенка протянуть руку и коснуться окружающего мира кажутся абсолютно бесцельными, но в его резких, неуклюжих движениях имеется немного целенаправленности. Небольшие рывки приблизительно в сторону покачивающейся игрушки дают больше промахов, чем попаданий. Но все приходит с практикой.

ОСТОРОЖНО! Никогда не оставляйте ребенка одного, если в пределах досягаемости имеется игрушечная карусель. Хотя может казаться, что ребенок размахивает ручками бесцельно, палец ребенка или, еще хуже, его шея может запутаться в болтающихся шнурах, которые должны быть не длиннее двадцати сантиметров.

На втором месяце ребенок начинает использовать свои руки в качестве инструментов

Прижатые на первом месяце конечности сменяются на втором более расслабленным положением тела

Раскрывшиеся на втором месяце глаза, голос и руки – прелюдия к появлению на следующем месяце человека, стремящегося к общению.

Третий месяц: Большие руки

«Моя трехмесячная малышка так и притягивает к себе, как магнит», – воскликнула одна мама. «А моя так чутко на все реагирует», – сказала другая. «Я просто обожаю, как она машет ручками, пытаясь дотянуться до меня», – добавила она.

Третий месяц – замечательное время как для ребенка, так и для родителей.

Ваш ребенок более восприимчив, активен, организован и отзывчив. Общение на третьем месяце удается лучше, поскольку и родители, и ребенок научились понимать знаки друг друга и чувствуют себя гораздо более уверенно.

По этим причинам родители часто говорят, что третий месяц легче.

Руки, которые всегда под рукой

Эти милые крошечные ручонки! Как часто вы играли с ними, раскрывая крепко сжатые пальчики и прижимая мягкую ладошку к своему лицу. Теперь ребенок может играть со своими ручками сам. Начало игры с руками – самое главное событие третьего месяца, заслуживающее отдельной записи. Кулачки, которые до того были крепко стиснуты, раскрываются, и кисти рук большую часть времени остаются наполовину раскрытыми. В этом возрасте дети понимают, что их ручки – знакомые и легко доступные игрушки, а кроме того, и это самое главное, они являются частью их самих. Понаблюдайте, как ребенок играет своими ручками перед своим лицом. Он может исследовать одну руку другой, иногда зажимая в ладони целый кулак, а в остальное время захватывая лишь один-два пальчика. Разумеется, эти смышленые ручки найдут дорогу к своей хорошо знакомой мишени – рту, и ребенок будет упоенно сосать кулачок и пальцы. Это первые инструменты ребенка, и сейчас он начинает пускать их в дело.

Как раскрыть ручки ребенка

Чем раньше ребенок разожмет свои пальцы, тем раньше он начнет играть своими руками. Если ваш ребенок по-прежнему большую часть времени держит кисти сжатыми в кулаки, вот как помочь. Нежно погладьте кисти ребенка по тыльной стороне для стимуляции рефлекса, который помогает детям разжимать пальцы.

Дотянуться рукой и схватить кого-нибудь. Берегитесь, волосы и

платья, тут ручки. Все, что находится на досягаемом расстоянии, служит хорошей добычей. Малыши любят тянуть за волосы, хватать очки, папин галстук и – это они любят больше всего – тянуть мам за блузки, когда они кормят их грудью. Эти первые покушения очень мощные и не слишком вежливые. Как только ребенок захватил пучок волос, не так-то просто убедить его отпустить их.

Первые попытки дотянуться до предметов также не слишком отточены. Когда ребенок пытается дотянуться до покачивающейся игрушки и схватить ее, движения его руки по-прежнему имеют маленькую амплитуду и напоминают удары боксера или каратиста; ребенок наносит удары и по-прежнему чаще промазывает. В следующем месяце он будет чаще попадать в цель.

Удерживающая сила. Сила, с которой ребенок удерживает игрушки, все возрастает. Теперь вместо того чтобы сразу же выронить погремушку (как было еще три-четыре недели назад), если вы вложите в полураскрытые ладони ребенка погремушку или кольцо, его пальцы обовьются вокруг нее и он будет держать ее и даже изучать какое-то мгновение, пока не выронит, потому что устал. Вот несколько советов по выбору погремушки для ребенка:

• Чем легче погремушка и чем легче за нее ухватиться, тем дольше ребенок будет держать ее.

• Черно-белые рисунки или контрастные цвета удерживают внимание ребенка дольше всего.

• Пластиковым погремушкам дети предпочитают ощущение, которое дает мягкая ткань.

• Безопасная погремушка, которой ребенок не подавится, имеет размеры не менее 4×5 см и не имеет острых краев или съемных деталей.

Какое положение придать ребенку для стимуляции игры с руками

Положение тела ребенка влияет на его уровень владения руками. Горизонтальное положение мешает играть руками; вертикальное положение способствует игре. Когда ребенок лежит на полу, ему гораздо интереснее свободно размахивать руками и ногами, а также оттягивать их от туловища. Кроме того, когда ребенок лежит на спине, он поворачивает голову в сторону, и рефлекс фехтовальщика заставляет его выкидывать в ту же сторону ручку и ножку, а кисти рук заставляет держать закрытыми. Вместо того чтобы лежать, ребенку нужно занимать полувертикальное положение у вас на руках или в детском сиденье.

Придавая своему ребенку полувертикальное положение, обратите внимание на то, как его голова поворачивается вперед, и на то, что он смотрит на человека или на игрушку, а не в сторону и его руки и кисти рук остаются раскрытыми и зазывающими, словно он заигрывает с вами или с игрушкой. Полувертикальное положение тела способствует тому, чтобы руки и кисти рук нашли одна другую, тем самым стимулируя ребенка играть перед собой своими руками или игрушками.

Стремительными темпами развивается зрение

Посмотрите, как ребенок приковывает свой взгляд к интересному растительному узору на мебели или обоях или к по-прежнему любимому человеческому лицу. Обратите внимание, что теперь он изучает эти узоры дольше, уделяя больше внимания деталям, вместо того чтобы молниеносно сканировать их, как он делал в прошлом месяце.

Развивается также умение следить взглядом за движущимся предметом. Понаблюдайте, как ваш ребенок удерживает на вас взгляд, следя за вами подобно радару, когда вы обходите его сбоку и выходите из комнаты. Он может заплакать, как только вы покинете комнату. Помимо того, что в этом возрасте ребенок видит лучше, он видит дальше. Находясь в состоянии спокойной бдительности, ребенок может подолгу смотреть на прикрепленные к потолку вентиляторы, на контрастные люстры, тени на стене или растения, от которых его отделяет пять-шесть метров. Темные предметы, выделяющиеся на фоне светлой стены, удерживают его внимание лучше всего.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Я могу надолго завладеть вниманием Мэтью, держа перед ним черно-белый шестигранный кубик на расстоянии примерно 60 см от его глаз. Он не может оторвать взгляда от «движущейся картинки» как минимум пять минут. Кубик медленно вращается, и он изучает каждую сторону и, кажется, различает, чем отличаются рисунки на разных сторонах. Иногда, когда Мэтью начинает капризничать, я достаю кубик, и он успокаивается.

Игрушка месяца: резиновое или пластмассовое кольцо или браслет являются для трехмесячного ребенка лучшей развивающей игрушкой. Посмотрите, как ребенок использует руки и рот для исследования этой простой игрушки

Речь в три месяца

Вот когда начинается настоящая беседа! Одна из причин, по которым вы можете счесть этот этап более легким, состоит в том, что вы способны понимать своего трехмесячного ребенка. Посмотрите на выражение лица своего ребенка, обратите внимание на язык его тела и попытайтесь отгадать, что он думает, по тому, как он ведет себя. Обратив внимание на мимику своего ребенка и прислушавшись к издаваемым им звукам, вы зачастую в состоянии сказать, какой эмоции ожидать – собирается ребенок заплакать или улыбнуться. Быстро вмешавшись: «Эй, малышка [имя ребенка]!» – вы в большинстве случаев способны превратить плач в улыбку. Увидев ваше веселое лицо, ребенок забывает, что собирался заплакать.

Коммуникативные крики. Понимать стало легче не только язык тела ребенка – его плач теперь тоже дает много информации. Разный крик отражает разные нужды – и требует различной реакции. Заслышав крик пронзительный, словно оповещающий о воздушной тревоге, вы должны бросить все и подхватить ребенка на руки. А вот капризный плач можно удостоить всего лишь ответом из другой комнаты. Обратите внимание на выжидательные паузы, которые ребенок делает в своем крике. Он говорит вам, что ожидает реакции и что собирается протестовать, если вы поймете его неправильно.

Полежим, побеседуем. Ваш трехмесячный малыш способен поднимать голову и устанавливать зрительный контакт

Произносимые звуки становятся все разнообразнее. Теперь ребенок «говорит» больше. Звуки становятся громче и больше напоминают гласные, и ребенок начинает дольше тянуть гласные звуки: «ааа», «эээ», «иии», «ооо». Прислушайтесь к этой длинной череде грудных смешков, агуканья, вскриков и вздохов, когда ребенок экспериментирует с тем, как различные движения языка и рта дают разные звуки. Ребенка приводит в восторг то, как громко он может вскрикивать и как молниеносно его завывания притягивают к нему внимание окружающих. Ребенок очень рано начинает понимать, что производимые им звуки имеют шоковую силу. Но этому крикуну, пожалуй, требуется небольшая настройка. Даже в этом возрасте ребенок может соизмерять свой тон с вашим. Если вы отвечаете на пронзительные вскрики своего малыша шепотом, он, скорее всего, понизит свой голос.

Движения в три месяца

Положите ребенка на животик на стол или на пол, подложив что-то мягкое. Опуститесь рядом с ним. Поймайте его взгляд и начинайте говорить. Ребенок может поднять голову на сорок пять градусов или больше и вести беседу лицом к лицу. Вместо того чтобы скоро уронить голову, как он делал это в прошлом месяце, ребенок может держать голову поднятой достаточно продолжительное время и начать *искать*, поворачивая голову из стороны в сторону.

Следующая игра. Переверните ребенка на спинку (большинство детей не умеет еще перекатываться с живота на спину самостоятельно), возьмите его за обе ручки и осторожно подтяните в сидячее положение. Голова

поднимается одновременно с туловищем. Отметьте, что в этом месяце головка удерживается лучше, чем в прошлом. Если голову не поддерживать, она может по-прежнему быстро устать и склониться, но теперь ребенок в состоянии снова обрести контроль над своей «поникшей» головой и вернуть ее в вертикальное положение.

Стоит прислонившись. Возьмите ребенка под мышки и поставьте его на ноги. В прошлом месяце он быстро осел бы на своих шатких ногах. В этом месяце он может в течение нескольких секунд нести большую часть своего веса, нуждаясь в поддержке лишь для равновесия. Теперь возьмите ребенка на руки, поставьте на свои ладони и прислоните к своей груди. Посмотрите, насколько сильнее у ребенка ноги в этом месяце.

Игра на полу. Начинается игра «то вверх, то вниз». Хотя большинство трехмесячных малышей по-прежнему любят, чтобы их подолгу держали на руках, вашему ребенку может нравиться, когда его кладут на спинку на пол, чтобы он мог свободно подвигаться. Сдерживающий движения рефлекс фехтовальщика начинает исчезать, позволяя ребенку махать и крутить вытянутыми ручками и ножками – ребенок, как говорят, «машет крыльями». Конечно же, его восторженная публика улыбается на его выходки сверху вниз. Но будет еще лучше, если вы опуститесь рядом с ним, чтобы составить ему компанию.

В три месяца ребенок становится несколько более устойчивым

Знакомится с причиной и следствием. К трем месяцам ребенок выясняет, что может заставить то или иное событие произойти. Определенное игровое действие вызывает определенное последствие – так называемый отбор случайных движений: «Я ударяю по карусели рукой или ногой – она движется», «Я трясу погремушку – она гремит».

Ребенок хранит эти модели причина-следствие в своем развивающемся мозге и начинает вносить в эти модели поправки, чтобы повысить их эффективность. Например, к этому времени ваш ребенок научился сосать так, чтобы получать молоко наиболее эффективно.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Я замечаю, что Мэтью берет грудь, делает несколько сосательных движений и потом ждет, пока молоко начнет течь само собой. Только тогда он начинает активно сосать и глотать. Он выяснил, что это самый легкий способ начать кормление.

Ваш ребенок стал активнее, а вы – наблюдательнее, и теперь вы оба уже на пути к совместному росту.

Обзор трех месяцев

Первые три месяца были периодом «притирания». Вы и ваш ребенок привыкали друг к другу. Вы организовали сон и кормления так, чтобы они вписывались в образ жизни вашей семьи с учетом потребностей ребенка. Путем проб и ошибок вы пришли к собственному родительскому подходу, который приносит положительные результаты. И если вам нужно было совместить эту работу с еще одной, вы это уже сделали.

Ребенок «машет крыльями»

К концу этого первого этапа ребенок получил два фундаментальных урока: *организованность* и *доверие*. Беспокойный период привыкания к жизни вне матки прошел (почти), и ребенок знает, чей он. Поскольку его

потребности неизменно получали реакцию окружающих, он обрел наиболее мощный стимулятор детского развития – доверие. Благодаря внутреннему ощущению благополучия ребенок теперь тратит меньше энергии на плач и направляет сбереженную энергию на развитие первых умений и навыков, накапливая так называемые младенческие знания. Поскольку его знаки всегда бывали поняты, он ценит себя – это зачатки самоуважения ребенка.

В деле понимания знаков своего ребенка и реагирования на них из новичка вы превратились в многоопытного родителя. Вы понимаете язык своего ребенка, каким бы примитивным он ни был. Возможно, жизнь с новорожденным казалась не такой уж розовой – но когда она бывает такой? Но, по крайней мере, к этому времени вы чувствуете себя более уверенно, когда требуется понять, чего хочет ребенок, и отреагировать так, чтобы это сработало. Это нормально – чувствовать себя чуточку неуверенно, когда перед вами встают эти две задачи. Но если вы с ребенком так и остались чужими друг другу, самое время провести инвентаризацию своего подхода к воспитанию. Перечитайте главу 1. Не слишком ли много суеты в вашем доме и не происходит ли в нем слишком много событий, не имеющих отношения к ребенку? Обратитесь к родителям, которые, по всем признакам, находятся в гармонии со своими детьми. Чем раньше вы с ребенком начнете расти вместе, тем больше удовольствия получите от заботы о ребенке на следующем этапе.

Меры предосторожности

В трехмесячном возрасте ребенок может уползти, укатиться и свалиться. Никогда не оставляйте ребенка без внимания на столике для переодеваний или в детском сиденье, оставленном на столе, даже на одну секунду. Сажая ребенка в автомобильное сиденье, пристегивайте его ремнем и ставьте сиденье только на застланный ковром пол.

Если ребенок лежит в вашей кровати, используйте решетку или подушки. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра на диване или любом другом предмете мебели, с которого он может скатиться.

Четвертый месяц: Большие глаза

Вот когда начинается сплошное удовольствие. Коммуникативные, двигательные и речевые навыки, появившиеся на предыдущем этапе, в следующие три месяца поистине расцветают, и этот период мы называем интерактивным этапом.

Главное приобретение – бинокулярное зрение

Когда вы приобретете опыт в наблюдении за ребенком, вы заметите, что у каждого этапа есть одно важное умение, которое, стоит ребенку его обрести, дает эффект снежного кома, помогая ребенку лучше развить другие умения. Главное умение четвертого месяца – бинокулярное зрение. Ребенок теперь умеет использовать оба глаза вместе, что обеспечивает ему лучшее восприятие глубины – способность точно определять расстояние между его глазами и предметами, которые он видит. Только представьте, с чем ребенку приходилось мириться в прошлом месяце. После того как он бил по цели и промахивался три месяца подряд, теперь он может наконец удерживать на игрушке взгляд и брать ее точным движением руки.

Теперь, когда у вашего ребенка развилось бинокулярное зрение, вот что он имеет с этого. Во-первых, он лучше следит взглядом. Посмотрите, как он удерживает взгляд на игрушке или человеке, которые движутся из стороны в сторону, на все 180°. Когда ребенок следит за предметом взглядом, его голова успевает за глазами, и они движутся одновременно.

Непрерывный взгляд. Непрерывно смотреть – это больше, чем просто смотреть. Для этого требуется зрение плюс способность поворачивать голову и глаза для удержания взгляда на движущемся объекте. Чтобы посмотреть, овладел ли ваш ребенок этим умением, поиграйте в «гляделки». Когда ребенок будет в состоянии спокойной бдительности, завладейте его вниманием посредством зрительного контакта. Затем медленно наклоняйте свою голову. Посмотрите, как он повернет свою. Поверните его на бок и смотрите, как он повернет голову, чтобы его любимое лицо осталось в его поле зрения. Это и есть непрерывный взгляд – важное умение, которое не отпускает никого из тех, кто заглянет ребенку в глаза.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Одно из самых замечательных умений, которым овладел наш четырехмесячный малыш, – то, как его взгляд дотягивается до меня. Он поворачивает лицо и смотрит на меня. Его глаза

такие выразительные, и в них столько любви. Кажется, он абсолютно точно уверен, что я – его источник любви, пропитания и благополучия. Он обожает, когда мы вместе. Между нами любовь, в полном расцвете. Я понимаю, что любовь в его глазах – это еще одна эмоция, на которую он способен.

Любимые цвета. Помимо того, что теперь у ребенка более зоркое зрение, он также расширяет свои цветовые предпочтения. Тогда как раньше он больше всего любил белый и черный – и может по-прежнему любить еще какое-то время, – ваш ребенок может начать проявлять растущий интерес к цветам. Дети предпочитают природные цвета, такие как красный и желтый цвет лепестков, и по-прежнему не обращают внимания на пастельные цвета. Чтобы подстегнуть интерес своего ребенка к цветам, продолжайте сочетать контрастные, светлые и темные, тона – к примеру, чередуйте красные и желтые полосы.

«Мой ребенок этого еще не умеет!»

Будут времена, когда вам захочется воскликнуть: «А мой ребенок еще не умеет этого делать!» Не волнуйтесь. Практически все дети проходят через вехи, которые мы обсуждаем, но это не всегда происходит «вовремя». Прогресс от месяца к месяцу гораздо более важен, чем время. Фокусируйтесь на последовательности достижений, а не на том месяце, о котором сейчас читаете.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Когда я читаю книги старшим детям, Мэтью с большим интересом смотрит на страницы белого или желтого цвета с крупными, отпечатанными жирным шрифтом буквами. Он настойчиво изучает буквы и произносит агукающие звуки. Все выглядит так, словно он пытается прочитать то, на что смотрит.

Дотянуться рукой и дотронуться до кого-нибудь – точно

Развитие бинокулярного зрения служит прелюдией к важной вехе владения руками и глазами – визуально направляемому захвату, что означает следующее: глаза ведут руки, чтобы схватить желаемый предмет или человека точным, выверенным движением. Посмотрите: глаза ребенка следуют за его руками, когда он тянется за игрушкой. Кажется, что руки и глаза наконец-то договорились: «Давайте двигаться вместе, чтобы целиться лучше».

Игра с руками. Одной из самых интригующих составляющих развития на этом этапе является все усиливающийся интерес к игре со своими

руками. Теперь, когда глаза ребенка способны точно оценивать расстояние, ребенок может без конца играть со своими любимыми и всегда имеющимися рядом игрушками своими руками. Сосание пальцев и кулаков теперь становится любимым времяпрепровождением. Чтобы снять неприятные ощущения в деснах при приближении прорезывания зубов, ребенок грызет свои руки как легкодоступные прорезыватели.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Любимая игрушка Мэтью – красное резиновое кольцо диаметром примерно восемь—десять сантиметров. Мы частенько наблюдаем, сколько всего он может делать с этой простой недорогой игрушкой. Он может схватить ее, сжать, поднести к середине своего лица, рассматривать, перехватить второй рукой, тянуть обеими руками, отнять одну руку, продолжая держать второй рукой, снова переложить ее в другую руку и почесать об нее десны, поскольку кольцо неизменно находит дорогу к месту назначения – рту. Кажется, Мэтью совершенно зачарован тем, что может полностью управлять этой простой игрушкой.

Ребенок тащит вещи к себе. Большинство детей в этом возрасте еще не может точно брать предметы одной рукой. Держите интересную игрушку перед лицом своего ребенка на досягаемом расстоянии. Вместо того чтобы протянуть одну руку и точно взять игрушку, ребенок, скорее всего, обнимет игрушку обеими руками, словно загребая ее к себе. Иногда он может вообще промахнуться, и его ладошки встретятся и продолжат свой путь ко рту. Теперь двигайте игрушку, когда ребенок тянется к ней, и ребенок или промахнется, или отвернется, потому что вы нарушили правила этой игры. Вы должны держать игрушку на месте. В этом возрасте большинство детей еще не может делать коррективы на лету, чтобы точно хватать движущиеся предметы.

ОСТОРОЖНО! Поскольку четырехмесячный ребенок то и дело протягивает руки и хватает все подряд, будьте начеку. Держите ребенка на недосягаемом расстоянии от опасных предметов, таких как горячие напитки или острые и бьющиеся предметы. Никогда не берите горячий напиток, когда держите на руках ребенка, независимо от того, насколько осторожной вы, как вам кажется, будете. У детей движения молниеносные.

Движения месяца

Ребенок начинает переворачиваться. Когда ваш ребенок начнет

переворачиваться, больше зависит от темперамента ребенка, чем от двигательного развития. Очень активные дети, которые обожают выгибать спину дугой, склонны к тому, чтобы начать переворачиваться быстрее. Лежа на животе, активный ребенок может отталкиваться от поверхности, делая отжимания, голова его может завалиться на одну сторону, и он может удивиться, обнаружив, что перекатился на спину.

Активные дети могут начать переворачиваться раньше, чем спокойные дети. Внимательно присматривайте за своим ребенком, если он очень любит вертеться и извиваться

Спокойные дети довольны и тем, что просто лежат и смотрят на зрительные развлечения. Они меньше вертятся и обычно начинают переворачиваться не раньше, чем в пять или шесть месяцев. Большинство детей в этом возрасте перекатывается с живота на бок или с боку на бок, и сначала обычно переворачиваются с живота на спину, а не со спины на живот.

Симптомы приближения прорезывания зубов

Хотя вы, возможно, не увидите этих белых жемчужин еще несколько месяцев, ваш ребенок сейчас может начать ощущать их. Вот обычные признаки того, что ребенок чувствует дискомфорт, связанный с прорезыванием зубов:

• Начинается обильное слюнотечение, сопровождающееся появлением ярко-розовой сыпи вокруг губ и на подбородке, и зачастую отмечается более жидкий стул, а также схожая сыпь вокруг ануса. В следующие три-

четыре месяца будьте готовы к тому, что у ребенка будет постоянно подтекать слюна.

• Ребенок может массировать себе десны языком и сосать свои любимые прорезыватели – пальцы и кулачок.

• Ребенок может больно сдавливать ваш сосок или тереться об него деснами, чтобы помассировать их.

Три любимых положения четырехмесячного ребенка

Голову вверх – и грудку вверх. Доставайте фотоаппараты. Вот она, классическая поза четырехмесячного ребенка: голова поднята на девяносто градусов, верхняя часть туловища опирается на локти, грудь полностью поднята от пола, а глаза выискивают по сторонам восхищенных фотографов.

Ребенок сидит, опершись на пол. Посадите своего ребенка на пол, и он может на какое-то мгновение опереться на обе руки, прежде чем завалится вперед, носом об пол, или в сторону – будьте рядом, чтобы подхватить. В четыре месяца мышцы нижней части спины у ребенка обычно еще слишком слабы для того, чтобы ребенок мог сидеть прямо. Чтобы определить, развивается ли уже у вашего ребенка чувство равновесия, удерживайте его за бедра в сидячем положении и внезапно на мгновение отпустите. Ребенок может вытянуть руку, чтобы не упасть, когда накренится в сторону, что указывает на развитие чувства равновесия.

Ребенок впервые стоит. Поставьте ребенка. К четырем месяцам большинство детей может держать весь свой вес в течение нескольких секунд, прежде чем упасть. Продолжайте держать его за руки, и ребенок, скорее всего, снова подтянется в стоячее положение. Посмотрите, каким удовольствием лучится лицо ребенка от того, что он только что научился стоять; от удовольствия он будет даже махать руками. (Если ставить ребенка в раннем возрасте, это не приводит к искривлению ног, как бы ни пугала бабушка. Дети стоят лишь несколько секунд. Это когда ребенок лежит всю ночь, скрючившись в положении зародыша, у него получаются ноги колесом.)

Игры и забавы с четырехмесячным ребенком

Игры «схвати-потряси». Предложите ребенку погремушки, кольца диаметром десять сантиметров, небольшие кусочки мягкой ткани и тряпичных кукол.

Игры «попробуй достань». Держите интересную игрушку или карусель в пределах досягаемости ребенка. Смотрите, как он будет хватать ее обеими руками или загребать к себе.

Игрушки для пинков. Помпоны, наполненный гелием воздушный шарик на короткой веревочке, погремушки и банки с гремящими предметами, производящие приятный шум, можно привязать к лодыжкам ребенка, чтобы он пинался более активно. Он может также пинать карусель или шары, если прикрепить их совсем рядом, – и все это, конечно же, под вашим присмотром.

Игры для пальчиков. Под присмотром дайте своему ребенку вязанки толстых ниток, чтобы он мог исследовать их своими пальчиками. Варьируйте текстуру, используя разные нитки.

ОСТОРОЖНО! Никогда не оставляйте ребенка без присмотра с отрезком шнура, нити или воздушным шариком. Шнур или нить должны быть не длиннее двадцати сантиметров. Сделайте безопасную вязанку ниток, связав посередине десяток отрезков толстых ниток длиной пятнадцать сантиметров.

Если свободно привязать к пальчикам ребенка отрезки ниток длиной 15 см, это поможет ему понять, что он может двигать каждым из этих интересных отростков по отдельности. Позже можно будет привязывать к концам нитей пальчиковые куколки.

Сидение на диване. Посадите ребенка в изгиб диванной подушки. Он может просидеть так минут пять или десять, оглядываясь вокруг и наслаждаясь новой позицией и удобным пунктом наблюдения.

Катание. Положите ребенка на большой пляжный мяч и медленно покачивайте его вперед-назад. Это поможет ребенку развить чувство равновесия.

Прятки. Это старая и всегда любимая забава. Можно прятаться за куском ткани или листом картона или выскакивать из-за дивана. Обязательно разговаривайте при этом со своим ребенком и делайте преувеличенно оживленное лицо: «Где мама? Вот я!»

Подтягивание. Держите тонкую перекладину, например клюшку для

гольфа или палку, на уровне груди ребенка. Он ухватится за нее, возьмется покрепче и постепенно подтянется вверх.

Игра с зеркалом. Дети любят сидеть перед зеркалом, или чтобы их держали перед зеркалом, и наблюдать за собственными движениями.

Щекотка. Игры, сочетающие тактильные ощущения и слова, рассмешат вас обоих.

Развитие речи: от четырех до шести месяцев

В первые месяцы речь ребенка расшифровать было трудно. Теперь коммуникация с ребенком облегчается. На этом этапе ребенок узнает, что говорить – это забавно, а также учится использовать язык звуков и язык тела для воздействия на окружающих людей.

Новые звуки

Посмотрите, ребенок широко открыл рот. Вот он выдает «а», затем округленный рот немного закрывается, и «а» превращается в «о». Как только ребенок понял, что для того, чтобы менять звуки, достаточно лишь менять положение губ, его уже не остановить. Ребенок растягивает эти звуки, выдавая длинную череду «а-о-а-о» и долгие гласные, «ииииииии», особенно во время оживленной игры или в ожидании такого приятного события, как кормление. Обратите внимание на то, что между этими длинными наборами звуков ребенок быстро делает вдох для восстановления дыхания.

Звуки-подсказки. Постарайтесь установить связь между определенными звуками и определенными потребностями. Если «ааа» и «ииииииии» означают «я голоден», прислушивайтесь и делайте то, что ребенок просит. Ребенок вскоре поймет ценность различных звуков, и у него будет более сильная мотивация продолжать говорить.

Громкие звуки. Ребенок понимает не только то, что он способен издавать разные звуки и более долгие звуки, но и то, что теперь он может издавать более громкие звуки, выталкивая больше воздуха через голосовые связки. Смотрите, как ребенок делает большой вдох и издает громкий крик. Вскоре ребенок выясняет, какие звуки оказывают шоковый эффект. Призывающий внимание пронзительный визг и протестующие вопли вызывают у окружающих более быструю реакцию. Не думайте, что ребенок нарочно вам досаждает. Он просто пробует новые звуки, чтобы определить, какие ему больше нравятся, и проверить, какие больше всего потрясают слушателей. Вскоре он уяснит, что приятные звуки вызывают приятную реакцию публики. Вы можете помочь ребенку снизить тональность, отвечая на его вопли шепотом. Ребенок поймет, чего вы от него хотите.

Звуки, вызывающие смех. Приходя в восторг во время игры, ребенок выталкивает воздух через дрожащие маленькие голосовые связки так

быстро, что его смех постоянно срывается. Хотите, чтобы ваш ребенок смеялся больше? Щекотка, сопровождаемая играми и рассказами, а также забавные звуки наверняка рассмешат его. Любимый клоун вашего ребенка – это вы. Вы играете перед публикой, состоящей из одного зрителя, а смеха можете насчитать очень много. Не забывайте, какими смешными кажутся дурацкие звуки, издаваемые вашим ребенком, вам, такими же смешными кажутся ваши дурацкие звуки вашему ребенку. Посмейтесь вместе.

Ребенок пускает пузыри. На первом месте в десятке любимых звуков ребенка между четырьмя и шестью месяцами стоят разнообразные варианты выдувания пузырей. Эти забавные младенческие звуки получаются тогда, когда ребенок выпускает воздух через наполненный слюной рот через вывернутые губы. По мере приближения прорезывания зубов будьте готовы к тому, что ребенок будет брызгать слюной, издавая многие звуки.

Первый лепет. Иногда между четырьмя и шестью месяцами дети начинают произносить первые настоящие слова – начинают лепетать, то есть соединять гласный звук с согласным и повторять это сочетание снова и снова («ба-ба-ба-ба»). Лепет проявится отчетливее на следующем этапе речевого развития, от шести до девяти месяцев.

Помогите своему ребенку научиться общаться лучше

Если вы будете чаще затевать общение с ребенком, это не только поможет ребенку общаться лучше, но и поможет вам лучше общаться с ребенком. Прибегните к этим первым урокам речи.

Знакомые вступления. Начинайте диалог со знакомых слов, например с имени своего ребенка, и повторяйте их часто и музыкально. К четырем месяцам большинство детей живо реагирует на свое имя. В этом возрасте ребенок также выделяет слова, относящиеся исключительно к нему, такие как «милашка» или «прелесть». Ребенок распознает особенный тон вашего голоса, которым вы обращаетесь только к нему. Если вы хотите знать, насколько важно для ребенка его имя, проведите такой эксперимент: говорите с ребенком, стоя позади него, не называя его по имени; затем повторите то же предложение, произнеся вначале его имя. Ребенок повернется к говорящему более живо, если обратиться к нему по имени.

Как удержать внимание. Как дети включаются в разговор, так же они могут и выключиться из него. Используйте в начале разговора такие слова, как «эй» и «привет», чтобы привлечь внимание ребенка и удержать его на протяжении разговора. Когда заметите, что взгляд вашего ребенка начал

гулять, повторите эти ключевые слова, чтобы снова увлечь ребенка.

Игра в повторы. Вовлеките своего ребенка в диалог лицом к лицу. Начните экспрессивно. Подождите, пока ребенок откроет свой ротик и, возможно, повторит ваш звук. Затем медленно округлите губы и произнесите «о»; смотрите, повторит ли ребенок этот звук. Способность повторять ваши звуки указывает на то, что речь является интеллектуальной деятельностью, что ваш ребенок узнает звук и произвольно пытается воспроизвести его.

Наклеивание ярлычков (указывание, или назывные предложения). Дайте имена знакомым игрушкам, людям или домашним животным. Начните с односложных слов, таких как «мяч», «кот». Когда взгляд вашего ребенка указывает, что он заинтересовался котом, скажите ему, как он называется. Сначала используйте вступительную фразу «Эй, малыш!», чтобы привлечь внимание ребенка. Как только ребенок повернется к вам и встретится с вами взглядом, медленно переведите свой взгляд на кота, дав ребенку время последовать за вашим взглядом. Когда вы оба будете смотреть на кота, укажите на животное и скажите: «Кот!» – очень оживленным голосом. На этом этапе развития ребенок может ассоциировать этот ярлычок, «кот», со всей последовательностью событий: вы подводите его взгляд к коту, указываете на кота и произносите слово «кот». Скорее всего, он не повернет голову к коту, если вы дадите ему один только ярлычок без сопровождения указывающих движений. На следующем этапе развития, от шести до девяти месяцев, ребенок может повернуться и указать на проходящего мимо кота без каких-либо иных подсказок, кроме произнесенного вами слова «кот».

Распространенные предложения, инициированные ребенком. Распространенные предложения стоят на ступень выше назывных предложений (ярлычков). Когда ребенок выражает интерес к знакомому предмету, например, не сводит глаз с проходящего мимо кота, воспользуйтесь его интересом и воскликните: «Там кот!» Распространение базируется на хорошо известном дидактическом принципе: *ребенок скорее запомнит то, что учит по своему желанию.* Также произносите слова вслед за каким-либо действием ребенка. Когда ребенок чихнет, быстро произнесите: «Будь здоров!» После многократных повторов этой реакции ребенок, чихнув, будет поворачиваться к вам, ожидая, что вы скажете: «Будь здоров!» Если вы будете по сигналу ребенка использовать распространенные предложения и произносить фразы вслед за его действиями, это усилит появляющееся у ребенка чувство уверенности в своих способностях, поскольку дает ему почувствовать, что его

примитивный язык имеет важность. А потому важен и он сам.

Эхо. Еще один способ воспользоваться затеваемым ребенком общением – повторять, как эхо, производимые ребенком звуки. Если вы имитируете звуки, которые произносит ребенок, это дает ему лишний раз понять, что вы слышите то, что он говорит, и его звуки вам интересны, а значит, интересен и он сам.

Говорите по очереди. Помните, что диалог происходит в ритме слушаю – отвечаю. Старайтесь задать ритм своим беседам с ребенком. Приучение слушать – важная часть речевого развития. Высказывание по очереди способствует внимательному спокойствию, важному качеству для обучения речи и состоянию, в котором ребенок наиболее восприимчив к обучению общению. Если вы принимаете активное участие в том, чтобы помочь своему ребенку получать удовольствие от речи, это не только помогает ребенку научиться лучше общаться, но и помогает вам лучше общаться с ребенком. Если вы многое узнаете о своем ребенке, это помогает вам многое узнать от своего ребенка.

Долгий взгляд глаза в глаза. Посмотрите, как ваш ребенок поворачивается к вам, улыбается, извивается, издает звуки и тем самым инициирует общение. Ребенок теперь в состоянии начинать, поддерживать или останавливать общение простым поворотом головы.

Долгий взгляд глаза в глаза – мощный стимул для межличностного общения. Взрослые редко удерживают взгляд глаза в глаза дольше нескольких секунд, разве что когда влюбляются. А вот родители и дети могут не сводить друг с друга глаз подолгу. Я видел, как маленькие дети смотрят на тех, кто за ними ухаживает, словно в трансе, до тридцати секунд. Дети практически всегда побеждают взрослых при игре в гляделки, не отрывая глаз и не моргая гораздо дольше взрослых.

Коммуникативные сигналы

Способность привлечь и избавиться от взрослого человека или заставить его удовлетворить свои потребности – один из самых впечатляющих аспектов взаимодействия в четырехмесячном возрасте. Теперь ребенок способен сказать вам, что ему нужно, – не словами, а языком тела, к которому требуется внимательно прислушиваться.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Когда Мэтью хочет, чтобы ему дали грудь, он подает определенный сигнал – прижимается и тычется носом, и, если этот сигнал остается непонятым, он переходит к применению голоса, издавая звуки, которые приберегает только для выражения голода: череду гласных

с придыханием – «а-а-а-а-а» – с перерывами на выдох и вдох, и все это время он смотрит на мою грудь. Один раз Мэтью вел себя несколько капризно, извивался у меня на руках, и ничто не могло его утешить. Он глядел через мое плечо на кресло-качалку и изгибался в этом направлении. Прошло некоторое время, прежде чем я поняла, чего он хочет. Когда меня наконец осенило и я дала ему то, что он хотел – кресло-качалку, – он моментально успокоился.

Первые коммуникативные жесты

Жесты – еще один удивительный аспект языка тела, который появляется на этом этапе. Сейчас подаваемые жестами сигналы ребенка могут быть едва уловимыми, например кивки головой в сторону заинтересовавшего предмета или поворот тела к кровати, когда вы приближаетесь к ней. На следующем этапе развития ребенок будет жестикулировать лучше, руками и кистями рук.

Чем лучше вы слушаете и отвечаете, тем лучше ребенок учится «говорить». Чувство «меня понимают» служит мощной подпиткой для самоуважения ребенка.

Как насчет того, чтобы не испортить ребенка?

Вы можете задаваться вопросом: «Он что, играет мной?» Когда-то давно была целая школа, руководимая заблуждавшимися «специалистами» в области ухода за младенцами, которые учили восприимчивых молодых родителей, что, если быстро реагировать на потребности ребенка, он избалуется, что ребенок будет цепляться за родителей, будет очень зависимым и станет командовать родителями. Эту школу уже закрыли. Многотомные исследования поставили крест на теории избалованности. Отзывчивость по отношению к ребенку позволяет ему вырасти уверенным, независимым, менее плаксивым. Выбросьте мысль о том, как бы не испортить ребенка, из своей головы.

Пятый месяц: Длинные руки

Ребенок начинает брать предметы одной рукой – вот одно из самых восхитительных достижений этого периода. Чтобы оценить постепенное развитие способности ребенка брать предметы, давайте вспомним, в какой последовательности развивались движения рук ребенка от рождения до пяти месяцев. Даже в первые два месяца ребенок мог шевельнуть пальцем или на мгновение выбросить один палец в направлении интересного предмета. Этот едва уловимый жест – первая попытка взять предмет.

В возрасте примерно трех месяцев ребенок обнаруживает, что его руки представляют собой легкодоступные предметы, которые, что еще более восхитительно, являются частью его самого. Ребенок начинает вытягивать руки в направлении заинтересовавшего предмета, махать ими и ударять по близко расположенным предметам. Промахов на этом этапе обычно больше, чем попаданий. В первых размахивающих движениях очень мало целенаправленности.

В возрасте трех-четырех месяцев еще одной вехой в развитии способности брать предметы является начало игры перед собой (когда ребенок держит руки посередине тела). Одна рука служит мишенью для другой. Развитие бинокулярного зрения позволяет ребенку на четвертом месяце начать производить загребающие движения, и он начинает лучше направлять свои руки.

Дотянуться и дотронуться до кого-нибудь – одной рукой

Примерно на пятом месяце захват двумя руками, больше напоминающий объятия, прогрессирует к более точному подведению одной руки. Совершая первые касательно-хватательные движения, ребенок задействует всю кисть и захватывает предмет так, словно на руку надета варежка, зажимая предмет между четырьмя пальцами и ладонью.

Также примерно на пятом месяце ребенок тянется одной рукой к предметам, находящимся практически на расстоянии вытянутой руки. Смотрите, как ваш ребенок точно хватает игрушку, на которую нацеливался, осматривает ее и затем перекладывает в другую руку или отправляет в рот.

Развивающиеся дети обожают играть на полу с мамой или папой

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Теперь Мэтью более интерактивный человечек. Он берет игрушку, которую я даю ему, и в состоянии оценить ее и найти ей применение.

Если Мэтью устает от игры, обычно только потому, что я подаю ему все одну и ту же игрушку. Стоит мне начать подавать ему разные игрушки, его интерес к игре вспыхивает с новой силой.

Когда Мэтью играет с предметом, он делает с ним преимущественно три вещи. Он изучает его руками, подносит его для изучения ко рту и смотрит на него, изучая глазами.

Когда он притягивает игрушку поближе к лицу, чтобы поднести ко рту, его глаза стараются не выпустить предмет из поля зрения, но когда игрушка оказывается перед самым его носом, она, вероятно, выходит из фокуса, поэтому, чтобы снова увидеть игрушку, он вытягивает руки, чтобы отвести предмет от лица на удобное для разглядывания расстояние. Вот почему Мэтью водит игрушкой у себя перед лицом вперед-назад.

Поддерживайте голосовой контакт

Возрастающая способность ребенка ассоциировать голос с человеком привносит новое измерение в поддержание контакта с ребенком. Используйте эту способность узнавать голос и определять местонахождение для того, чтобы успокаивать своего ребенка. Когда ваш ребенок плачет в соседней комнате, крикните: «Мама идет». Ребенок, скорее всего, успокоится и будет махать ручками и ножками, предвкушая

ваше появление, когда вы войдете в комнату.

До года можете не рассчитывать на то, что ваш ребенок будет мысленно хранить ваш образ, когда он не может видеть вас. Голосовой контакт («Мама здесь») поможет снять тревожность ребенка, но готовьтесь к тому, что ребенок будет вести себя при вашем исчезновении беспокойно еще много месяцев.

Любимые виды деятельности на пятом месяце

Игра в «самолет». Положите своего пятимесячного малыша на животик и смотрите, как он начнет хлопать ручками, крутить ножками, покачиваться на животике, выгибать шею, чтобы оторваться от земли, и всем своим видом изображать самолет.

Позиция «самолет»

Отталкивания. Вот как помочь ему «взлететь». Нажмите ладонью на его ступни, когда он находится на своей взлетной полосе, и смотрите, как он продвинется вперед, оттолкнувшись от вашей ладони. Ребенок умеет вкапываться благодаря извивам тела и отталкиваться – вот почему вы можете обнаружить, что ваш ребенок переполз из одного конца кроватки в другой.

Игра с пятками. Лежа в согнутом положении у вас на коленях, ребенок теперь может наклонить голову вперед, чтобы схватить свои рассекающие воздух ступни и поиграть с ними.

Ребенок подтягивается в сидячее и стоячее положение. А теперь подтяните своего ребенка за ручки в сидячее положение и обратите внимание на то, как он помогает вам, подтягивая вперед голову и сгибая руки в локтях, – теперь его легко усадить или поставить.

Отжимания. В прошлом месяце ребенок был доволен, если ему

удавалось поднять голову и грудь и опереться на локти. Теперь он может выполнять полные отжимания, отрывая грудь от пола и опираясь на вытянутые руки.

К пяти месяцам ребенок способен полностью отжиматься от пола

Ребенок впервые сидит сам. Одна из любимых поз пятимесячного ребенка – сидеть без поддержки, наклонившись вперед и опершись на обе вытянутые руки. На предыдущем этапе он сразу же завалился бы, но теперь он в состоянии провести в таком положении несколько минут, наслаждаясь тем, что впервые сидит сам, и может даже убрать одну руку и начать играть с пальчиками ног или потянуться за игрушкой, удерживая при этом равновесие другой рукой. Поскольку ребенок уже может сидеть с опорой, ему покупают его первый высокий детский стульчик, и теперь пятимесячный малыш может присоединиться за столом ко всей семье.

Перевороты. Отжимание от пола в положении лежа на животе позволяет ребенку легко перевернуться на спину. Посмотрите, что делает ребенок, чтобы перевернуться. Когда ребенок отталкивается от пола, одну руку он выпрямляет больше, а затем наклоняет голову и плечи назад и поворачивается, подобно маховому колесу, увеличивая свой момент вращения. Помимо того что ребенок переворачивается из положения отжавшись, он обнаруживает и следующий более легкий способ. Положите сбоку от ребенка его любимую игрушку. Он заметит игрушку и попытается перевернуться, чтобы она оказалась рядом. Он подложит один локоть под себя и оттолкнется второй рукой, так что подоткнутый локоть будет выполнять роль оси вращения. Большинство детей сначала

переворачиваются с живота на спину, прежде чем научиться переворачиваться со спины на живот, поскольку так им легче смастерить из своих рук рычаг и им легче перекатываться на своем круглом животике.

Стоит лучше. Прежде ребенок мог стоять лишь при условии, что вы поддерживаете его туловище под мышками. Теперь он может держать практически весь свой вес сам, держась за вас вытянутыми руками только для равновесия.

Игры с пятимесячным малышом

Вот несколько способов, благодаря которым вы с ребенком можете по-настоящему насладиться его все возрастающими умениями.

Схватить и потянуть. Любая часть вашего тела – хорошая добыча для цепких ручонок. Когда наши дети захватывали в пригоршню волосы на моей груди, я вскрикивал: «Ай!» – и они в восторге визжали от своего достижения. Теперь ребенок во время кормления может протягивать ручку к бутылочке или груди и держать ее.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Теперь Мэтью хватается за разные части моего лица: за нос, подбородок и губы. Еще он хватает меня рукой за лицо с одной или другой стороны от подбородка и притягивает мой подбородок к своему лицу, обхватывает мой подбородок ртом и затем принимается сосать мой подбородок. Он получает от этого настоящую радость.

Кубики. Нет лучшей игрушки, чем обычный кубик. Попробуйте для начала такие кубики:

• достаточно маленькие (ширина стороны 4 см), чтобы их легко можно было брать одной рукой;

• контрастных цветов: красные, желтые, синие;

• деревянные.

Усадите ребенка в высокий детский стульчик, подперев его подушками, пока он не вырос настолько, чтобы сидеть в стульчике самостоятельно, без подпорок. Выложите кубики на поднос или на стол перед ребенком и смотрите, как забавно играет пятимесячный малыш. Смотрите, как ваш ребенок берет кубик, словно на нем варежки, как ласково он обращается с ним, изучает его, перекладывает из руки в руку или подносит рукой к губам. Вскоре он научится стучать кубиками, ронять их и ставить друг на друга. Смотрите, как ваш ребенок переворачивает кубик снова и снова, перекладывая из руки в руку.

Игрушки для пятимесячного ребенка:

• игрушки, на которые можно нажимать и которые пищат при нажатии;

• игрушки разной формы и текстуры, в которые ребенок в буквальном смысле может запустить свои ручонки, такие как несколько коротких отрезков шерстяных ниток, связанные посередине воедино;

• кубики – любимые игрушки в любом возрасте;

• игрушки, которые можно хватать и перекладывать из руки в руку, такие как кольца.

ОСТОРОЖНО! Такие игрушки, как кубики и шарики, должны иметь в диаметре не менее 4 см, чтобы ребенок не мог проглотить их.

Начните с одного кубика и дайте ребенку освоиться с ним. Затем положите перед ним второй кубик и наблюдайте, как он будет держать один кубик одной рукой, а второй возьмет второй кубик. Вот он смотрит на свои руки, в которых полным-полно кубиков, и не знает, что делать. Скорее всего, он начнет стучать ими друг об друга. Через месяц или два он научится класть один кубик на стол, чтобы взять другой. Обращение с кубиками – полезная игра и дидактическое упражнение для ребенка. Он полностью управляет этой игрушкой, и она помогает ребенку освоить захват большим и указательным пальцами, над которым он будет работать в течение следующих трех-четырех месяцев.

Застольные забавы. Усадите ребенка к себе на колени за обеденный стол и дайте ему поиграть бумажными или льняными салфетками и ложками.

ОСТОРОЖНО! За столом будьте очень внимательны и держите опасные столовые принадлежности, такие как ножи и вилки, а также горячие блюда и напитки подальше от ребенка. Если ребенок все-таки внезапно схватил опасный предмет, ни в коем случае не вырывайте его у него из руки, от чего ребенок может ухватиться еще крепче и в результате порезаться. Вместо этого нажмите на тыльную сторону кисти ребенка и на запястье (рядом с основанием большого пальца). Это не позволит ребенку крепко сжимать нож и размахивать им. Второй рукой медленно разжимайте пальчики, пока нож не выпадет из кулачка ребенка.

Игра с подушкой. Начиная примерно с пяти месяцев больше всего удовольствия мы получали от игр с самодельными цилиндрическими и

треугольными валиками. Вы можете купить обрезки поролона в обивочной мастерской. Если вы действительно озабочены стимуляцией ребенка, покройте поролон тканью с рисунком, например с черно-белыми полосами.

Цилиндрические валики, 18–25 см в диаметре и приблизительно 60 см в длину, служат практичными снарядами для перекатывания, на которых ребенок может упражняться в движениях туловища, головы и захвате предметов руками. Например, вы можете держать ребенка за ступни и играть в тачку или положить ребенка поверх цилиндрического валика и смотреть, какое удовольствие он получает от мобильности, обеспечиваемой этими напольными подушками. Он может отталкиваться вперед, упираясь пальцами ног в пол, и перекатываться на подушке вперед-назад благодаря одной лишь силе своих ног.

Валики треугольной формы могут быть использованы как поддержка для груди ребенка, чтобы позволить ему свешивать голову через край валика и играть с игрушками в пределах досягаемости. Для этого возраста используйте валик высотой 10–15 см.

Валики цилиндрической или треугольной формы – идеальные подпорки для игры на полу

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Мэтью все еще испытывает большую досаду, когда лежит на животе и понимает, что давно мог уже быть где-нибудь в другом месте, если бы только мог оторвать живот от пола. Он машет руками и ногами, но это ничего не дает. Это, как я думаю, одна из причин, по которым он любит свои поролоновые валики, которые отрывают его живот от земли и дают ему ощущение движения вперед.

Шестой месяц: Сидим, как большие

Период от пяти до шести месяцев – переходный этап в развитии ребенка. До этого момента ребенок приклеен к одному месту. Он не может перемещаться или садиться и играть самостоятельно. На следующем этапе, от шести до девяти месяцев, он становится в состоянии делать и то и другое. На шестом месяце ребенок начинает учиться сидеть и двигаться по кругу, и именно на этих достижениях мы остановимся на следующих нескольких страницах.

Последовательность, в которой ребенок учится сидеть

Умение сидеть – главное приобретение шестого месяца. Последовательность, в которой ребенок учится сидеть в период от четырех до шести месяцев, – один из самых завораживающих этапов в развитии ребенка. В первые три-четыре месяца (рис. А) у ребенка еще очень слабые мышцы нижней части спины. Если посадить его, он заваливается на нос. В возрасте примерно четырех-пяти месяцев ребенок демонстрирует некоторую силу мышц нижней части спины, сдерживая наклон вперед, но опять же падает. Между четырьмя и пятью месяцами (рис. Б) ребенок все еще накреняется или падает в сторону, но начинает использовать свои вытянутые руки как подпорки сбоку и спереди. Между пятью и шестью месяцами ребенок может отпустить руки. Его мышцы спины теперь достаточно крепкие, чтобы удерживать его в сидячем положении прямо, но обычно ребенок по-прежнему использует руки в качестве подпорок. Теперь, чтобы научиться сидеть, дело стало лишь за равновесием.

Понаблюдайте, как ваш смышленый малыш, начинающий сидеть, учится держать равновесие. Когда ребенок начинает убирать руки, сначала одну, затем другую, он держит свою прямую спину наклоненной вперед под углом сорок пять градусов. Когда чувство равновесия развилось и мышцы спины окрепли, он сидит вертикально, под углом девяносто градусов к полу (рис. В).

Рис. А

Рис. Б

Рис. В

Малыш, едва научившийся сидеть, покачивается на своей округлой попке, выбрасывая в стороны руки как балансиры.

Как только ребенок научился удерживать равновесие в сидячем положении, он больше не нуждается в голове или руках в качестве подпорок и для сохранения равновесия и вместо этого может использовать их для общения и игры. Когда малыш начинает поворачивать голову, следя за вами взглядом, и поднимать руки для жестикуляции или игры, обычно

между шестью и семью месяцами, можно сказать, что он действительно сидит сам.

Как помочь ребенку, начинающему сидеть

Поскольку у ребенка еще не хватает силы, чтобы выпрямиться после того, как он накренится набок, падения назад и в сторону – та цена, которую приходится платить, чтобы научиться хорошо сидеть. Ваш ребенок научится хорошо сидеть, если вы оставите его одного. Но если вы поможете ребенку получить радость от первых экспериментов с положением сидя, он поймет, какой интересный обзор он имеет в этом положении, и будет с большим удовольствием развивать это умение. Вот как ему помочь:

• Смягчите неизбежные падения назад и в сторону, обложив ребенка подушками. Ничто так не напугает ребенка и не отобьет у него желание сидеть, как падение на жесткую поверхность.

• Чтобы зафиксировать шатающегося ребенка, только-только начинающего сидеть, сажайте ребенка в кусок поролона, вырезанный в форме подковы. (Мы пользовались подушкой «Nurse Mate», которую купили для удобства кормлений грудью вскоре после рождения малыша – хороший пример того, как можно продлить эксплуатацию вещи!)

• Если ребенок начал сидеть летом, выройте в песочнице углубление. (Накройте песок одеялом, если не хотите, чтобы песок оказался в глазах, во рту и в подгузнике.)

• Когда вы играете на полу вместе, сажайте ребенка между своими вытянутыми ногами, чтобы он мог использовать их как поручни.

• Отвлекайте ребенка игрушками, чтобы помочь ему научиться держать равновесие. Если побудить ребенка использовать руки для того, чтобы взять игрушку, сидящий ребенок «забудет», что использовал руки в качестве подпорок, и будет учиться полагаться для удержания равновесия исключительно на мышцы туловища.

• Если ребенок продолжает опираться на руки, чтобы не упасть вперед, положите перед ним кубики, чтобы побудить его отнять руки от пола, когда он будет брать в руки кубики.

• Чтобы способствовать движениям рук, держите перед ребенком на нитке, на уровне глаз, его любимую игрушку. Затем отодвигайте игрушку сначала в одну, затем в другую сторону, чтобы ребенок в сидячем положении тянулся руками за игрушкой.

Во время этих упражнений для развития равновесия обратите внимание на то, как ребенок использует для сохранения равновесия свои руки. Сначала ребенок тянется к игрушке одной рукой, выбрасывая другую для удержания равновесия. По мере того как чувство равновесия развивается, смотрите, как ребенок тянется за игрушкой в сторону обеими руками и поворачивается назад, не падая.

Облегчение для родителей

Когда ребенок может сидеть один лучше, родители могут сидеть одни дольше. Если ребенок уверенно сидит сам и играет – это огромное облегчение для родителей. Овладев умением сидеть, шестимесячный ребенок начинает проводить меньше времени на коленях и руках и больше в высоком детском стульчике и на полу.

Ребенок отталкивается от пола и движется по кругу

Шестой месяц – поворотный момент для ребенка в буквальном смысле. С каждым месяцем ребенок отрывал от пола все большую часть своего туловища. Теперь он может оторвать от пола свой животик, практически до пупка. Посмотрите, что ребенок может выделывать в положении отжавшись. Он может отнять от пола руки и ступни и качаться на животике – делает «качалочку». Или же он может оставить руки и ступни на полу и повернуться по кругу на пол-оборота в попытках достать любимую игрушку. Финальный момент – покачивающийся ребенок может поворачиваться на своем тяжеленьком животике исключительно благодаря силе своих извивающихся ног и размахивающих рук, словно играет в самолет.

Ребенок, который сидит сам, теперь может играть один

Затем начинаются повороты. Используя руки, чтобы грести, ребенок пытается повернуться на 360 градусов на животике, который все еще словно приклеен к полу. Когда ребенок вовсю упражняется в поворотах, положите с одной стороны игрушку, до которой он совсем чуть-чуть не может дотянуться. Смотрите, как ребенок будет поворачиваться по кругу, чтобы приблизиться к игрушке. Если он хочет достать ее скорее, он может быстро перевернуться на спину, чтобы подкатиться к игрушке.

Вот какое участие вы можете принять в развитии навыков своего ребенка.

Отдых для груди. Когда ребенок с удовольствием играет лежа на животике, частые отжимания могут утомить молодого атлета. Кроме того, он может быть раздосадован тем, что приходится использовать руки как опору, а не для игры. Подложите под грудь ребенка поролоновый валик треугольной формы высотой 8 см. Эта опора освободит ребенку руки, чтобы он мог более комфортно играть перед собой, а также чтобы он дольше не уставал. Он может также перевернуться на ковер и не ушибиться при этом.

Манежи: не надо сажать меня за ограду

В манежах дети мало чему учатся. На этапе, когда ребенок сидит и играет, некоторые дети могут временно быть довольны собственной маленькой «игровой», где много всего интересного на близком расстоянии. Но в следующие месяцы, когда начинающий исследователь будет выглядывать через сетку и видеть за ней огромную интересную комнату, он, скорее всего, будет протестовать против заключения. Манежи имеют право на существование. Переносной манеж и ребенок могут, в силу необходимости, сосуществовать на вашем рабочем месте. Посадить ребенка в манеж на время, когда нужно взять телефонную трубку или достать ужин из горячей духовки, – зачастую единственный, продиктованный соображениями безопасности, выход для занятой мамы. Но не затягивайте разговор; поставьте манеж поблизости, чтобы легко можно было общаться с ребенком, когда вы завершаете свою работу, и обязательно как можно чаще обращайтесь к «заключенному».

Если вам нужно, чтобы ребенок сидел в манеже, сделайте его безопасным. Дети, начинающие сидеть и ползать, часто бьются в манеже об пол. Выбросьте подальше твердые игрушки. Мягкие, уютные игрушки будут хорошими товарищами по манежу, и на них не так опасно падать.

Когда ребенок перейдет от этапа «сижу и играю» к этапу «двигаюсь и

исследую», упакуйте манеж и поставьте на его законное место (может быть, даже вслед за кроваткой) на очередной гаражной распродаже и займитесь обустройством всего своего дома, чтобы сделать его безопасным для малыша.

Первые попытки ползать. Положите соблазнительную игрушку как раз за пределами досягаемости лежащего на полу ребенка. Смотрите, как ребенок упрется в пол пальцами ног и рук и будет извиваться и ползти по-пластунски, не отнимая живота от пола, к своей цели. Некоторые дети на этом этапе, делая первые попытки ползать, могут переместиться на 30–60 см.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Теперь Мэтью нервничает меньше, когда лежит на животике и какая-нибудь игрушка укатывается за пределы его досягаемости. Он знает, что может оттолкнуться и переместиться вперед, а потому не поднимает крик о помощи – он знает, что помощь ему не нужна. Он просто может проехать вперед по полу на животе достаточное расстояние для того, чтобы взять игрушку. Таким образом, он умеет оценить и расстояние, и свою способность покрыть это расстояние. А потому у него нет нужды плакать.

Растим здоровые зубы

Остались в прошлом восхитительные беззубые улыбки. Теперь с каждым месяцем улыбка меняется. Примерно в пять или шесть месяцев родители начинают проявлять интерес к прорезыванию зубов. Вот наиболее частые заботы родителей, связанные с уходом за этими бесценными белыми жемчужинами.

Когда нам ожидать появления зубов у нашего ребенка?

Первые зубы появляются с такой же разницей во времени, как разные дети делают первые шаги, но в целом ждите первый острый сюрприз примерно в шестимесячном возрасте; у одних детей зубы появляются раньше, у других – позже. Играет роль и наследственность. Если вы заглянете в свой собственный детский альбом, при условии что бабушка записала в нем время появления ваших зубов, то можете обнаружить, что у вашего ребенка зубы появляются в то же время, что и у вас.

На самом деле дети рождаются с полным комплектом молочных зубов в количестве двадцати штук. Они просто спрятаны в глубине десен и ждут своей очереди, чтобы вырваться наружу. Зубы прорезаются парами, то два нижних, то два верхних, и на нижней челюсти обычно появляются раньше соответствующей верхней пары; у девочек зубы начинают резаться чуть раньше, чем у мальчиков. Обычно зубы появляются, соблюдая «правило четырех». Начиная примерно с шестимесячного возраста ожидайте четыре новых зуба каждые четыре месяца, пока не будет полный набор, обычно примерно к двум с половиной годам. Зубы выходят из десен под необычными углами. Одни выходят прямо, другие сначала кажутся кривыми, но со временем выпрямляются, проложив себе извилистый путь через десну. Пусть вас не пугают промежутки между зубами. Если между зубами имеется свободное пространство, между ними легче чистить, к тому же расположение молочных зубов не обязательно указывает на то, как будут располагаться постоянные зубы.

Каковы симптомы прорезывания зубов?

Вы ломаете голову, с чего вдруг ваш ребенок, всегда спавший, как ангелочек, начал то и дело просыпаться по ночам, и тут слышите не оставляющий сомнений стук об ложку или нащупываете острый край во рту у ребенка. На самом деле зубы у младенцев не «режутся» и не «прорываются». Зубы медленно скользят и наклоняются в поисках пути через ткань десны. Однако когда через чувствительные десны проталкиваются острые зубы, это действительно болезненно, и дети

выражают протест. Вот неприятности, к которым вам следует готовиться, и рекомендации, как снять дискомфорт.

Слюнотечение. Во время прорезывания зубов будьте готовы к тому, что на всю откроется слюнопроводный кран. Кроме того, прислушайтесь: при произнесении звуков ребенок теперь брызжет слюной. Многие из следующих неприятностей вытекают из избытка слюны.

Сыпь от слюнотечения. Чувствительная кожа и избыток слюны не слишком хорошо уживаются, особенно если кожа трется об мокрое от слюны постельное белье. Готовьтесь к появлению красной, выступающей, вызывающей раздражительность сыпи вокруг губ и на подбородке. Подкладывайте ребенку на время сна под подбородок хлопчатобумажный подгузник, чтобы он впитывал слюну, или полотенце под простыню. Осторожно смывайте с кожи слюну чуть теплой водой и насухо промокайте (не нужно вытирать). Смазывайте легким смягчающим средством, таким как ланолиновая мазь, или кокосовое, миндальное масло, или масло сафлора холодного прессования.

Кашель от слюнотечения. Помимо того что лишняя слюна течет изо рта, она убегает и через заднюю дверь, капая в глотку ребенку, отчего он давится и раздраженно кашляет.

Понос (диарея) от слюнотечения. На избыток слюны реагирует не только лицо, но и попка. На пике прорезывания зубов будьте готовы к жидкому стулу и легким опрелостям. Эти временные неприятности проходят сами собой, когда заканчивается выход на поверхность очередной партии зубов.

Повышенная температура тела и раздражительность. Воспаление, возникающее в результате того, что твердые зубы проталкиваются через мягкую ткань, может вызвать незначительное повышение температуры (38,3 °С), а также болезненное самочувствие. При необходимости давайте ребенку ацетаминофен или ибупрофен.

Укусы. Ребенок, у которого режутся зубы, жаждет пожевать что-нибудь или кого-нибудь. Отметины от зубов на перекладинах кроватки и щелканье десен по серебряной ложке – явные признаки того, что десны болят и нуждаются в облегчении страданий. Готовьтесь к тому, что эти твердые десны будут сдавливать костяшки ваших пальцев, вашу руку, палец, а иногда и грудь, которой вы кормите ребенка. Дайте ребенку что-то холодное и твердое. Лучшие средства для снятия боли в деснах – холодная ложка, замороженный леденец, замороженная баранка, кольцо-прорезыватель.

Ночные пробуждения. Ночью растущие зубы не отдыхают, как и дети,

у которых они растут, вместе с родителями. Ребенок, который до этого прекрасно спал, на пике прорезывания зубов может часто просыпаться по ночам, и его может оказаться трудно вернуть к режиму сна, которого удавалось придерживаться до появления зубов. Давайте ребенку перед сном соответствующую дозу ацетаминофена, чтобы обеспечить такой необходимый сон.

Отказ от кормлений. Это самая непостоянная из всех неприятностей, случающихся при прорезывании зубов. Некоторые дети во время прорезывания зубов не пропускают ни одной трапезы, другие жадные едоки требуют грудь или бутылочку еще чаще, для успокоения, а вот некоторые могут отвергнуть даже самое проверенное успокоительное средство, человека-пустышку. Предложите ребенку прохладную, пюреобразную пищу – например яблочное пюре и замороженный фруктовый сок с мякотью. Берите ее охлажденной ложкой, и это будет настоящий хит.

Как я могу определить, что у ребенка режутся зубы?

Помимо «фирменных» признаков, таких как слюнотечение и связанные с ним симптомы, попробуйте помассировать десны. (Маленькие дети скорее согласятся пустить палец пощупать у себя во рту, чем позволят заглянуть к себе в рот.) Проведите пальцем по передним краям десен, и вы почувствуете на готовых к появлению зубов деснах вздутые бугры.

Иногда трудно сказать, режутся ли у ребенка зубы, поскольку степень дискомфорта при прорезывании зубов у всех детей разная. У одних детей зубы появляются равномерно, раз в месяц; у многих наблюдаются рывки и остановки, когда у ребенка внезапно выдается ужасная неделя и вы нащупываете сразу четыре вздутых бугорка, ожидающих в десне своей

очереди. Будьте готовы к тому, что наибольший дискомфорт ребенок испытывает тогда, когда у него режется сразу несколько зубов. Некоторые дети испытывают чрезвычайную боль при прорезывании коренных зубов, когда у них также отмечается сильное вздутие. Если вам удастся заглянуть ребенку в рот, вы можете заметить холмик вздутой ткани вокруг поднимающегося зуба. Не впадайте в панику, если заметите над еще не прорвавшимся зубом мягкий голубой волдырь. На самом деле это скопление крови под поверхностным слоем ткани десны. Эти болезненные вздутия лучше всего лечить холодными компрессами (например, замороженными леденцами), которые успокаивают вздутую ткань.

Я несколько раз отправлялась с ребенком к врачу по ложной тревоге. Я думала, он простудился или у него воспаление уха, а оказалось, у него режутся зубы. Как я сама могу отличить одно от другого?

Вот несколько основных способов отличить прорезывание зубов от заболеваний, таких как воспаление уха:

• Инфекционные заболевания уха обычно сопровождаются симптомами подобными простудным, а также кашлем и густыми выделениями из носа. Если ребенок капризничает и тянет себя за уши, но нет других простудных симптомов – это прорезывание зубов.

• Обильное слюноотделение, которым сопровождается прорезывание зубов, может провоцировать хрипы при дыхании, но не может быть причиной насморка. Простуда или инфекции уха обычно сопровождаются густыми желтыми выделениями из носа.

• Прорезывание зубов редко вызывает подъем температуры выше 38,3 °С.

• Когда у младенцев режутся зубы, они тянут себя за уши, вероятно, потому, что боль от зубов отдается в ушах. Если маленький ребенок тянет себя за уши – обычно это ненадежный симптом.

• Если у ребенка режутся зубы, он не ведет себя так, словно ему становится все хуже и хуже. Главное правило: когда сомневаетесь, обращайтесь к врачу.

Когда необходимо нанести первый визит к стоматологу?

Запланируйте первый визит где-то между появлением первого зуба и третьим днем рождения ребенка. Лучше раньше, чем позже. Если ребенок привыкнет к безболезненным профилактическим осмотрам задолго до первой необходимости в лечении, легче будет всем – и ребенку, и родителям, и врачу. Попросите разрешения держать ребенка на руках или, по крайней мере, присутствовать во время осмотра. Некоторые детские

стоматологи просят одного из родителей присесть напротив и положить ребенка себе на колени таким образом, чтобы его голова оказалась на коленях врача. Профилактические осмотры у стоматолога, так же как и осмотры у педиатра, дают врачу возможность рассказать вам о мерах профилактики, таких как правильная чистка зубов, отсутствие ночных кормлений и правильная дозировка фтора.

Когда следует начинать чистить ребенку зубы?

Сегодня стоматологи рекомендуют чистить десны марлей для удаления налета начиная примерно с того времени, когда появляются первые зубы, обычно в шести-семимесячном возрасте. Попробуйте следующие стратегии чистки зубов.

Первая чистка зубов. У вас будет больше шансов на содействие ребенка и чистые зубы, если вы будете использовать в качестве зубной щетки собственный палец, обернутый смоченной водой марлей. Марля также замечательно подходит и для ребенка постарше, который отказывается пускать вас к себе в рот с зубной щеткой.

Позиции для чистки зубов. Если вы положите ребенка к себе на колени головой к своему животу, вам будет достаточно просто проникнуть в широко открытый рот. Если вы сядете или встанете позади ребенка, а он закинет голову назад, это также даст вам хороший обзор. Ребенка постарше можно держать на коленях, повернув в сторону. Или попробуйте позицию, когда двое родителей сидят колени к коленям, как показано на рисунке далее.

Чистка зубов и дети от года до двух. Как только у ребенка будет полный рот зубов, особенно коренных, зубная щетка будет эффективнее проникать в углубления между зубами, чем самодельная марлевая. Не забывайте несколько раз осторожно провести щеткой по поверхности языка, на котором скапливаются те же бактерии, что и на деснах. Больше всего дети протестуют, когда им чистят дальние зубы, из страха подавиться, поэтому начинайте с передних зубов и постепенно двигайтесь к коренным.

Какую взять пасту? Зубная паста для начала не обязательна, но, если вы хотите, подойдет шарик пасты величиной с половину горошины. Стоматологи предостерегают насчет слишком большого количества фторсодержащей пасты, проглатываемой маленькими детьми. Двухлетним детям нравится ритуал выдавливания пасты на щетку, но затем они выражают неудовольствие из-за резкого вкуса пасты. При необходимости купите детскую пасту с более мягким вкусом. Мы советуем покупать натуральную пасту, без искусственных красителей и подсластителей.

Многие детские зубные пасты содержат так много искусственных компонентов, что наносят больше вреда, чем пользы.

Из обернутого марлей пальца получается замечательная первая «зубная щетка»

Позиция для чистки зубов двумя родителями

Какую щетку? Выберите короткую щетку с двумя рядами мягких щетинок на маленькой головке. Держите еще одну щетку про запас. Они теряются, становятся грязными и быстро истираются. Меняйте щетку, как только щетинки погнутся.

К чему столько шума вокруг первых зубов? Они все равно все до единого выпадут.

Ухаживать за молочными зубами очень важно. Эти первичные зубы

готовят подходящие места для вторичных, или постоянных, зубов. Здоровые молочные зубы также благотворно влияют на развитие челюстей и прикус. И не следует пренебрегать чувствами улыбающегося дошкольника. Никому не приятно показывать ряд гнилых зубов.

Помимо чистки зубов, что еще мы можем сделать, чтобы помочь зубам своего ребенка?

Вот рекомендации для вашей собственной домашней стоматологической программы, направленной на то, чтобы вырастить детей без кариеса.

Кормите грудью. Детские стоматологи, изучающие влияние грудного вскармливания на развитие ротового аппарата, убеждены, что один из главных факторов, ведущих к здоровым зубам и правильному взаимному расположению челюстей, – это кормление грудью ребенка, так долго, как хватит желания и возможностей. По всей видимости, особенные сосательные движения у детей, получающих грудь, предотвращают аномалии прикуса. Мы слышали, что в стоматологических кругах говорят так: «Усилия, которые ваш ребенок прилагал, чтобы добыть из груди молоко, в дальнейшем будут видны на его лице».

Избегайте липких лакомств. Не следует держать ребенка на постоянной диете из переслащенных балластных продуктов, в особенности липких леденцов, карамели и твердых конфет, которые прилипают и держатся между зубами, обеспечивая микробам достаточно времени для контакта с эмалью. Кариес зубов начинается с образования зубного налета – липкой пленки, появляющейся на зубах и служащей местом обитания для вызывающих кариес бактерий. Эти бактерии и зубной налет вступают в реакцию с содержащимся в пище сахаром, образуя вызывающую кариес кислоту. Чем больше зубного налета, тем больше кариеса. Цель гигиены полости рта, таким образом, – в первую очередь не допускать образования зубного налета посредством частой чистки зубов и сахара с налетом посредством здорового питания. Когда наши малыши протестуют против чистки зубов, мы говорим им, что это нужно для того, чтобы смыть «сахарных жучков».

Не давайте ребенку засыпать с бутылочкой молока или сока. Бутылочки вовсе не полезны для зубов спящего ребенка. Особенно остерегайтесь смазанных медом пустышек. Когда ребенок засыпает, циркуляция слюны снижается, а соответственно, она не так интенсивно промывает зубы. Зубы купаются в сладкой жидкости. Зубной налет и бактерии пируют эмалью, что приводит к тяжелому поражению зубов кариесом. Если ребенок никак не желает отказываться от бутылочки перед

дневным или ночным сном, попробуйте разбавлять сок или молоко водой, с каждым вечером все больше и больше, пока не останется одна вода. Если ребенок цепляется за свою ночную бутылочку и не соглашается ни на какие разбавленные суррогаты, обязательно тщательно чистите зубы при первом утреннем посещении ванной комнаты.

Обратитесь за советом по поводу ночных кормлений грудью. Кариес грудничков действительно имеет место у детей, получающих грудное вскармливание, но частота таких случаев и причины вызывают противоречивые мнения. Чаще всего это случается с теми детьми, которые сосут грудь ночь напролет, пребывая в убеждении, что право на грудь по ночам – главное право ребенка. Мы обратились к детским стоматологам, тщательно исследовавшим вопрос ночных кормлений грудью. Многие из них убеждены, что ночные кормления грудью лишь отчасти способствуют возникновению кариеса. Во многих случаях кариес появился бы и без всяких кормлений.

Если вы все еще кормите грудью и это приносит вам положительные результаты, обратитесь к детскому стоматологу, который знает о благотворном влиянии грудного вскармливания на развитие челюстей. Периодически проверяйте зубы ребенка, чтобы выяснить, имеется ли начальная стадия кариеса или размягчение эмали, из-за чего вам следовало бы отказаться от ночных кормлений. Если вы получите от стоматолога добро на продолжение ночных кормлений, стоит, помимо обычного ухода за зубами перед сном, начинать день с тщательной чистки зубов.

Прекратить кормление грудью или пусть даже ночные кормления грудью, когда начали появляться зубы, как могут посоветовать некоторые стоматологи, – это все равно что бросить ребенка в воду, предоставив ему выбираться как знает. Если принять во внимание благотворное влияние грудного вскармливания на здоровье в целом и на здоровье зубов в частности, а также преимущества, которые грудное вскармливание дает в эмоциональной сфере и в области развития, более осторожным подходом было бы почаще проходить осмотр у стоматолога и чистить зубы после кормлений.

Как насчет фтора? Как определить, достаточно ли фтора получает мой ребенок?

Вот что каждый родитель должен знать о фторе:

• Фтор помогает зубам с двух сторон: фтор, который поступает в пищеварительную систему ребенка (с пищей или водой), попадает в кровоток и доставляется к зубам, укрепляя развивающуюся эмаль, тем самым делая ее менее уязвимой для кариеса. Фтор, наносимый на

поверхность (в составе пасты или фтористого раствора, наносимого вашим стоматологом), помогает укреплять новую эмаль, которая находится в процессе формирования, когда зубы восстанавливаются (это так называемая реминерализация) после естественного износа.

• Минерализация и развитие эмали постоянных зубов начинаются еще до рождения ребенка, когда зубы еще находятся в деснах. Фтор, который ребенку дают после рождения, поступает в развивающиеся зубы и укрепляет их.

• Эксперимент, проводимый самой природой: люди, живущие в районах, где фтор естественным образом присутствует в воде, на 50 % реже страдают кариесом зубов.

• Фтор, в отличие от многих витаминов и минеральных веществ, имеет очень тонкую грань между пользой и вредом, то есть правильное количество помогает, а слишком большое количество вредит зубам, делая их хрупкими, – это заболевание известно как флюороз. Именно поэтому фтор отпускается только по рецепту, и его следует давать ребенку точно в прописанной дозировке.

• Искусственные детские смеси изготавливаются на не обогащенной фтором воде.

• Если позволяете ребенку пользоваться зубной пастой, то выдавливайте на зубную щетку лишь крошечный шарик. Если ребенок уже получает фтористые добавки, используйте зубную пасту без фтора.

• Количество фтора, естественным образом попадающего в питьевую воду, в различных районах страны различно. Обратитесь за информацией к своему стоматологу или в местную компанию водоснабжения и спросите, сколько частей на миллион. Если вода в вашем кране содержит хотя бы 0,3 части на миллион (то есть 0,3 мл на литр), вашему ребенку не следует давать фтористые добавки.

• Комитет питания при Американской академии педиатрии рекомендует, в случае если вода, которую пьет ребенок, содержит менее 0,3 части фтора на миллион, давать ребенку 0,25 мг фтора в сутки, начиная с возраста шесть месяцев и продолжая (увеличивая дозировку) до юношеского возраста.

• Даже если водопроводная вода у вас фторируется, одни дети воды пьют мало, тогда как другие то и дело утоляют жажду. Кроме того, если вы пьете бутилированную воду, она, скорее всего, содержит мало фтора, если только вы специально не требуете воду со фтором.

• Многие продукты, такие как хлебные злаки и овощи, имеют естественное содержание фтора. Дети также могут получать фтор из

следующих искусственных источников: фторсодержащие добавки, прописанные вашим врачом (обычно в сочетании с витаминами в форме капель или жевательных пастилок), наносимый поверхностно фтор в составе зубных паст и зубных растворов, а также фторированная питьевая вода.

• Мнения по-прежнему расходятся по вопросу, требуются ли детям, получающим исключительно грудное вскармливание, фтористые добавки. К моменту написания этой книги все факты говорят о том, что не требуются, хотя очень мало фтора поступает в организм ребенка с молоком матери и содержание фтора в материнском молоке при изменениях в рационе матери существенно не меняется.

21

Второе полугодие: движение вверх

В первые шесть месяцев центр вселенной для малыша – родители и няньки. Это будет неизменно так на всех этапах развития, но в период от шести до двенадцати месяцев ребенок обретает умения, которые расширят круг его интересов.

Теперь он меньше времени проводит на руках и на коленях и больше на полу, исследуя мир.

На этом этапе ребенок стремительно растет. Вес малыша увеличивается на треть, звучат первые слова, и развивается настоящий захват предметов рукой, большим и указательным пальцами, а также ребенок начинает ползать и делает первые шаги. Эти умения также заставляют развиваться родителей, делая из них офицеров службы безопасности.

Моторное развитие ребенка позволяет ему отрывать от земли все больше и больше частей своего тела.

К шести месяцам он уже наполовину оторвался – сидит; к двенадцати месяцам он уже стоит на своих двух ногах, и теперь вам придется за ним побегать.

От шести до девяти месяцев: Большие исследования

Два важных умения образуют следующие ступени, ведущие вверх по лестнице детского развития: переход *от сидения к ползанию* и *захват предметов* большим и указательным пальцами.

На каждом этапе развития ребенок овладевает одним главным умением, которое тянет за собой череду достижений.

На данном этапе главным умением является *сидение без поддержки*. Оно, в свою очередь, открывает ребенку огромный новый мир для исследования. Теперь он видит окружающий мир прямо перед собой, а это уже совершенно иная перспектива, отличная от той, которую он видел, лежа на спине.

К шести или семи месяцам большинство детей может сидеть без опоры. Поскольку ребенку больше не нужно задействовать свои руки как подпорки, он получает возможность свободно пользоваться ими для общения и игры.

Последовательность движений, ведущая к освоению ползания

Выстройте на старте в линию 10 начинающих ползунков и смотрите, как они будут продвигаться по дорожке каждый своим путем. Они все придут к финишной черте, но по-разному и с разной скоростью. И все это нормально. Хотя нет двух таких детей, которые ползали бы одинаково, большинство в своем развитии проходит одну и ту же последовательность движений.

Выпад вперед

Все возрастающее любопытство в сочетании со все прибавляющейся силой мышц туловища, рук и ног, похоже, зарождает в голове ребенка мысль: «Я умею играть с игрушками. Как бы мне еще и добраться до них?» Именно так одно умение ведет за собой другое. Способность сидеть без поддержки позволяет ребенку сделать попытки наклониться вперед, когда он хочет достать заинтересовавшую его игрушку. Положите игрушку так, чтобы он чуть-чуть не мог ее достать, и вы увидите, как он ляжет животом на пол, чтобы увеличить пределы своей досягаемости, и вытянет руки, чтобы, словно лапами, подгребать игрушку к себе, пока она не будет достаточно близко.

Ребенок превращает статичное умение (умение сидеть) в двигательное (выпады вперед). А тут уже недалеко и до ползания. Если вы положите игрушку еще дальше от ребенка, смотрите, что произойдет. Он наклоняет туловище вперед, как только может, и тянется руками к игрушке. Затем он научается поджимать свои вытянутые ноги к телу. Эта позиция с подоткнутыми ногами укорачивает ось вращения, позволяя ребенку перекатиться вперед поверх своих ступней. Когда он начинает наклоняться вперед на своей маленькой неустойчивой попке, постепенно нарастает момент вращения, пока его накренившееся вперед туловище наконец не перевешивает его попку и он не падает, обычно на живот, так и не достав до своей цели.

К шести месяцам ребенок способен сидеть без опоры и тем самым готовит сцену для выпадов вперед и ползания, в своем движении вперед, к исследованию мира

Осторожно: Когда ребенок практикуется в этих выпадах вперед, выбирайте для него мягкие игрушки, на случай если он упадет плашмя поверх своей цели. Такой удар о твердый деревянный, металлический или пластмассовый предмет может быть очень неприятен.

Первые попытки ползать

Первые попытки ребенка ползать полны разочарований. Как и при овладении многими другими навыками, желание опережает возможности. Как застрявшая черепаха, ребенок толкается руками и ногами, но его тяжелый живот не хочет отрываться от пола.

Все дети начинают ползать по-разному. Одни медленно продвигаются по полу, извиваясь как змеи. Со временем они начинают ползать по-пластунски, на плотно прижатых к телу локтях, поворачивая голову из стороны в сторону в поисках предметов, которые можно было бы схватить. Некоторые дети начинают ползать назад, а не вперед, как крабы, потому

что отталкиваются от пола руками. Другие предпочитают отталкиваться ногами, упираясь ступнями в пол, так что их вытянутые ноги и руки образуют подобие моста, а затем выбрасывая туловище вперед, как лягушата, и таким образом при каждом рывке продвигаются вперед на 30–60 см.

Мостик

Пока ребенок не может оторвать свой таз и живот от пола, большого толка от его попыток ползать не будет. Но как только его тяжеленький животик окажется наверху – образуется подобие моста, – он пополз. Сначала ребенок покачивается на ладонях и коленях вперед-назад. Теперь он стоит на четырех колесах, готовый искать способы ездить на них.

Перекрестное ползание

Поворотный момент в ползании наступает тогда, когда приходит умение чередовать руки и ноги, так что рука с одной стороны и нога с противоположной стороны движутся вперед вместе и касаются пола одновременно. Это усовершенствование в перемещении ребенка по полу называется перекрестным ползанием. Такая позиция позволяет ребенку твердо стоять на руке и колене, которые остаются на полу, когда он поднимает противоположные. Это самая эффективная и быстрая техника ползания, и ребенок в этом случае ползет по оптимально прямой линии.

Перекрестное ползание – это умение перемещаться, которое учит ребенка использовать одну сторону своего тела для удержания в равновесии другой.

Перекрестное ползание: каждая рука движется синхронно с противоположной ногой

Хотите по-настоящему оценить эффективность перекрестного ползания и повеселиться? Вместе со своими друзьями опуститесь на четвереньки и ползите. Обратите внимание, что большинство взрослых ползает «неправильно». Они перемещают одновременно руку и ногу с одной стороны тела, теряя равновесие, вместо того чтобы перемещать руку и ногу, находящиеся с разных сторон, что помогает удерживать равновесие. Как же должен быть умен этот девятимесячный инженер, если сумел разработать такую замечательную технику удержания равновесия!

Интеллектуальная сторона ползания

Только представьте, какие мыслительные навыки ребенок обретает благодаря умению ползать. Он экспериментирует с разными стилями, пока не «выбирает» один, который оказывается эффективнее всех. Ребенок учится решать проблемы и узнает о причинно-следственных отношениях: «Я, толкаясь ступнями так, и двигаюсь быстрее, чем когда толкаюсь по-другому». Ребенок также учится самопоощрению: чем больше он двигается и достает желанные игрушки, тем сильнее становится его мотивация к развитию своих навыков передвижения.

Вы можете убедиться в том, что ребенок действительно думает, как лучше ползти, понаблюдав за тем, какой стиль он выбирает для разных поверхностей. Положите ребенка на ковер с длинным ворсом и смотрите, как он будет упираться ступнями и пальцами ног, выбрасывая затем свое тело вперед, как лягушка. Теперь положите его на гладкий кухонный пол, и он, скорее всего, поползет как червячок, скользя по гладкой поверхности. Некоторые дети любят ползать по выложенному плиткой полу как медведи, на ладонях и подошвах стоп, потому что подошвы и ладони прилипают, а не скользят. Наблюдайте, как ваш ребенок учится использовать различные стили для разных «дорог».

На этом этапе развития не так важно, *как* ребенок двигается с целью заполучить игрушку. Важная веха развития – то, что он осознает свою способность перемещаться с места на место и экспериментирует с разными способами. Иногда он может упираться пальцами ног и скользить; иногда он может подкатываться к игрушке боком; иногда он может ползать. На следующем этапе развития ребенок усовершенствует эти разные транспортные средства и выберет то, что наиболее эффективно.

Продвинутые маневры

Дети любят переползать через препятствия. Для забавы и игры положите между ребенком и заинтересовавшей его игрушкой поролоновый валик. Станьте также препятствием сами. Лягте на пол и положите игрушку с одной стороны от себя, а ребенка с другой, и вы сможете почувствовать, как ребенок ползет по вам.

От ползания к сидению

Помимо развития навыков передвижения, ребенок любит комбинировать навыки. Примерно в семь месяцев ребенок можете переходить от сидения к выпаду вперед и ползанию. Затем ребенок учится двигаться в обратную сторону, от ползания обратно к сидению. Чтобы освоить этот маневр, ребенок подтягивает к себе одну ступню. Посмотрите, как ребенок ползет вперед и затем резко останавливается, подкладывает под себя одну ступню и наклоняется на бок, совершая по воздуху полукруг над подоткнутой ногой и одновременно упираясь и отталкиваясь другой ступней и ладонью. Готово, он уже сидит! Когда ребенок начинает садиться из положения на четвереньках, это еще одно облегчение для родителей. Раньше ребенок начинал плакать, потому что не мог сам вернуться в сидячее положение. Ему нужно было, чтобы кто-то стоял рядом и помогал. Теперь не нужно.

Поощрение для маленького акробата

Помню, каждый раз, когда наш сын Мэтью демонстрировал новое умение, больше всего он старался, когда вокруг раздавались подбадривающие выкрики его старших братьев и сестер. Например, когда ребенок ползет по лестнице, перекатывается через препятствия или возвращается в сидячее положение из положения на четвереньках, посмотрите, как он сияет потом. Когда вы видите, что ваша малышка довольна собой, похвалите ее. Признав ее достижение, вы делите с ней ее радость, и она может повторить свой номер еще раз.

Подтягивание и движение по кругу

Желание подняться из горизонтального положения в вертикальное заставляет ребенка хвататься за мебель, перила или одежду родителей и подтягиваться вверх. Посмотрите, какой радостью светится лицо вашего ребенка, когда он впервые поднялся сам.

Стояние

Как только ребенок освоил все навыки и набрал достаточно сил, чтобы подтягиваться в стоячее положение, он хочет стоять так некоторое время и наслаждаться видом. На этом этапе ребенок может стоять несколько минут, держась за вашу руку только для удержания равновесия, а не для поддержки. Восьмимесячный ребенок может быть способен простоять, прислонившись к дивану, 5–10 минут. Многие дети в этом возрасте еще не ставят на пол всю стопу, предпочитая стоять на мысках, повернув стопы внутрь, в положении, которое существенно мешает им удерживать равновесие. Тенденция к стоянию на мысках, вероятно, объясняется тем, что ребенок напрягает все свое тело, чтобы добраться до этой восхитительной новой позиции.

Помогите ребенку стоять правильно. Если он держится за диван и его стопы повернуты внутрь и находят одна на другую, осторожно выверните их и поставьте плашмя, уча ребенка использовать стопы как надежное основание. Если ребенок по-прежнему легко теряет равновесие, когда стоит, поддерживайте его сгибающиеся ноги, обхватив его колени сзади своими руками. Оберегая ребенка от разочарований, вызванных неудачными попытками, вы можете помочь ребенку получить удовольствие от нового умения и стимулировать его развитие.

Отложите ходунки

Мы настоятельно не рекомендуем использовать ходунки, как в целях безопасности, так и для нормального развития вашего ребенка. Ходунки могут стать упражнением для ребенка, занять малыша на какое-то время и тем самым дать передышку родителям, но эти доводы не оправдывают тот риск, который они могут нести в плане безопасности и правильного развития ребенка.

Количество нечастных случаев в ходунках растет с каждым годом, что заставило Американскую академию педиатрии предложить законопроект запрещающий продажу ходунков. Исследования показали, что 40 % детей, помещаемых в ходунки, страдают от различных травм, таких как черепно-мозговые травмы, травмы шеи, растяжения, выбитые зубы и ожоги. Чаще всего травмы бывают вызваны падениями, когда ребенок разгоняется в ходунках и, пробивая ограждение лестницы, падает вниз, переворачивается в ходунках, запнувшись о край коврика или порог или перегнувшись, чтобы поднять с пола игрушку. Пальцы ребенка могут застрять в разборных ходунках, особенно в старых

моделях с открытыми пружинами. Ходунки дают детям возможность заезжать в самые опасные места.

Вторая причина, по которой мы не рекомендуем вам использовать ходунки, – это то, что они меняют порядок моторного развития ребенка. Развитие ребенка идет сверху вниз, от головы к ногам, и навыки владения руками развиваются раньше, чем навыки владения ногами. Обычно, при нормальном моторном развитии ребенок в возрасте до года постепенно отрывает от земли все большую часть своего тела. Начиная с поднятия головы, он постепенно отрывает от земли грудную клетку, живот, бедра, затем поднимает туловище, становясь на четвереньки, стоит с опорой, ходит с поддержкой и наконец делает свои первые самостоятельные шаги. Полагаясь на то, что ходунки сделают за него всю работу, ребенок теряет способность экспериментировать с собственным телом для того, чтобы развивать навыки ползания и хождения. Исследования показали, что у детей, которые проводят много времени в ходунках, чаще возникают проблемы с формированием нормальной походки. Эти же исследования доказали, что дети, которых учили ходить с помощью ходунков, имеют более неуклюжую походку.

Однако мы ничего не имеем против стационарных игровых центров.

Первые походы

В возрасте примерно восьми или девяти месяцев дети прислоняются к мебели только для удержания равновесия, а не для поддержки. Затем ребенок начинает ходить вокруг мебели, например вокруг дивана или столешницы кофейного столика.

И наконец, ребенок пробует отпустить обе руки и может даже простоять несколько секунд самостоятельно, а потом снова хватается за диван или столик или же падает на пол, потеряв равновесие.

Взять и поиграть: развитие моторики руки

Ребенок может стать маленьким чистильщиком ковров, выбирая из ворса мельчайшие пылинки.

Осторожно: Огромный интерес к мелким предметам в сочетании со способностью добраться до них делает мелкие предметы, которыми ребенок может поперхнуться, главным опасением на этом этапе развития. Будьте предельно внимательны и всегда смотрите, какие сокровища вы оставляете рядом с ребенком для его любопытных маленьких пальчиков. Любой предмет диаметром меньше 4 см может попасть в дыхательные пути ребенка.

Развитие пинцетного захвата

Одним из самых интересных примеров того, как два умения развиваются одновременно и дополняют друг друга, является то, что увлечение ребенка мелкими предметами появляется одновременно со способностью исследовать эти предметы руками и пальцами – развитием захвата большим и указательным пальцами (пинцетный захват).

Посмотрите, как ваш ребенок тянется к горе рисовых колечек. Сначала он подгребает эти мелкие колечки к себе, словно лапой, и пытается схватить их, словно в варежке, зажимая между четырьмя пальцами и ладонью (большой палец остается незадействованным). Он расстроенно смотрит, как кусочки выпадают из его маленьких пухлых ладошек. Когда ребенок тычет одним лишь указательным пальцем – это уже первый признак того, что вскоре ребенок освоит захват большим и указательным пальцами. Ребенок касается предметов вытянутым указательным пальцем, прижимая остальные пальцы к ладони. Вскоре большой палец возьмет пример с указательного, и ребенок будет зажимать предметы между подушечками большого и указательного пальцев. Когда прогресс захвата дойдет до кончиков большого и указательного пальцев, движения вашего ребенка больше не будут такими неуклюжими, и ребенок будет брать предметы более точно.

Ребенок учится отпускать

Важная часть овладения захватом – развитие умения отпускать захваченный предмет. Дети ведут себя как зачарованные, когда берут в руку какой-нибудь предмет, например лист бумаги, и затем раскрывают

ладонь, позволяя предмету упасть на пол. Умение выпускать игрушки из рук ведет к появлению одной из самых любимых на этом этапе игр ребенка под названием «Я роняю – ты поднимаешь». Вскоре ребенок устанавливает ассоциацию между своим действием (тем, что он роняет предмет) и вашей реакцией (тем, что вы его поднимаете). Таким образом, он учится находить связь между причиной и следствием.

Перекладывание предметов

Умение отпускать предмет помогает ребенку научиться перекладывать предметы из руки в руку. Вложите в руки ребенка резиновое кольцо и смотрите, что будет. Сначала он будет тянуть за кольцо обеими руками, устраивая некое подобие перетягивания каната. Если одна рука отпустит кольцо первой, вторая завладеет кольцом, и ребенок будет переводить глаза с пустой руки на ту, что держит кольцо. Он перекладывает игрушку из руки в руку первое время случайно, а затем целенаправленно. Способность перекладывать предметы продлевает время, которое ребенок проводит за игрой. Теперь он может сидеть и развлекать себя сам 10–20 минут, перекладывая игрушку туда-сюда.

Развитие более крепкого захвата предметов

В возрасте примерно шести месяцев ребенок тянется к игрушке и хватает ее все больше одной рукой, все более целенаправленно и все более крепко. Теперь ребенок способен неизменно и быстро брать игрушку, которую ему подают. Положите перед ребенком игрушку и смотрите, как уверенно и точно он возьмет ее. Теперь попытайтесь отнять у него игрушку. Смотрите, как ребенок противодействует вашему тянущему движению. Он держит игрушку мертвой хваткой. Когда вам все-таки удастся вызволить из руки ребенка бесценную игрушку, положите ее на пол перед ним и смотрите, как он тут же кинется к ней и снова схватит.

Если вы действительно хотите убедиться, что ребенок тянется к предметам не бездумно, запишите на видеокассету, как он берет кубик. На предыдущем этапе он ударял по игрушке и зажимал ее всей кистью, которая подстраивалась к форме предмета только после того, как он был взят. Посмотрите, как теперь ребенок начинает менять форму своей кисти в соответствии с формой игрушки еще до того, как коснется ее. У него развивается визуальное «ощущение» предмета, которое помогает ему определять его форму до того, как он коснется его. Теперь он вносит

изменения на ходу, когда его руки уже движутся к цели.

Дорогие родители, если вы гадаете, зачем мы при описании развития ребенка вдаемся в такие подробности, так это только потому, что мы хотим, чтобы вы знали об огромных способностях вашего малыша. Кроме того, не забывайте, что вы *растете вместе*. По мере того как ваш ребенок оттачивает свои двигательные навыки, вы оттачиваете свои навыки наблюдения – ценное упражнение, если вы хотите научиться понимать своего ребенка.

Забавы для детских ручонок

Игра в кубики. Посадите ребенка в высокий стульчик и положите перед ним два кубика. После того как он возьмет в каждую руку по кубику, положите перед ним третий кубик. Смотрите, какое озадаченное у него выражение лица, когда он ломает голову над тем, как взять третий кубик.

Дети начинают увлекаться игрой в кубики примерно с пяти месяцев

Теперь положите кубики на салфетку за пределами досягаемости ребенка. Наклонившись вперед и поняв, что рукой ему кубики не достать, он может потянуть за салфетку, и – вуаля! – кубики тоже едут к нему. Для ребенка это может быть первый опыт по использованию одного предмета для того, чтобы достать другой.

Теперь поиграйте в игру «Схвати движущийся кубик». Положите кубики перед ребенком на салфетку. Медленно двигайте салфетку поперек стола. Смотрите, как ребенок сидит с раскрытыми ладонями и растопыренными пальцами, готовый схватить все, что сможет.

Игра с частями собственного тела. Способность захватывать предметы стимулирует ребенка к изучению собственного тела. Он наклоняет шею вперед и поднимает вверх свои ноги, так чтобы пальцы ног оказались в пределах досягаемости его вытянутых рук. Как и со многими другими предметами, как только ребенок крепко схватил пальцы своих ног, обычно он тянет их в рот. Обратите внимание, что ребенок часто поднимает большой палец ноги вверх, чтобы его легче было схватить. Ребенок любит хватать и сосать не только части своего тела – он часто хватает и вас за то, за что может схватить, например за нос, за волосы или за очки. В разумных пределах, конечно же, старайтесь не ругать ребенка за то, что он хватает вас и притягивает к себе. Малышей, которые этого не делают, не бывает.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Мэтью за едой частенько упражняется, дотягиваясь до предметов одной рукой. У груди он размахивает рукой, похлопывает себя по голове, меня по лицу или по груди и начинает изучать мою одежду. Обычно меня это забавляет; иногда же это превращается в большую досаду, потому что отвлекает его от еды.

Свежей травки пощипать. Природа дает маленьким любопытным пальчикам множество интересных мишеней. Посадите ребенка в траву. Сначала он схватит всей ладонью целый пучок травы. Затем заинтересуется отдельными, торчащими вверх листочками и попытается взять их по одному всеми пятью пальцами. Затем он усовершенствует свою технику и будет выбирать листочки по одному за раз большим и указательным пальцами.

Игра «Карманный воришка». Воспользуйтесь сильным интересом ребенка к мелким предметам, в особенности к ручкам в карманах рубашек. Папы, обязательно носите рубашки с нагрудным карманом и торчащей из него ручкой. Возьмите ребенка на руки и смотрите, как он откроет для себя игру «Карманный воришка». Ребенок может взять ручку точным движением и будет крепко держать ее, очень по-хозяйски, и вам будет нелегко вернуть ее себе; на этом этапе он вряд ли положит ее обратно в карман. Дети любят играть в эту игру и со временем устанавливают ассоциацию между папой в рубашке и карманами с ручками, которые можно схватить. Однажды я пришел с работы и взял Мэтью на руки. Он потянулся к моему карману, но, к своему великому удивлению, обнаружил, что он пуст. У него был озадаченный и очень разочарованный вид. В его памяти зафиксировалось, что не бывает без ручек карманов рубашек, без которых не бывает пап. Дети легко приходят в смятение, когда привычная ассоциация не находит подтверждения.

Игра со спагетти. Поставьте перед ребенком тарелку отварных остывших спагетти – соус оставьте, пожалуйста, себе – и смотрите, как маленькие пальчики будут выбирать их.

Доминирующая рука

Хотя еще несколько месяцев будет трудно определенно сказать, какая рука у ребенка главная, в возрасте между шестью и девятью месяцами вы можете получить первую подсказку относительно того, какая рука является доминантной. Положите перед ребенком игрушку ровно посередине и посмотрите, какая рука всегда тянется к ней. Теперь положите игрушку слева от ребенка. Если ребенок правша, то он может потянуться за игрушкой через все свое туловище правой рукой, а его левая рука будет наготове, чтобы помочь правой. Теперь проведите тот же эксперимент, положив игрушку справа от ребенка, чтобы посмотреть, какой рукой он каждый раз будет брать игрушку, лежащую здесь. В следующие три месяца ребенок, как правило, открывает родителям, какая рука у него главная.

Где бы взять детские наручники

Стоит только ребенку овладеть каким-то умением, он практикуется в нем снова и снова, и аппетит у него огромен. Это забавляет, но также и раздражает. Особенно малышей притягивают шнурки, пуговицы или бантики. Пуговицы потенциально опасны, поскольку ребенок может оторвать их и потянуть в рот.

Игра «Карманный воришка»

Желание ребенка хватать все и вся настолько сильно, что лучше не

показывать ему ничего такого, что ему не нужно брать в рот, и не оставлять его вблизи этих предметов.

Дотянуться и схватить кого-нибудь. Все, до чего можно достать, притягивает шестимесячного малыша

За обеденным столом, к примеру, изобилие доступных сокровищ может вызывать настоящее хватательное безумие, и тогда будут то и дело мелькать, как дворники, руки ребенка, хватающие тарелки, газеты, ложки, вилки, салфетки и все остальное, что попадается на пути. Убираясь после «ручной работы» своего малыша, не забывайте, что этот этап быстро пройдет. Если, когда вы сажаете ребенка за обеденным столом к себе на колени, он становится настоящим бедствием, вы можете остановить безумие, устраивая его на полу с какими-нибудь пластмассовыми кухонными принадлежностями, чтобы он хватал то, что у него под руками.

Речевое развитие

В дополнение к ползанию и захвату двумя пальцами еще одним важным моментом на этом этапе являются первые слова ребенка. Теперь он плачет меньше, говорит больше и начинает сочетать звуки и жесты, чтобы донести до окружающих свое мнение. Настоящий прорыв в речевом развитии происходит в возрасте примерно пяти месяцев, когда дети выясняют, что могут менять издаваемые ими звуки, изменив положение и форму языка и рта. К шести месяцам дети начинают лепетать, то есть долго повторять один и тот же слог, состоящий из одной гласной и одной согласной. В возрасте между шестью и девятью месяцами ребенок научается менять «ба-ба», где в произнесении согласной участвуют губы,

на «да-да», где участвует язык. Пройдя всю согласную часть алфавита во всевозможных сочетаниях – «а-ба-ди-да-га-ма», ребенок начинает собирать эти первые «слова» вместе – «ба-ба-ба-ба» – и придает им сочное звучание благодаря обилию слизи, скапливающейся при прорезывании зубов. К девяти месяцам многие дети произносят «мама» и «папа», но иногда путают и называют не того человека.

Жесты и направляющие движения

Жесты являются одним из самых главных предвестников вербального языка, поскольку позднее они заменяются своими словесными эквивалентами. Вместо того чтобы плакать, для того чтобы его взяли на руки, теперь ребенок чаще всего протягивает руки и поднимает на вас свои ясные глаза, давая жестом понять: «Возьми меня на руки». Кроме того, поскольку ребенок получил возможность использовать свои руки для игры и передвижения, на этом этапе ребенку обычно становится не так интересно быть на руках, и он подает вам знак «Положи меня», вытягивая руки в направлении пола и извиваясь у вас на руках, пока вы не опустите его на пол, где его что-то заинтересовало. Реагируйте на жесты, которые ребенок подает руками, как вы реагировали на его плач. Это поощряет ребенка использовать в качестве средства коммуникации вместо плача язык тела. Помимо того, что ребенок использует свои руки для выражения потребностей, он еще и начинает направлять ваши руки. Посмотрите, как он хватает ваш палец и заставляет вашу руку переместиться туда, где он хочет, чтобы она находилась. Эти направляющие движения, когда рука лежит поверх руки, наиболее часты во время кормления.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Мэтью подает знак «Возьми меня на руки» по-разному, когда он расстроен и когда хочет поиграть. Когда он хочет играть, его руки широко раскрыты и полностью отстают от туловища, словно он кого-то обнимает. Когда он расстроен, он не вытягивает руки полностью, а вместо этого держит локти плотно прижатыми к бокам, поднимая только предплечья, а его ладони и пальцы открыты, но не так сильно, что также свидетельствует о его дискомфорте, одновременно говоря: «Пожалуйста, помоги мне».

Расшифровка детского языка

К девяти месяцам у большинства детей уже развивается настоящий язык (звуки плюс жесты), который родители понимают, а вот посторонние

редко. Именно когда вы встаете перед необходимостью понять эти жесты, сполна окупаются ваши ранние упражнения, когда вы пытались понять сигналы и плач своего ребенка. Кроме того, обратите внимание на то, что каждая потребность обозначается отдельным звуком. Наш Мэтью произносил «мам-мам-мам-мам», когда хотел, чтобы его взяли на руки. Вот некоторые самые распространенные жесты и звуки.

Указывание пальцем и прикосновения. Дети начинают показывать пальцем и дотрагиваться почти так же, как молодые матери, как показывают наблюдения, в первое время дотрагиваются до своих новорожденных детей, сначала кончиками пальцев и только потом полностью раскрытой ладонью. Теперь ребенок также начинает понимать, когда указываете вы.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Примерно в шесть месяцев Мэтью начал дотрагиваться до нашей кошки. Впервые он подошел к ничего не подозревающей кошке с раскрытой ладонью и растопыренными пальцами. Сначала он дотронулся до ее головы одним лишь кончиком указательного пальца. Затем он исследовал кошку кончиками всех пальцев, а потом положил на кошку всю ладонь и схватил шерсть в кулак.

Приветствие входящего. Посмотрите и послушайте, когда ваш ребенок призывает к игре. Когда в комнату входит, к примеру, папа, малыш оживает. Все его лицо сияет, он широко улыбается, машет руками и поворачивается к папе всем своим телом, говоря языком тела: «Давай играть!»

Звуки, передающие настроение. Послушайте и посмотрите, какими звуками ваш ребенок передает удовольствие и неудовольствие. Когда ребенку весело, его лицо оживляется мимикой, направленной вверх: яркие глаза, лицевые мышцы подтянуты вверх, улыбка приподнимает щеки бугорками. Он хохочет, повизгивает и издает животом смех; в движение приходит все его тело, и он издает радостные звуки, такие как «ба-ба-ба-ба».

Когда ребенку дискомфортно, он жалобно бормочет и ворчит. В этом возрасте появляется универсальный звук «н», служащий для выражения негативных эмоций. Когда ребенок отказывается принимать лекарство, он может при этом произносить: «на-на-на-на». Ребенок надевает на свое лицо недовольное выражение: кривит рот в гримасе, и все мимические мышцы опускаются. И если вы быстро не поймете, что ребенок хочет сказать, эти звуки и жесты перерастут в плач.

Как помочь речевому развитию

Языку, как и чувству юмора, нельзя научить – его можно только схватить. Вы не учите ребенка говорить напрямую. Вы наполняете его уши правильными звуками, и ребенок проникается сознанием, что говорить – это интересно. Тогда овладение речью происходит более естественно. Вот некоторые способы подтолкнуть речевое развитие.

Играйте в словесные игры. Словесные игры учат ребенка, что говорить – это забавно, и стимулируют развитие памяти ребенка. Вот одна из наших любимых:

Все кругами и кругами
Ходит мишка под дубами,
(вычерчивайте пальцем круги на животике ребенка)

Сделал шаг и сделал два,
(идите пальцами от пупка ребенка к шее)

Пощекочет он тебя!
(пощекочите ребенка под подбородком)

Дайте сигнальное слово. Сигнальное, или ключевое, опорное слово – это слова или фразы, которые вызывают реакцию ребенка, потому что они содержат набор звуков, который он уже слышал раньше. Одна из наших любимых игр – «Идет коза рогатая». Когда Мэтью был в этом возрасте, я говорил: «Идет коза рогатая!» – и мы с Мэтью осторожно стукались лбами. После того как мы повторили эту игру много раз, Мэтью понимал без лишних слов и начинал придвигать свою голову к моей, как только я говорил: «Идет коза…», даже еще до того, как я начинал приближаться к нему. Что происходило в голове у Мэтью? Думаю, он сохранил эту игру в своей памяти в виде ряда «записей». Услышав сигнальное слово «коза», он ставил иголку на нужную дорожку и проигрывал всю запись. Если вы будете играть в словесные игры и наблюдать за реакцией своего ребенка на определенные ключевые слова, это поможет вам понять, как развивается память вашего ребенка.

Связывайте слова с предметами. На этом этапе наблюдайте, как ребенок устанавливает ассоциации между словами и самыми важными окружающими его предметами. Читая своему ребенку, связывайте людей и предметы в книжке с теми, которые есть рядом с ним, например, говорите: «Смотри, кошка», – указывая на кошку в книжке.

Застольные беседы. Посадите малыша за стол, за которым много детей

и взрослых, и смотрите, как он присоединится к беседе. Обратите внимание, как ребенок следит за обсуждением, поворачивая голову от одного говорящего к другому и овладевая важным для речевого развития искусством – искусством слушать.

Вместе пересказывайте свою жизнь. Проговаривайте все, что вы делаете вместе с ребенком. Называйте каждый предмет, часть тела и любое действие, которое вы делаете вместе. Новые слова вместе с новыми впечатлениями будут отпечатываться в языковых центрах головного мозга ребенка.

Игры и забавы для ребенка от шести до девяти месяцев

Лучшими видами деятельности являются те, которые удерживают внимание ребенка и способствуют развитию двух главных для этого этапа умений – ползать и брать предметы большим и указательным пальцами.

Игры в мяч. Мячи стоят рядом с кубиками в списке лучших детских игрушек. Не ждите, что ваш маленький волейболист отобьет брошенный ему мяч. Но ребенок может взять мяч и держать его.

Выберите для игры мячи достаточно большие для того, чтобы их можно было держать двумя руками, предпочтительно из поролона или ткани, в которые ребенок может вдавить свои пальцы и которые он может держать одной рукой. Сядьте на пол лицом к ребенку, расставив ноги, и катайте мяч по направлению к ребенку.

Эта предваряющая игры разминка подготовит сцену для того великого дня, когда начнутся, через три-четыре месяца, настоящие игры в мяч.

Ваш шестимесячный малыш с удовольствием будет брать рукой и держать мягкий мячик

Игра с зеркалом. Посадите малыша рядом с зеркалом, так чтобы он

мог достать до него рукой (лучше рядом с зеркалом от пола до потолка).

Смотрите, как ребенок будет пытаться приложить ладони и лицо к своему отражению. Теперь вы видны сбоку, и ребенок, как завороженный, смотрит на ваше отражение рядом с его собственным.

Детей этого возраста завораживают зеркальные отражения

Игры с валиком. Игры с поролоновыми валиками, которые начались на предыдущем этапе, на этом становятся даже еще более забавными, потому что ребенок может переползти через эти подушки и развлечь себя.

Положите ребенка поверх валика и поставьте перед ним игрушку, так чтобы он не мог ее достать.

Смотрите, как ребенок упрется в пол ступнями, оттолкнется и перекатится через валик вперед, устремившись к игрушке.

Новые страхи и заботы в следующие шесть месяцев

Ваша подруга, но незнакомка для вашего малыша, хочет поприветствовать вас и вашего ребенка, сидящего у вас на руках. Вы раскрываете объятия для нее, а он свои – нет. Вместо этого он в страхе цепляется за вас, время от времени поглядывая через свое плечо, чтобы узнать, не ушел ли чужак. Чем больше вы стараетесь их познакомить, тем сильнее цепляется за вас ребенок.

Ваш ребенок переживает состояние, которое обычно называют боязнью незнакомцев. Эта боязнь – и ее близкая родственница, боязнь разлуки – нормальна для детей в течение следующих шести месяцев; она представляется защитным поведением, которое удерживает маленького ребенка рядом с домом и родителями на том этапе развития, когда его моторные навыки манят его вдаль.

Боязнь незнакомцев

Боязнь незнакомцев обычно возникает между шестью и 12 месяцами, когда ваша некогда очень общительная бабочка вдруг становится застенчивой. Хотя раньше ребенок получал удовольствие от игры под названием «С рук на руки», теперь он успокаивается только на ваших руках. Ребенок может даже отказываться идти на руки к самым близким знакомым, к которым раньше питал теплые чувства. Это поведение является нормальным, быстро проходящим этапом развития, никоим образом не является ни отражением вашей заботы о ребенке, ни указанием на ощущение ненадежности у вашего ребенка. На самом деле, некоторые дети, имеющие со своими родителями самую надежную привязанность, могут проходить через периоды боязни незнакомцев, а потом радостно обнимать незнакомых людей.

Ваш ребенок рассматривает вас как стандарт, с которым он сравнивает любого другого человека, и оценивает он любого человека по вашей реакции. Он видит незнакомых людей вашими глазами. Если вашему ребенку для общения требуется содействие, вот как помочь.

Постепенное приучение к чужому человеку. Когда к вам приближается человек, быстро поприветствуйте его с дружелюбной улыбкой и начните оживленный диалог, но сохраняйте дистанцию. Дайте своему ребенку время и расстояние для того, чтобы оценить незнакомого человека и увидеть ваше радостное лицо. На основании вашей реакции на

незнакомца ваш ребенок формирует свое мнение о нем. Если этот человек хорош для вас, он хорош и для вашего ребенка. Представьте третьего собеседника по всем правилам: «Смотри, тетя Нэнси. Она хорошая». Тем временем тетя Нэнси стоит на месте и не приближается. Затем вы *постепенно* сокращаете расстояние. Когда тетя Нэнси окажется внутри интимного пространства ребенка, возьмите руку ребенка и похлопайте тетю Нэнси по лицу, не спуская глаз с ребенка, чтобы по языку его тела определять, когда двигаться вперед, а когда делать шаг назад. Ознакомьте тетю Нэнси со своей стратегией, чтобы она не кидалась прямо к ребенку. Особенно бабушкам и дедушкам нужно понять, как важно, чтобы ребенок приближался к ним постепенно. Это позволяет избежать обид или нотаций по поводу того, что вы портите ребенка. Этот же метод помогает малышам знакомиться с врачами.

В более трудных случаях. Если у вашего ребенка боязнь незнакомцев очень сильна, организуйте менее стремительное знакомство. Предупредите свою подругу, через какой этап развития проходит ваш ребенок. Это вопрос совершенно нормального развития ребенка, и вам не нужно извиняться («Но на самом деле она хорошая малышка»), пытаясь сгладить эти первые впечатления. Предложите незнакомке начать с того, чтобы пообщаться с одной из любимых игрушек ребенка, например погладить и покачать на руках плюшевого мишку, или показать какую-то совершенно новую игрушку, чтобы ребенок захотел приблизиться к незнакомке и взять игрушку.

Если, несмотря на все ваши стратегии, лиана обвивает вас еще сильнее, усадите ребенка у себя на коленях и оживленно общайтесь со своей подругой, предоставив ребенку возможность присоединиться к вам, когда он созреет для этого.

Боязнь разлуки

Боязнь разлуки появляется примерно в шесть месяцев, когда ребенок начинает ползать, и может даже усилиться в период от 12 до 18 месяцев, когда ребенок начинает ходить. Умный родитель проявит уважение к этой совершенно нормальной фазе развития и, если это возможно, запланирует вынужденную разлуку с ребенком на другое время, а не на этот сенситивный период. Поскольку этот феномен вызывает у родителей много беспокойства, давайте взглянем на него поближе.

Значит, ребенок слишком зависим?

Наша восьмимесячная дочка плачет всякий раз, как я кладу ее в кроватку и иду в другую комнату. Не бывает такого, чтобы она не подняла крик, когда я оставляю ее. У нас очень близкие отношения, но не может ли быть так, что я сделала ее слишком зависимой от меня?

Нет! Вы подарили ей ощущение надежности, а не сделали зависимой. Ваш ребенок испытывает боязнь разлуки, а это нормальное и здоровое поведение, которое возникает вовсе не потому, что вы сделали своего ребенка слишком зависимым.

Однажды, когда мы наблюдали, как играет восьмимесячный Мэтью, мы разработали теорию того, почему возникает боязнь разлуки и почему это здоровое явление. Мэтью ползал по комнате и каждые несколько минут оглядывался, чтобы убедиться, что мы смотрим на него. Он поднимал крик, если видел, что мы выходим из комнаты, или не мог найти нас взглядом.

Чем объясняется такое любопытное поведение? Как опытные родители, немало наблюдавшие за детьми, мы давно поняли, что маленькие дети делают то, что они делают, не без причины. Боязнь разлуки достигает своего пика в то время, когда ребенок обретает умение передвигаться. Не может ли боязнь разлуки быть проверкой безопасности, которая начинает свою работу в тот момент, когда у ребенка имеются моторные возможности уйти далеко от родителей, но он еще не имеет достаточного интеллектуального развития, чтобы выжить в одиночку? *Тело ребенка говорит ему «иди вперед» – его мозг говорит ему «стой».* Иначе он так бы и уходил все дальше и дальше от родителей.

Родительское одобрение. Не нужно думать, будто вы сделали своего ребенка слишком зависимым и он так и будет всю жизнь цепляться за вас, и у него не разовьется здоровая независимость. Наоборот, боязнь разлуки в большинстве случаев является показателем того, насколько уверенно он перейдет к независимости. Вот почему. Предположим, ребенок играет в комнате, где много новых игрушек и незнакомых детей. Ребенок начинает цепляться за вас. Вместо того чтобы усилить его страх перед странной и незнакомой ситуацией, вы даете ребенку понять, что «все в порядке». Ребенок отпускает вас и знакомится с неизвестным ему окружением, периодически возвращаясь на домашнюю базу, чтобы получить от вас одобрение на продолжение изучения незнакомых ситуаций. Присутствие человека, к которому ребенок испытывает сильную привязанность – обычно это один из родителей или хорошо знакомая няня, которой ребенок доверяет, – служит для ребенка толчком вперед, к продолжению исследования. В незнакомой ситуации человек, к которому ребенок

привязан, время от времени успокаивает ребенка, говоря, что все в порядке, когда ребенок переходит на новый уровень исследования. Как только ребенок ознакомится с одним уровнем, он переходит к следующему. Когда ребенок лезет вверх по лестнице независимости, он проверяет, держит ли кто-нибудь лестницу.

Постепенное приучение ребенка к разлуке. Если ребенок не видит вас, у него еще нет достаточного умственного развития, чтобы представить, что вы всего лишь за углом или сейчас вернетесь. Поддержание голосового контакта иногда может успокоить ребенка, который не может видеть вас, а также развивает в ребенке способность ассоциировать ваш голос с вашим мысленным образом, пресекая приступ боязни разлуки прежде, чем он начнется. Не раньше второго года жизни большинство детей открывает для себя постоянство предметов и людей, то есть приобретает способность создавать и извлекать из памяти мысленные образы людей или вещей, которые они не видят.

Эта способность удерживать перед мысленным взором образ надежной няни позволит ребенку в дальнейшем с большей легкостью переходить от знакомого к незнакомому.

Крепкая привязанность между родителем и ребенком способствует формированию независимости

Как мы уже упомянули ранее, в ином контексте, по нашему мнению, представить себе интеллектуальное развитие ребенка будет легче, если сравнить его с процессом изготовления музыкальной пластинки; это наша теория глубокой борозды. Чем сильнее привязанность между родителем и ребенком, тем глубже борозда привязанности на пластинке ребенка и тем легче ребенку проиграть эту дорожку при необходимости. Бытовавшие когда-то теории избалованности утверждали, что ребенок, который сильно привязан к своей матери, так и будет все время прокручивать эту дорожку и никогда не станет независимым и не будет исследовать мир самостоятельно. Наш опыт и эксперименты других показали обратное. В ходе одного классического исследования, известного как эксперимент в незнакомых ситуациях, специалисты изучали две группы детей до года (одна группа называлась «Надежно привязанные», а вторая – «Ненадежно привязанные») во время игры в незнакомой ситуации. Дети с самой надежной привязанностью, те, у которых имелись самые глубокие борозды, на самом деле проявляли меньше беспокойства, когда отлучались от матерей к игрушкам, находящимся в одной и той же комнате. Они время

от времени обращались к матери за разрешением на продолжение изучения игрушек. Казалось, мать питает энергией исследовательскую деятельность ребенка. Поскольку ребенку не приходилось расходовать силы на беспокойство о том, не ушла ли мама, он мог использовать эту энергию для исследования новой обстановки.

Переходя от единства с матерью к разлуке, имеющий крепкую привязанность ребенок приводит в равновесие свое желание исследовать мир и по-прежнему имеющуюся потребность в ощущении надежности, которое дает человек, заботящийся о ребенке. Когда новая игрушка или незнакомый человек нарушают равновесие или мать уходит и тем самым подрывает ощущение надежности, ребенок испытывает желание восстановить первоначальное равновесие. Постоянное присутствие надежной няни обеспечивает необходимую поддержку и ведет к независимости, уверенности и доверию и в конечном итоге к важной вехе развития, к которой ребенок приходит к концу первого года, – к способности играть в одиночку.

От девяти до двенадцати месяцев: Большие передвижения

Прогресс от ползания к подтягиванию и хождению вокруг опоры и, наконец, хождению без поддержки – одна из самых удивительных последовательностей вех моторного развития ребенка. Держите наготове свою видеокамеру. Этот юный хореограф покажет вам немало интересных движений, поднимаясь вверх по лестнице развития.

Локомоторное развитие

К девяти месяцам большинство детей полностью осваивает тот стиль ползания, который наиболее эффективен, удобен и стремителен. Для большинства детей это перекрестное ползание, которое позволяет лучше всего удерживать равновесие благодаря тому, что на полу всегда остаются стоять две конечности с разных сторон тела. Перекрестное ползание учит ребенка координировать движения обеих сторон тела и подготавливает ребенка к обретению других физических навыков.

Как только ребенок обретает такое умение, как ползание, у него появляется желание экспериментировать с различными вариантами этого умения. Ползая, ребенок словно заигрывает, виляя попкой, тряся головой и вовлекая в движение все свое тело.

Ползание открывает ребенку новое измерение общения. Теперь он может сам приблизиться к вам и не ждать, пока вы приблизитесь к нему. Как щенок, радостно приветствующий хозяина, малыш подползает к вашей ноге, подтягивается вверх по штанине в стоячее положение и всем своим видом говорит: «Давай играть».

Скачок через этап ползания

Некоторые специалисты в области развития ребенка считают, что если ребенок перескочил через этап ползания, у него высок риск возникновения проблем с координацией движений в дальнейшем, поскольку ползание является началом развития равновесия. Хотя для некоторых детей это утверждение может быть верно, есть много совершенно нормальных детей с хорошей координацией, которые быстро перескакивают через ползание, чтобы перейти к другим способам передвижения. Одна из наших дочерей «ходила» на коленях, вместо того чтобы ползать. Другой малыш скользил на животе, одну ногу вытянув, а другую поджав под себя. Некоторые дети скользят так хорошо, что быстро теряют интерес к ползанию. И, возможно, еще более их поощряют к этому одобрительные возгласы восторженной публики, созерцающей их милые выходки.

От ползания к подъему по опоре и лазанью

Посмотрите, как ребенок подползает к кровати или к дивану. Он хватается за покрывало или за обивку и подтягивается вверх, насколько может; это называется подъемом по опоре. Подъем по опоре и лазанье

отличаются от ползания тем, что это уже движение вверх; вот еще один пример того, как ребенок переводит одно умение в другое. Поскольку неврологически ребенок развивается от головы к пальцам ног, его руки более сильные и скоординированные, чем ноги и стопы. Сначала ребенок подтягивается вверх обеими руками, а его более слабые ноги при этом сгибаются, и ступни подворачиваются внутрь. Наконец ребенок осваивает умение толкаться ногами, когда подтягивается на руках. После того как ребенок подтянулся вверх по боковой стенке дивана или своего высокого стульчика, он смотрит вокруг в изумлении от того, что забрался сюда сам, и наслаждается новым видом. На какой-то момент кажется, что он будет стоять так всегда. Но вот его ноги сгибаются, и он быстро оседает на пол.

А теперь начинается самое веселье. После того как ребенок научился ползать и подниматься по опоре, он начинает лазать. Теперь ребенок будет с удовольствием перелезать через горы подушек и в особенности полюбит игру «Перелезь через папу». Затем ребенок начинает залезать на все подряд. Вы застанете его мечтательно глядящим на «лестницу в небо». К концу первого года ваш ребенок может быть в состоянии проползти целый лестничный пролет, особенно если его подбадривает громкими криками толпа гордых родителей и братьев с сестрами. Но заметьте, какой у ребенка потерянный вид, когда он оказывается застрявшим на верху лестницы. У малышей нет интуитивного понимания того, что самый безопасный способ спуститься с лестницы – это задом. Они поворачиваются и отважно кидаются вниз, головой вперед. Детям не нужна никакая помощь, чтобы забраться по ступенькам вверх, но обычно они нуждаются в помощи, чтобы спуститься по ним вниз. Учите своего ребенка спускаться вниз по лестнице спиной, разворачивая его. Покажите ему, как нужно свешивать одну ступню через край ступеньки, чтобы коснуться нижерасположенной ступеньки. Тогда ребенок будет использовать свои ступни как щупы для измерения расстояния при спускании с лестницы (или когда слезает с дивана). Вы можете быть уверены, что ваш ребенок умеет спускаться по лестнице, когда на верхней площадке он поворачивается задом наперед и касается второй ступеньки сначала ступней.

Стояние с опорой

Как только ребенок научился подниматься по мебели, он пребывает в восторге от своего нового умения и вида, который открывается отсюда, сверху, поэтому решает остаться здесь на некоторое время, развивая свое умение стоять с опорой. Но при первых попытках он теряет равновесие,

когда пытается развернуть свои шатающиеся ступни и сойти с мысков. Как только ребенок научится стоять, как маленькая балерина, поставив ступни полностью на пол и вывернув их наружу, он сможет удерживать равновесие лучше.

Как насчет предохранительных ворот?

Устанавливать ворота на верху лестницы – все равно что размахивать красной тряпкой перед молодым бычком. Импульсивный исследователь обязательно подтянется по этим воротам вверх и будет дергать их взад-вперед, пока в один прекрасный момент вместе с воротами не полетит вниз по лестнице. Полагаться на ворота или же научить своего ребенка безопасно сползать вниз по лестнице – это зависит от характера ребенка и его навыков ползания. Посмотрите, как ваш ребенок подползает к верхней ступеньке. В возрасте примерно 10–11 месяцев у большинства детей появляется некоторая осторожность при виде высоты. Одни дети подползают к краю, останавливаются, смотрят и ощупывают край руками. Это те дети, которых можно научить правильно спускаться по лестнице – задом наперед. А вот импульсивные дети не тратят время на то, чтобы остановиться и пощупать край; обычно они устремляются прямо вниз по ступенькам. Такие дети, а также те дети, у которых отмечается быстрый прогресс моторного развития (которые рано начинают ходить), относятся к категории, которой требуется внимательный присмотр и крепкие предохранительные ворота.

Дайте малышу взобраться по штанине ваших брюк, и вы почувствуете прогресс в его умении стоять. Раньше вы чувствовали, как он висел на вас, цепляясь за ваши брюки и для удержания равновесия, и для поддержки. Постепенно вы будете ощущать все меньше и меньше веса ребенка, потому что он будет держаться за вас только ради равновесия.

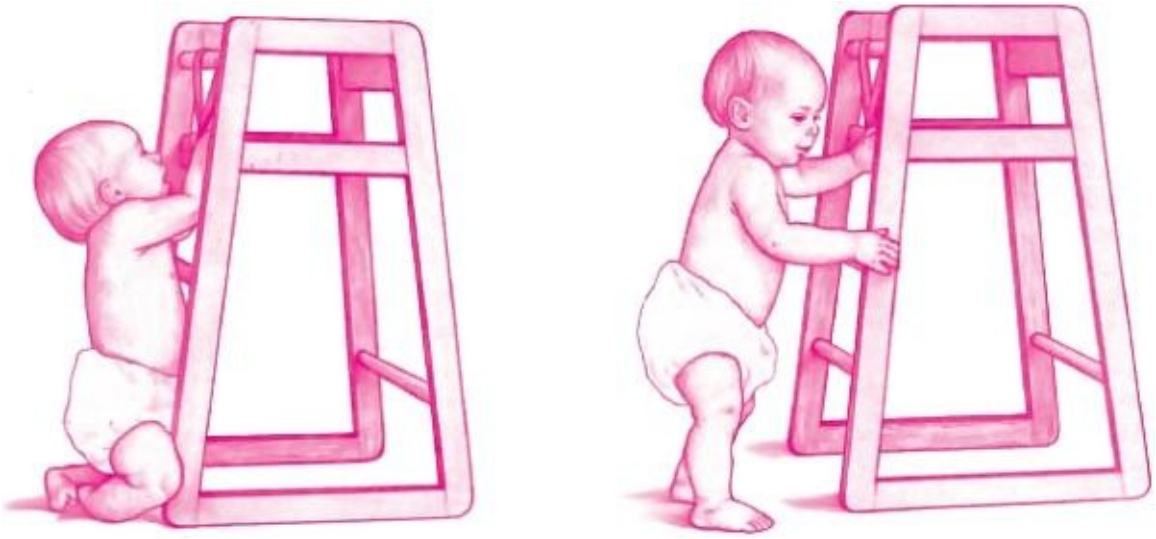
Хождение вокруг опоры

Как только ребенок научился стоять, прислонившись к дивану или низкому столу, не ждите, что он будет стоять на одном месте. Впервые передвигаясь вокруг опоры, ребенок, скорее всего, запутается в своих ногах, делающих шаги в сторону. Вскоре он выяснит, что ходить боком неудобно. Смотрите, как ребенок решит эту проблему. Он развернет свои ноги, затем свои ступни, так чтобы они могли идти передом, а не боком, а затем развернет верхнюю половину своего тела в ту же сторону, что и нижнюю. Теперь он учится ставить одну ногу впереди второй и ходит

вокруг стола, держась поначалу обеими руками, а затем только одной.

Теперь, когда ребенок может стоять и ходить вокруг опоры, он хочет стоять и играть. Положите на низкий столик игрушки и смотрите, как он будет развлекать себя 5–10 минут.

Осторожно: Умение ходить вокруг опоры – это достижение, которое не только вызывает радость, но и может завести ребенка в беду. Теперь, когда ребенка привлекает игра на столе, он будет хватать и стучать по столу всем, что окажется в пределах его досягаемости на пути следования. Убирайте острые и бьющиеся предметы, а также все то, что ребенок может взять в рот, со своих кофейных столиков или любых других низких столов, которые малыш наверняка не оставит без внимания. Дети обожают ходить вокруг рабочих столов родителей и хвататься за болтающиеся телефонные шнуры или любые другие предметы, до которых могут дотянуться.



В ходе локомоторного развития ребенок прогрессирует от ползания к подъему по опоре, используя свои руки, чтобы подтягиваться вверх

К концу первого года ползание переходит в лазанье

ОСТОРОЖНО! Среди маленьких скороходов очень распространены травмы от падения с журнальных столиков или от удара об острый край столика. Поэтому либо уберите столик на некоторое время, либо закройте острые края защитными накладками. Мягкая тахта без острых углов – самая безопасная мебель.

От хождения вокруг опоры к стоянию без поддержки и первым шагам

Когда малыш ходит бочком вокруг мебели, время от времени он отпускает опору. Изумленный собственной смелостью, малыш ищет глазами восхищенную публику. Его ноги быстро прогибаются, и он падает. Вот упражнение, которое научит его лучше координировать свои движения. Поставьте мебель кругом (лучше всего для этого подходит секционная мебель) и смотрите, как ребенок будет ходить по внутреннему кругу, придерживаясь одной рукой. Затем оставьте между предметами промежутки и делайте их все шире и шире. У ребенка возникнет мотивация пройти эти промежутки без опоры. После этого упражнения ребенок может начать стоять самостоятельно и сделать первые шаги.

Стояние без опоры. Когда ребенок ходит с опорой по комнате, смотрите, как он отпускает руку и стоит самостоятельно. Ребенок удивлен и озадачен. Теперь, когда он стоит один, ему нужно решить две проблемы: как снова опуститься вниз и как идти вперед. Он плюхнется на свою

мягкую попку, подползет к дивану, снова подтянется вверх и попробует все снова. И на этот раз будет стоять дольше.

Чтобы ребенок получал от стояния больше удовольствия, положите на столик, доходящий ребенку до пояса, несколько его любимых игрушек, которыми он сможет играть стоя

Первые шаги. Как только ребенок начал ходить вокруг опоры, он готов ходить перед вами, держась за ваши руки. Поставьте ребенка между своими ногами, держите его за обе руки и делайте шаги вместе. Затем, когда ребенок научится стоять самостоятельно дольше, он будет готов сделать свои первые шаги без поддержки.

Смотрите, как малыш балансирует, когда понимает, что, для того чтобы из стоячего положения перейти к движению вперед, требуется лишь научиться держать равновесие на одной ноге, когда вторая нога выбрасывается вперед. (Обратите внимание, как лодыжки вашего ребенка выворачиваются внутрь, в придачу к вывернутым вовнутрь коленям и плоскостопию. Похожие на резину связки, фиксирующие голеностопный сустав, становятся крепкими лишь через три-четыре года, поэтому любуйтесь этими плоскими ножками еще несколько дней рождения.)

Для начала ребенок встает в более широкую стойку, расставляя в стороны руки и удерживая голову повернутой вперед, – все, что нужно, чтобы лучше держать равновесие. Его первые шаги быстрые, резкие, на

прямых ногах, как у деревянного солдатика. На лице смесь восторга и испуга, но через три-четыре дня тренировки он будет делать шаги лучше, и у него всегда при этом будет победоносный вид.

Как помочь ребенку, начинающему ходить. Чтобы развивать у ребенка навыки хождения, берите его за руки и водите между своих ног или рядом с собой; со временем отпустите одну руку, затем другую. Когда ребенок практикуется делать свои первые шаги, стойте в метре от него, раскрыв объятия и подбадривая малыша словами: «Иди ко мне!»

Стоящий ребенок вскоре превращается в ребенка, кружащего по комнате, который держится за любую мебель, оказавшуюся под рукой

Ребенок, который ходит вокруг опоры, готов попробовать ходить, держась за ваши руки

От ползания к сидению на корточках и вставанию

Несмотря на то что ребенок может уже делать несколько шагов самостоятельно, стоит ему нацелиться на интересную игрушку в другом конце комнаты, горе-ходок обычно падает и вспоминает о более быстром способе передвижения по земле – обычно это перекрестное ползание или скольжение. Затем начинающему ходить малышу нужно решить, как вернуться обратно в стоячее положение. Поначалу ребенку требуется опора, и он подползает к стене или к мебели, поднимается по ней, отпускает руки, делает несколько шажков, падает, и весь цикл повторяется с начала.

«Если бы только я мог обходиться без кровати и вставать сразу», – возможно, думает малыш. И на следующем этапе ему это удастся.

Развитие рук

На предыдущем этапе, когда вы клали маленький кусочек еды в пределах досягаемости ребенка, он подгребал его к себе и подгонял его к кончикам своих пальцев, через некоторое время захватывая его большим и указательным пальцами. На этом этапе, попрактиковавшись в захвате мелких предметов десятки раз, ребенок овладевает более точным захватом. Положите перед ним рисовое колечко (из коробки готовых завтраков) и

смотрите, как он безошибочно возьмет его точным движением, зажав между большим и указательным пальцами, не подгребая его предварительно к себе и не опуская на стол ладонь. Ребенок кладет на предмет кончик указательного пальца и сгибает этот палец, приводя его к большому. Готово, колечко взято!

Захват большим и указательным пальцами позволяет ребенку брать мелкие предметы

Ребенок приспосабливает руки к предметам

Положите новый карандаш (незаточенный) на стол и смотрите, как ребенок возьмет его. Теперь поверните карандаш, положив его под другим углом, и смотрите, как ребенок развернет свою кисть параллельно продольной оси карандаша, внося в свое движение коррективы на ходу, когда его рука уже на пути к цели. Раньше ребенок импульсивно хватал карандаш всей ладонью, не думая о том, как его лучше взять. Теперь ребенок решает, как взять предмет в руку, еще до того, как схватить его.

Игра с емкостями

Наисильнейшее любопытство на этом этапе вызывают отношения между игрушками: как большая игрушка соотносится с маленькой и как небольшой предмет умещается в большом. Улучшившиеся навыки обращения с предметами позволяют ребенку придумывать игровые комбинации предметов: он стучит игрушками, ударяя одну об другую, ставит их одну на другую и – вечно популярная игра – наполняет емкость и опрокидывает ее. Способность ребенка манипулировать двумя игрушками одновременно открывает для этих любопытных ручонок бесконечные игровые возможности, и ближе к концу первого года ребенок открывает

для себя емкости и понятие пустоты. Вот несколько видов деятельности, которые помогут ребенку получить удовольствие от своих новых умений.

Рано, поздно – какая разница?

Примерно 50 % детей обычно начинает ходить к году, но в норме возраст, в котором происходит освоение этого умения, варьируется достаточно широко, от девяти до 16 месяцев. Ходьба – это дело, требующее координации трех факторов: мышечной силы, равновесия и характера – и последний, по всей видимости, оказывает на быстроту освоения этой вехи развития наибольшее влияние. Дети с более спокойным характером обычно подходят к крупным вехам развития более осторожно. Поскольку вначале ползают дети быстрее, чем ходят, убежденные сторонники ползания довольны уже тем, что быстро снуют по полу, как миниатюрные гоночные автомобили, и не проявляют интереса к тому, чтобы вступить в большой и напряженный мир наверху. Дети, которые начинают ходить поздно, как правило, получают большее удовольствие от разглядывания предметов и изучения их пальцами, чем от достижений в области моторного развития. Ребенок, который начинает ходить поздно, проходит через последовательность «ползание, хождение вокруг опоры, стояние, самостоятельное хождение» более медленно и осторожно, рассчитывая каждый свой шаг и совершая прогресс в свое время, когда чувствует себя совершенно уверенно. Когда этот ребенок наконец начинает ходить, ходит он очень хорошо.

Ребенок, который начал ходить рано, напротив, может быть импульсивным, неусидчивым, стремительно проносящимся через вехи моторного развития, раньше, чем родители успевают доставать фотоаппарат. Хотя нет четкой характеристики ребенка, рано начинающего ходить, такие дети обычно имеют высокий уровень потребностей, очень рано покидают колени родителей и капризничают, чтобы вылезти из детского стульчика. Тип телосложения также может влиять на возраст, в котором ребенок начинает ходить. Стройные дети обычно начинают ходить раньше. Импульсивные дети, рано начинающие ходить, зачастую оказываются более склонными к происшествиям, чем их более осторожные ровесники.

Родители, которые много носят своих детей, часто спрашивают: «Не получится ли так, что она начнет ходить позже из-за того, что я так много ношу ее на руках?» Ответ: нет. На самом деле, как показывает наш опыт и исследования специалистов, дети, являющиеся продуктом родительской привязанности (которых, к примеру, носят в детской сумке

много часов в день), обычно демонстрируют более продвинутые моторные навыки. Не важно, кто из соседских детей пошел ножкой первым. Возраст, в котором ребенок начал ходить, никак не указывает на уровень интеллекта или на моторные навыки в будущем. Когда ребенок пошел и как он ходит – такие же уникальные характеристики ребенка, как и его характер.

• Дайте ребенку большой пластмассовый стакан или обувную коробку; смотрите, как ребенок будет засовывать в эту емкость свои любопытные ручки. Теперь дайте ребенку кубик и наблюдайте, как он будет знакомить кубик с емкостью. Рука и мозг работают одновременно, чтобы сообразить, как положить кубик в коробку и, конечно же, как вытряхнуть его оттуда. Освоив игру «Наполни-опрокинь», ребенок начинает трясти коробку и слушает, как кубик громыхает внутри коробки. Обратите внимание на сосредоточенное выражение лица ребенка, когда он проходит через все игровые комбинации простого кубика и простой коробки.

• Заткните свои уши ватой и достаньте кастрюли и сковороды! Малыши приходят в восторг, вставляя маленькие кастрюли в большие и, конечно же, стуча посудой и роняя ее на пол.

• Игра в ванночке и в раковине (только под присмотром) позволяет ребенку поупражняться в наполнении и опорожнении. Начерпать чашку воды и вылить из нее воду – это занятие становится новым хитом.

• Посадите ребенка в большую бельевую корзину, до половины наполненную мелкими вещами, предпочтительно носками и детской одеждой. После того как ребенок выбросит из корзины все вещи, посадите своего маленького помощника снаружи и покажите ему, как класть их внутрь, взяв один носок и положив его в корзину, чтобы подать пример.

Как проникнуть в мысли ребенка

Если бы только вы могли попасть внутрь этой маленькой головки и прочитать мысли своего ребенка! Что ж, это возможно – или почти возможно. Вы можете узнать, что думает ваш малыш, наблюдая за его игрой. Вы можете выявить, на какие интеллектуальные процессы способен ваш ребенок, давая ему начальную подсказку и наблюдая за его реакцией. Мы называем этот метод «заполни пропуски». Это всего лишь догадки, да, но пока ваш ребенок не будет в состоянии сказать вам, что он думает, это самое лучшее, что мы можем сделать. Пока ребенок еще не умеет говорить, он может использовать язык тела, чтобы передать вам свои мысли.

Признаки развития памяти

Мысленные представления. Как-то я, доктор Билл, читал девятимесячному Мэтью. Я указал на нарисованную кошку и сказал: «Кошка». Глядя на его лицо, я увидел, как оно озарилось узнаванием. Он посмотрел на дверь, потому что наша кошка живет во дворе. Потом он начал гладить кошку в книжке. Нарисованная кошка вызвала мысленную ассоциацию. Мэтью сохранил в своей памяти образ кошки и вспомнил, что обычно он кошку гладит. Кроме того, я отметил, что теперь он имеет интеллектуальную способность выявлять сходство между кошкой в книжке и кошкой в жизни.

Угадай мелодию. В этом возрасте дети помнят недавние события. Однажды мы взяли девятимесячного Мэтью с собой на проходившую в Диснейленде выставку, которая называлась «Это маленький мир». Звучавшая рефреном песня и сопровождавшие ее визуальные образы произвели на него достаточно сильное впечатление. На следующий день, когда мы стали напевать мелодию из «Это маленький мир», восхищенные глаза Мэтью и его улыбка дали нам знать, что он помнит то, что видел и слышал день назад.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Мэтью становится очень настойчивым в своих желаниях, когда хочет что-то сделать или куда-то пойти, и теперь уже помнит, чем мы занимались до того, как нас прервали. Кажется, он теперь лучше ориентируется в пространстве. Если он ожидает, что мы пойдем в одном направлении, а мы отправляемся в другом, он протестует настолько яростно, насколько сильно надеялся отправиться в направлении, выбранном им самим.

Сигнальные слова. Нам представляется, что дети хранят в своей памяти множество бит информации, и, когда они слышат сигнальное слово, это все равно, как если бы кто-то нажал на кнопку музыкального автомата, – проигрывается вся запись. Например, мы с Мэтью ежедневно совершали прогулки к океану. Когда ему было девять месяцев, я говорил: «Пойдем», – и Мэтью подползал к двери, поскольку слово «пойдем» вызывало образы игры на улице, поездки на машине или любого другого занятия, связанного с выходом через дверь. Его реакция не менялась, что бы я ни прибавлял к слову «пойдем». Однако к годовалому возрасту его мозг созрел для запоминания более сложных понятий. Теперь, когда я говорил: «Пойдем к океану», он ожидал, что его не только вынесут за дверь, но и возьмут на привычную прогулку к океану. Если я направлялся в другую сторону, он возмущался. Он уже умел ассоциировать

определенные слова и действия с определенными событиями, которые должны за ними последовать. Все, что не вписывалось в его мысленные ожидания, заслуживало громкого протеста. Это иллюстрирует, как важно говорить с ребенком, давая ему пошаговые объяснения, чтобы он не испытывал неприятное удивление и ненужное разочарование, которое ведет к истерике.

А что за дверью? Развитая память ребенка теперь позволяет ему запоминать, что находится за закрытыми дверями. Как-то, в возрасте 11 месяцев, Мэтью сел перед открытым кухонным шкафом и заметил восхитительные кастрюли и сковороды, которые он схватил, стащил с полки и которыми гремел так, что выдержать могут только родители. (К счастью для человеческих ушей, продолжительность игр у маленького ребенка коротка.) Когда Мэтью закончил со звуковыми эффектами, мы отобрали у него кухонную утварь и закрыли дверцу шкафа. С тех пор Мэтью не забывал о шумных игрушках, стоящих за закрытой дверцей, и ежедневно подползал к шкафу, взбирался вверх по дверце и пытался открыть ее.

Игры для малышей этого возраста

Найди пропавшую игрушку. К этому времени интеллект ребенка может созреть для такого понятия, как постоянство предметов, то есть ребенок приобретает способность запоминать, где спрятана игрушка. Прежде было так: чего не вижу, того нет. Если вы прятали игрушку под одеяло, ребенок проявлял мало интереса к тому, чтобы найти ее. Попробуйте провести такой эксперимент. Пусть ребенок увидит, как вы кладете его любимую игрушку под один из двух подгузников, лежащих перед ним. Смотрите, как ребенок в течение нескольких мгновений будет пристально смотреть на подгузники, словно пытаясь понять, какой из них скрывает под собой игрушку. По вдумчивому выражению его лица, на котором словно написано «я думаю», вы понимаете, что он пытается вспомнить, под какой подгузник была спрятана игрушка. Он делает свой выбор, тянет за подгузник, под которым лежит игрушка, и выражает огромный восторг по поводу того, что выбор правильный. Проделайте это несколько раз, все время убирая игрушку под один и тот же подгузник, а потом покажите ему, что вы кладете игрушку под второй подгузник. Если вы все время прятали игрушку под первый подгузник, то, даже несмотря на то, что ребенок видел, как вы положили ее под второй, в большинстве случаев он сначала будет искать под первым подгузником, поскольку эта

сцена все еще зафиксирована в его памяти. Где-то между 12 и 18 месяцами, когда развивается способность ребенка логически мыслить, он может безошибочно вспоминать, что вы убрали игрушку под второй подгузник, или, увидев, что второй подгузник бугрится, понимать, что игрушка должна быть под ним.

Ближе к концу первого года ребенок может начать проявлять интерес к поискам игрушки, которую вы спрятали под подгузник у него на глазах. Так закладывается представление о постоянстве предметов

Прятки. Новоприобретенная способность ребенка запоминать, откуда в последний раз показалась родительская голова, делает эту игру его любимой. Бегайте от ребенка вокруг дивана. Когда он потеряет вас из виду, выгляните из-за угла дивана и позовите его по имени. Ребенок подползет к тому месту, где он увидел вас. Со временем он начнет повторять за вами и будет сам прятаться за диваном и выглядывать из-за него.

Теперь усложните задачу и предложите ребенку игру «Иди на голос». Вместо того чтобы дать ребенку увидеть, где вы прячетесь, оставайтесь на месте и позовите его по имени. Смотрите, как он будет ползать, а позже ковылять по дому в поисках места, откуда исходит голос, который он мысленно ассоциирует с отсутствующим человеком. Продолжайте издавать звуки, чтобы поддерживать интерес занятого вашими поисками ребенка.

Интеллектуальные механизмы защиты

В этом возрасте дети начинают проявлять осторожность при виде опасных предметов или в опасных ситуациях. Но у всех детей степень этой осторожности разная, поэтому не следует рассчитывать на нее.

Ощущение высоты. Примерно к году дети начинают ощущать высоту,

что показывает классический эксперимент с визуальным обрывом. В ходе этого эксперимента ползающих детей посадили на длинный стол со стеклянной столешницей. Непосредственно под стеклом на одной половине стола лежал лист бумаги с шахматными клетками. Тот же рисунок был и под второй половиной стеклянного стола, но лежал на 130 см ниже, на полу. Детей посадили на ту половину стола, под которой был шахматный узор, и поставили по другую сторону стола их матерей, чтобы стимулировать детей ползти к ним. Когда дети достигли конца первого листа с шахматным узором, их руки по-прежнему касались стекла, но их глаза говорили им, что впереди яма, и дети остановились, когда достигли кажущегося обрыва. Этот эксперимент продемонстрировал, что дети в этом возрасте действительно обладают умственными способностями, позволяющими им определять, где край и где высоко, и что они в состоянии принять правильное решение и не приближаться к обрыву. Но не оставляйте своего ребенка играть на столе. У особенно импульсивных детей, которым на пути к цели не страшны никакие преграды, темперамент берет верх над ощущением опасности, и они могут устремиться прямо через край.

Материнское разрешение. Интересный поворот в этом эксперименте с визуальным обрывом: когда дети подползли к своим матерям и их матери выразили спокойное отношение и дали понять, что бояться нечего, большинство детей переползло через визуальный обрыв. Когда матери выразили испуг, дети остались, как вкопанные, на месте. Вывод: мать выполняет роль эмоционального регулятора для своего ребенка, умеющего понимать знаки, которые она подает своим лицом, или получать отражение от ее лица собственных сигналов и реагировать на ситуацию в зависимости от полученного эха.

Дети судят по нашим лицам обо всем, особенно что имеет отношение к ним. Если у вас хроническая повышенная тревожность или депрессия, ваш ребенок относит то, что видит на вашем лице, к себе и к жизни в целом. Лицо, излучающее искреннюю радость жизни, – лучший подарок, который вы можете сделать своему ребенку (и себе).

Освоение мира слов

По мере того как ребенок все более и более осваивает мир слов, вы можете, наконец, начать чувствовать, что ваши слова доходят до него. Наконец-то ребенок понимает вас, хотя не всегда слушается. Простые и знакомые вопросы, такие как «Хочешь есть?» или «Хочешь, пойдем на

улицу?», обычно вызывают вразумительный ответ. Это еще не «да» или «нет», но язык тела ребенка кристально прозрачен. За исключением, конечно, тех случаев, когда он сам не знает, чего хочет.

До года дети по-прежнему очень мало говорят словами, много понимают из сказанного вами и имеют очень выразительный язык тела. Рецептивная речь ребенка (способность понимать сказанное) всегда на несколько месяцев опережает экспрессивную речь. Одно то, что ребенок не многое может сказать, не означает, что он не понимает, что вы говорите. На самом деле, если вы умножите то, что, по вашему мнению, сейчас понимает ребенок, на два, то получите более или менее точную оценку его языкового понимания в любом возрасте.

Слова малыша

Помимо того, что ребенок понимает ваш вербальный язык и язык вашего тела, он расширяет и свой собственный репертуар. Хотя издаваемые им звуки по-прежнему по большей части отрывисты, он время от времени изумляет вас, меняя модуляции и интонацию своих высказываний и оставляя у вас ощущение, что он сам знает, о чем говорит, даже если вы не знаете. Термин «слово» означает любой звук, регулярно используемый для обозначения действия или предмета, даже если этот звук артикулируется недостаточно внятно. Это верно для большинства детских слов, которые не всегда можно разобрать и которые поэтому остаются непонятыми. Большинство детей в этом возрасте произносят знакомые слова («папа», «мама», «киса»). Дети обожают имитировать издаваемые вами звуки, будь то кашель, шипение или цоканье языком.

«Нет, нет, нет!»

К концу первого года большинство детей понимает, что «нет» означает «стоп». Как быстро ребенок послушается вас, зависит от жестов, которые сопровождают это «нет», и тона вашего голоса. Когда ребенок собирается дернуть за провод настольной лампы, мягко возьмите его ручонку, посмотрите в его большие глаза и указывайте на провод, говоря: «Нет, не трогай, больно!» Затем переведите его внимание на более безопасное и при этом не менее интересное занятие. На этом этапе ребенок может даже трясти головой, имитируя ваши жесты, словно это помогает ему понять сказанное вами. Никогда не говорите «нет» жестким строгим голосом. Сохраняйте уважение к своему ребенку, когда говорите с ним. Ваша цель – научить, а не

запугать. И, конечно же, будьте готовы к тому, что ребенок будет только злиться на вас, если вы будете часто кричать «нет». Вот несколько альтернатив слову «нет»: «стой», «нельзя», «горячо», «закрой», «грязно», «больно» или «не лезь». Выработайте универсальный звук для обозначения понятия «нет», который будет немедленно привлекать внимание ребенка. Наш звук для понятия «нет» – резкое громкое «а!»; услышав его, Стефан останавливается как вкопанный.

На этом этапе у ребенка не только больше слов, они еще и стали значительное громче. Начинается этап громкого крика, за которым последует этап громкого визга. На время заткните уши затычками. Это скоро пройдет. Ребенок просто пробует свой голос и приходит в восторг от интенсивности звуков, которые он способен производить, и от реакции всех тех, кто находится в пределах слышимости. Если вы чувствуете, что нужно непременно что-то предпринять, чтобы научить ребенка «говорить тихим голосом» в доме или в машине, покажите ему, как это делается, перейдя на шепот. Этот «таинственный голос» привлечет его внимание и даст ему другой пример для подражания.

Жесты и язык тела

Помимо того, что на этом этапе у ребенка появляется больше слов, его язык тела, особенно мимика и жесты, помогает вам определять, к чему он готовится и что ему требуется. Ребенок может тянуть вас за штанины и поднимать ручки, чтобы вы взяли его на руки. Он извивается у вас на руках, подавая вам знак, что он уже готов опуститься на пол. Если малышу очень нужно привлечь ваше внимание, он может схватить вас за нос или за подбородок и притянуть ваше лицо к себе. Этот выразительный язык тела развивается задолго до того, как появляется способность внятно произносить слова. Возможно, ребенок в этом возрасте думает: «Если не понимаешь, что я говорю, читай по моему телу».

Словесные и голосовые ассоциации

К этому возрасту ребенок может быть в состоянии ассоциировать голоса и имена с людьми.

Кто на проводе? Теперь ребенок может устанавливать связь между голосом и человеком, говорящим по телефону. Однажды, когда наш 11-месячный Мэтью услышал по телефону мой голос, он повернулся и посмотрел на дверь. Мой голос вызвал у него воспоминание о том, как

папа входит в дверь.

Как меня зовут? Помимо того, что ребенок всегда реагирует на свое имя, он может теперь ассоциировать имена с людьми. Сидя за нашим многолюдным семейным столом, Мэтью, когда ему было 10 месяцев, всегда следил за ходом беседы. Когда я спрашивал: «Где Боб?» – он переводил взгляд на своего брата Боба.

Игры и забавы с новыми словами и жестами

Вот самые любимые детьми словесные игры, которые помогут вам оценить, насколько хорошо ваш ребенок понимает язык тела и вербальный язык.

Помаши «до свиданья». На прошлом этапе ребенок, вероятно, мог имитировать ваши жесты, когда вы махали на прощание рукой. На этом этапе он может даже начинать первым. Ребенок научился ассоциировать слова «До свиданья, до свиданья» и сопровождающие их жесты с уходом, например с выходом через дверь. Вы повторяли игру «До свиданья, до свиданья» так часто, что ребенок повторяет за вами, когда вы машете рукой. Теперь попробуйте сказать «До свиданья, до свиданья», оставив свои руки неподвижными, или помашите рукой, ничего не говоря. Как только ребенок усвоил ассоциацию между звуком и жестом, он может помахать рукой, услышав ваши слова, или сказать что-то, напоминающее «до свиданья», когда увидит, что вы машете рукой. Жесты и звуки вызывают мысленные ассоциации, которые помогают ребенку собрать их воедино.

Имитация жестов. Теперь ребенок мастерски имитирует любые движения. Его любимые игры – это игры в жесты, задействующие руки и кисти рук, мимику и простые слова, например, «Такой большой»; и не забывайте про старые, но от того не менее замечательные «Ладушки».

«Такой большой!»

Прятки. Ребенок этого возраста по-настоящему увлекается игрой в прятки. Держите перед своим лицом листок картона или повесьте на голову платок и поддерживайте, когда исчезнете, голосовой контакт, спрашивая: «Где мама?» Когда вы отнимете от своего лица картон или ребенок стянет с вашей головы платок, и вы появитесь вновь, обратите внимание на радость и смех ребенка. Прятки наоборот также забавны. Положите на голову ребенку подгузник и скажите: «Где малышка?» Когда ребенок снимет подгузник с головы и появится перед вами, радостно воскликните: «Вот она!» Игра в прятки стимулирует развитие памяти. Ребенок некоторое время хранит в своей памяти образ исчезнувшего родителя, и, когда вы снова появляетесь, он испытывает огромный восторг, убедившись в том, что образ, который он видит, точно соответствует тому образу, который он сохранил в памяти.

Больше игр с мячом. Дети любят такую игру, как «Кинь мяч и иди за ним». Одношаговые просьбы, такие как «Принеси папе мячик!», на этом этапе иногда выполняются. Три-четыре месяца спустя ребенок, возможно, будет неизменно выполнять одношаговые просьбы и даже двухшаговые команды: «Возьми мячик и кинь его папе».

Дети этого возраста любят играть в мяч и обычно могут выполнять простые просьбы, такие как «Дай мячик маме»

Продолжай!

Играя в словесные игры, такие как помаши «до свиданья» или «ладушки-ладушки», время от времени давайте только половину сигнала, например жест без звука или звук без жеста, и предоставляйте ребенку восполнить недостающее. Например, скажите «ладушки», не прикасаясь к рукам ребенка, чтобы ваше слово вызвало воспроизведение хранящейся в памяти ребенка записи о том, что нужно хлопать в ладоши. Затем обязательно дайте подкрепление, захлопав в ответ.

Продолжайте эти игры так долго, как можете, но не забывайте, что в этом возрасте у детей очень небольшая устойчивость внимания, менее одной минуты. Когда вы чувствуете, что ваш ребенок действительно увлеченно слушает, что вы говорите, поддерживайте его интерес.

К примеру, если вы говорите, указывая на птицу в небе: «Птичка», – и видите, что ребенок тоже смотрит в небо и произносит звуки, отдаленно напоминающие слово «птичка», признайте его успех и похвалите за то, что он так точно сымитировал этот звук, сказав с улыбкой: «Да, это птичка!» Тем самым вы закладываете то, что лучше разовьется на следующем этапе, – способность ребенка заставлять окружающих понимать его, а также способность чувствовать, что его слова поняты.

Когда вы играете со своим малышом в языковые игры, обратите внимание на то, что иногда он делает паузы, словно думает, чья очередь.

Теперь язык становится более интеллектуальным навыком: ребенок

думает о том, что вы говорите, и о том, что он отвечает.

Советы по выбору мячей: маленькие дети любят маленькие, легкие пластмассовые мячики. Шарик для настольного тенниса – одна из самых любимых игрушек, поскольку он производит интересный звук, когда скачет по полу и быстро движется, к тому же ребенок легко может взять его одной рукой и без труда держать. Малышам нравятся также большие поролоновые мячи или мягкие, легкие резиновые мячи, которые они могут держать двумя руками и бросать или катать к вам. Некоторые дети в этом возрасте могут начать кидать легкий мяч через голову.

Забота о ногах своего ребенка

Забота о ногах ребенка – еще одно проявление любви к нему и всесторонней заботы. Вот ответы на самые частые вопросы, которые родители задают по поводу ног своих детей и детской обуви.

Когда нужно идти покупать обувь для ребенка?

Между девятью и двенадцатью месяцами, когда дети начинают стоять самостоятельно, родители должны серьезно подумать о том, чтобы купить ребенку первую пару обуви.

Зачем маленькому ребенку нужны ботинки?

Обувь помогает защитить нежные ступни вашего ребенка от грубых поверхностей, заноз и острых предметов, которые обычно валяются под ногами в ожидании малыша. Когда ваш ребенок учится ходить, он смотрит вперед, а не под ноги, и его неосторожные маленькие ножки, как правило, всегда задевают за что-нибудь.

На что смотреть в детской обуви

Подошва. Общее правило: чем меньше ребенок, тем тоньше и гибче должна быть подошва. Прежде чем купить ботинки, погните их в своих руках, чтобы проверить, насколько они гибкие. Затем посмотрите, как в них ходит ваш ребенок. Когда ребенок делает шаг, ботинок должен сгибаться у основания большого пальца. Резиновую подошву выбрать или кожаную, зависит от того, какая более гибкая. Резиновые подошвы на некоторых кроссовках толще и жестче, чем кожаные подошвы. Кроме того, резиновая подошва обычно бывает более округлой, тогда как более плоская кожаная подошва обычно обеспечивает большую устойчивость. Никогда не покупайте для юных ног жесткие ботинки. Если вы с трудом гнете ботинок своими руками, оставьте его в магазине. Вашему ребенку

будет еще сложнее гнуть жесткие ботинки своими ступнями. Если подошва жесткая, легко можно запнуться и больно упасть.

Задник. Чтобы обувь правильно сидела на ноге, задник должен быть твердым. Произведите такую проверку. Сожмите задник большим и указательным пальцами. Если он слишком мягкий, от носки он совсем ослабнет, и ботинок будет слетать.

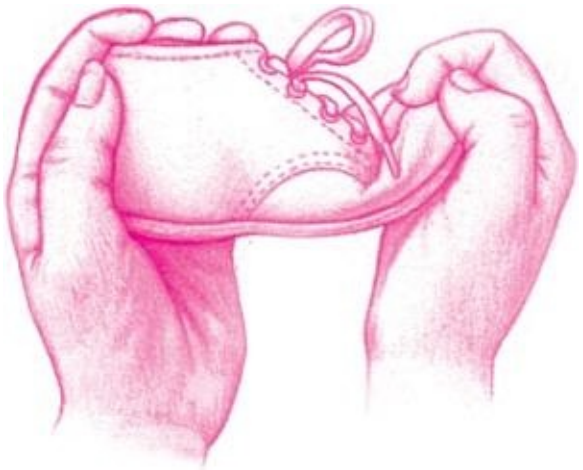
Каблук. Начиная с самых первых ботинок вашего ребенка рекомендуется небольшой каблучок, чтобы предотвратить опасные падения на спину.

Верх и боковые стенки. Подъем ботинка (участок, расположенный чуть ниже шнурков) и боковые стенки должны легко прогибаться, когда ваш ребенок делает шаг. Если нет, это означает, что такая детская обувь недостаточно гибкая и стопа не будет сгибаться естественным образом, когда ребенок будет ходить.

Материалы. Покупайте изделия только из натуральных материалов – из кожи, парусины, холщовой ткани, – которые дышат, пропуская воздух к потеющим стопам ребенка. Избегайте синтетических материалов, таких как винил, которые не дышат.

Правильно подобрать размер обуви – один из самых главных аспектов покупки детской обуви. Квалифицированный продавец измеряет обе стопы ребенка, когда он стоит, обращая внимание на сгибание ботинок у основания большого пальца, когда ребенок ходит, и проверяет, достаточно ли места около большого пальца и не скользит ли пятка. И не забудьте узнать мнение того, кому предстоит в этих ботинках ходить. Дайте ребенку для проверки немного походить в новых ботинках по магазину.

Сожмите задник для проверки его жесткости



Проверка на гибкость

Помогут ли ботинки моему ребенку ходить?

Плоская, ровная подошва ботинка обеспечивает малышу устойчивость. Обычно я советую родителям дать ребенку сделать первые шаги босиком, и, только когда ребенок научится хорошо ходить, следует отправляться в магазин за первой парой детской обуви. Однако некоторые малыши, начинающие ходить, ходят лучше и меньше запинаются, когда на них надета подобранная точно по размеру гибкая обувь.

Как определить, что ребенок вырос из своих ботинок?

Периодически проверяйте стопы своего ребенка. Изогнутые пальцы, мозоли, вмятины или красные, напоминающие ожоги, отметины на подошвах ног ребенка (потертости) являются признаками того, что ботинки ему не по размеру. Большинство детей в возрасте от года до двух вырастает из обуви раньше, чем износит ее. В среднем ребенок этого возраста вырастает из ботинок примерно каждые три месяца. Вот признаки того, что ребенок вырос из своих ботинок:

Свободное пространство около пальцев. Когда ваш ребенок стоит, вы можете почувствовать, что его мизинец упирается в носок ботинка. Вы должны быть в состоянии проминать примерно 1,5 см между самым выпирающим пальцем ноги ребенка и носком ботинка.

Свободное пространство в подъеме. Кожа, пересекающая ступню, выглядит очень натянутой, и вам не удается защипнуть ее между своими пальцами. Если обувь по размеру, вы должны быть в состоянии защипнуть небольшую складку материала в подъеме ботинка.

Задник. Задник ботинка выходит за каблук или с внутренней, или с внешней стороны ботинка.

22

Второй год: из младенчества в детство

Теперь младенец официально получает звание ребенка. Три главных умения этого возраста – ходить, говорить и думать – пропуск для ребенка из младенчества в детство.

Помашите ручкой периоду, когда ребенок сидел спокойно. Теперь у вас ребенок, который все время в движении. На втором году ребенок переходит от ходьбы к бегу и подъему по ступенькам, снуя по дому и переходя от одного эксперимента к следующему. Кажется, что у него ноги на колесиках, что ему обязательно нужно дотянуться руками до всего, до чего только возможно, и что он узнает что-нибудь новое от всего, к чему прикасается. Дверные ручки нужно повернуть, на кнопки нажать, а ящики вытащить. Это возраст исследований и экспериментов. Теперь вы можете облегченно вздохнуть, потому что ребенок больше не зависит всецело от вас, и собраться с духом, потому что начинается период бдительного присмотра.

Язык подбрасывает угля в топку развития любопытного малыша. Теперь ребенок может выражать свои желания и, соответственно, получает дополнительную силу для управления своим все расширяющимся миром. Возрастающие умственные способности привносят еще больше восторга в похождения маленького искателя приключений. Вместо того чтобы решать проблемы импульсивно, методом проб и ошибок, ребенок теперь способен сначала обдумывать ситуацию.

Но у этого возраста есть и свои радости, и свои огорчения. Боязнь разлуки несколько уравновешивает сильное стремление ребенка изучать окружающий мир и экспериментировать. В одну минуту ребенок стоит около вас, потому что здесь ему спокойнее, а в другую уже несется от вас сломя голову, устремившись к какому-то любопытному предмету. Двойственность, вызываемая противоречием между зависимостью и независимостью в сочетании с желанием исследовать все вокруг, приносит очень экспрессивное выражение радости, смех, страх, злобу и истерики при перегрузке нервной системы. Ребенок теперь не только испытывает чувства, но и имеет способность выразить их. Хотя ребенок все хочет делать «сам», реальность говорит ему, что он не может.

В интеллектуальном и моторном развитии наблюдается серьезный скачок, а вот физический рост на втором году приостанавливается. В

течение первого года жизни ребенок в среднем может набрать 6,4 килограмм и вырасти на 25 см; в течение второго года он может набрать только 2,3 килограмм и вырасти только на 13 см. Это замедление роста приносит с собой соответствующее снижение аппетита, благодаря чему ребенок честно заслуживает звание «Привередливый едок». Ребенок не только потребляет меньше калорий, но еще и сжигает большую часть младенческого жира, который он набрал за первый год, и становится более стройным.

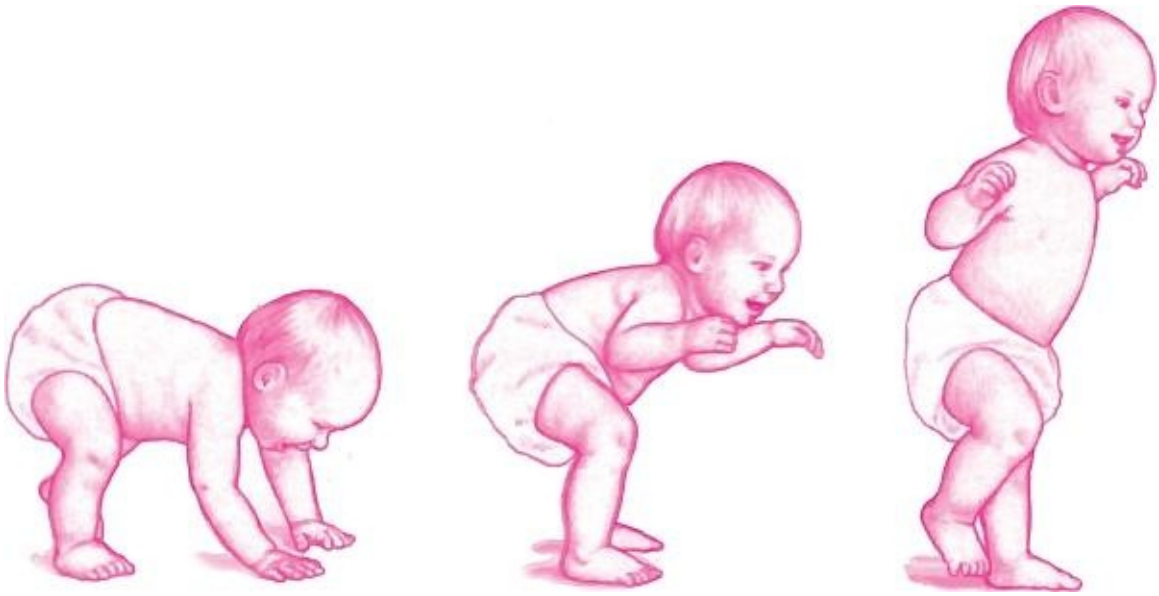
От 12 до 15 месяцев: Большие шаги

Готовьтесь. Шоу с хождением вот-вот начнется. Но хотя к 15 месяцам большинство детей может пройти 15 метров, некоторые еще только начинают делать первые шаги. Одни дети ходят везде, а другие пройдут половину комнаты и снова опускаются на четвереньки, особенно если торопятся к игрушке или стремительно преследуют кошку. Любой вариант «нормален» для этого возраста.

Ребенок ходит увереннее и дольше

Первые попытки ребенка ходить метко сравнивают с походкой «пьяного матроса». Ребенок покачивается и шатается, идет зигзагом и теряет равновесие, переваливается, как утка, падает, а потом ползет и снова поднимается, чтобы повторить все сначала.

Смотрите, как ребенок держит свои руки, ноги и туловище, чтобы удержать равновесие, и как он пытается идти по прямой линии. Когда малыш ковыляет по комнате, обратите внимание на то, что он держит свое туловище слегка наклоненным вперед, выбрасывает вперед руки и идет вперевалку с широко расставленными ногами.



Теперь ребенок может перейти из сидячего положения в стоячее через положение на корточках

Когда ребенок попрактикуется в этих первых шагах месяц-другой, он

перейдет от топанья на широко расставленных ногах с негнущимися коленями к более ритмичной походке со сгибанием коленей и перекатыванием с пятки на носок на более близко поставленных ногах и со временем будет хорошо маршировать.

Маневр «встану и пойду». Два главных маневра помогают ребенку в этом возрасте быстрее возвращаться в стоячее положение. Раньше, когда ребенок хотел перейти от ползания к ходьбе, ему нужно было сначала встать, подтянувшись вверх по мебели или по стене. Теперь ребенок может просто встать с четверенек, безо всякого подтягивания. Понаблюдайте, как ваш ребенок садится на корточки из положения на четвереньках, после чего встает и идет. Малыш сидит со своими игрушками, а потом вдруг решает прогуляться по дому. Сначала он принимает положение медведя (на ладонях и подошвах стоп). Затем, используя свои стопы как точку опоры, ребенок переносит вес своей попки назад и поднимает туловище, приходя в положение на корточках. Затем он выпрямляет свое туловище, занимая стоячее положение, и устремляется в путь. Поначалу этот маневр производится резко, но постепенно приобретает плавность. Это основной двигательный навык, который переводит ребенка из сидячего положения в стоячее на протяжении большей части второго года жизни и который малыш использует для возвращения в стоячее положение после падения.

Развлекательные трюки. Когда ребенок научился ловко ходить вперед, назад и кругами, он начинает использовать свое умение ходить, чтобы развлекать восторженную публику. На его лице появляется хитрый вид, и он начинает свои проделки. Любимая игра – в вертолет, когда ребенок вычерчивает круги с вытянутыми в стороны руками и в конце концов падает, потому что у него закружилась голова. Еще одна любимая игра – выглядывать из-под своих ног. Встав на четвереньки, как медведь, ребенок открывает для себя, что может смотреть между своими широко расставленными ногами и видеть мир в перевернутом виде. Он на некоторое время задерживается в этом положении, словно говоря: «Гм, а здесь все по-другому», после чего поднимается и идет вперед.

Ходьба и игра

Как и со всеми навыками, совершенство вызывает восторг. Ребенок получает удовольствие, когда ходит по дому, держа в руке игрушку, например поролоновый мяч. Зайти под стол, который едва не касается его головы, – еще один любимый маневр. Когда еще лучше развивается способность удерживать равновесие, ребенку нравится нагибаться, чтобы

подобрать одной рукой игрушку, одновременно вытягивая вторую руку, чтобы удержать равновесие.

На этом этапе дети по-прежнему любят ходить с поддержкой. Вот забавная игра: встаньте лицом к ребенку, держа в руках поролоновый мяч, и предложите ребенку тоже взяться за него. Начинайте отходить назад, и ребенок пойдет к вам. Идите все быстрее и быстрее, и вы увидите, что довольный малыш смеется, пытаясь успеть за вами.

Игрушки для детей, начавших ходить. Игрушки типа «тяни-толкай» – среди тех, что возглавляют список любимых игрушек детей от года до двух. Посмотрите, как ребенок косит траву, семеня позади своей игрушечной газонокосилки, или делает покупки, толкая впереди себя тележку. Каталки тоже интересны детям этого возраста. Теперь ребенок может сидеть на каталке, расставив ноги в разные стороны, и удерживать при передвижении на колесах равновесие на протяжении нескольких метров. Поскольку ребенок еще не способен хорошо держать равновесие на этих мини-мотоциклах, родители не должны позволять ребенку кататься по твердым поверхностям, таким как бетон. Кроме того, вы должны проверить, что у игрушки широкое основание и низкое сиденье.

Игровые полки. Дети со спокойным характером даже в этом возрасте могут с удовольствием стоять и играть с игрушками, расставленными на полках. А вот импульсивные дети могут стоять и расшвыривать все игрушки, какие только смогут ухватить, и могут быть не готовы к порядку среди игрушек и к порядку в игре еще много месяцев. Если вы положите игрушки на полки высотой примерно 30–45 см от пола, ребенок может приковылять к собственной полке и учиться доставать с нее предметы и ставить их на нее. Он может выбрать себе игрушку и опираться на стеллаж, пока рассматривает ее. Это дает для его игр полную и совершенно новую перспективу. Будьте готовы к тому, что иногда ребенок быстрым движением руки будет все смахивать с полки.

Маленький помощник родителей. К вашему удивлению, любимой игровой комнатой для малыша может оказаться кухня, где он имеет возможность применить свои новые умения, чтобы «помогать» маме с папой. Игровая деятельность, появляющаяся в результате развития у ребенка навыков стояния, – это разгрузка посудомоечной машины. Когда дверца машины открыта, малыш подтягивается в стоячее положение и приходит в особый восторг, если ему удается достать до ящика с приборами. Поскольку столовые приборы очень привлекают малышей, острые ножи и другие опасные столовые принадлежности необходимо держать вне пределов досягаемости ребенка, и, конечно же, вы должны

присматривать за его «трудовой практикой».

Совместная ходьба. Малыши в этом возрасте по-прежнему любят ходить между родителями, держась за них обеими руками, или рядом с одним из родителей, держась одной рукой. С поддержкой родителей дети особенно любят ходить вверх и вниз по ступенькам, поскольку большинство к этому возрасту еще не умеет подниматься по лестнице в одиночку.

Товарищество искателей приключений. Совершите учебную экскурсию по дому, держа малыша за одну или обе руки. Переходя из одной комнаты в другую, показывайте юному испытателю, как без риска пользоваться различными предметами мебели (только теми, на которые ребенку этого возраста залезать безопасно) и другими интересными предметами, находящимися на его высоте.

Развитие моторики руки для игр и самообслуживания

Помимо того, что теперь ребенок в состоянии перемещаться, его стремительно развивающееся знакомство с частями своего тела и способами их использования ведет к развитию навыков самообслуживания.

Ребенок использует орудия

Любимый вид деятельности по самообслуживанию – это использование орудий, особенно привычных домашних «инструментов», поскольку ребенок привык видеть вас за их использованием и теперь хочет вам подражать: это зубные щетки, расчески, телефоны, ложки и вилки, тарелки и чашки. За обеденным столом малыш, как правило, не так интересуется едой, как столовыми приборами.

Ребенок помогает одевать себя и приводить в порядок

Другой вид деятельности по самообслуживанию – попытки одеваться и раздеваться. На более ранних этапах развития такая задача, как надеть на ребенка что-то или снять, частенько превращалась в напряженную борьбу. Хотя к году дети по-прежнему при этом корчатся, обычно одевать их становится легче. Ваш малыш может выставлять свою ногу, чтобы вы надели на нее ботинок, просовывать руки в рукава и натягивать через голову футболку. Он может даже научиться высмаркиваться или причесывать себе волосы. Это содействие является результатом не только развития кисти руки, но также все нарастающего желания подражать взрослым и все делать самому.

Вы можете помочь своему ребенку удерживать внимание в течение более продолжительного времени, когда одеваете его или причесываете, комментируя свои действия: «Теперь давай наденем тебе ботиночки… дай папе ножку». Еще один способ избежать баталий из-за одежды – это сделать вещи интересными и простыми в надевании: молнии, просторные рукава, широкие вырезы горловины, яркие цвета и притягивающие взгляд рисунки. Также процедуру удастся облегчить, если вы превратите одевание в игру. Поиграйте в прятки, спрашивая: «Где наша малышка?», когда надеваете на голову своему малышу футболку, и восклицая: «Вот она где!», когда ее голова покажется. Упражнения для ног, «велосипед», когда вы надеваете ребенку штаны, помогают призвать к сотрудничеству нижнюю часть тела ребенка. «Какой маленький поросеночек…» – и

дружный смех позволит вам быстро надеть обувь. Ребенок может поднять свою ногу, чтобы надеть штанину, или поднять руки, чтобы вы могли снять футболку, если вы дадите краткие четкие инструкции, такие как «ногу внутрь» или «руки вверх».

Игрушки и виды деятельности для овладения новыми навыками движений руки

Игра с емкостями. Понаблюдайте, как ваш ребенок открывает, закрывает и снова открывает дверцы шкафа, а потом вытаскивает из него всю пластмассовую посуду с крышками и сидит на полу, раскидав их вокруг и пытаясь собрать их воедино, в то время как его личный тренер по навыкам подбадривает: «Клади внутрь, доставай». Обратите внимание, как он разговаривает с ними, и поет им, и отдает им приказания, и машет ими. Цилиндрические предметы постепенно уменьшающегося размера, такие как набор мерных кружек, помогают ребенку развить свое представление о взаимоотношениях между разными размерами, о том, как маленькие емкости входят в большие.

Ребенок лучше понимает взаимоотношения между такими игрушками, как крышки и миски, и с особенным удовольствием играет крышками. Он проявляет больше интереса к опорожнению емкостей, чем к их наполнению. Однако он может присоединиться к вам и тоже начать укладывать содержимое обратно, если вы затеете эту игру и покажете, как в нее играть.

Геометрические фигуры и головоломки. Головоломки с геометрическими фигурами – любимая игра. Примерно в годовалом возрасте ребенок внимательно смотрит на круглую деталь и круглое отверстие, но обычно чаще промахивается при попытке опустить деталь в отверстие. Он может стучать рядом с отверстием и явно видеть сходство по форме между деталью и отверстием соответствующего размера, но у него нет еще ни достаточно развитой моторики руки, ни терпеливости, чтобы вложить один предмет в другой. Начните с головоломки с круглыми отверстиями, поскольку годовалому ребенку гораздо легче вкладывать круглые предметы в круглые отверстия. По мере того как у ребенка развиваются навыки установления сходства и увеличивается продолжительность внимания, переходите к квадратным фигуркам, у которых требуется совмещать углы с углами квадратного отверстия.

Завершение игры

Дети в возрасте от года до двух так увлекаются своей игрой, что бурно протестуют, когда от них требуют прекратить игру и уйти. Вместо того чтобы просто схватить ребенка и унести, когда пришло время есть, готовиться ко сну или покинуть чей-то дом, вот хитрость для завершения игры, которую мы успешно применяли со всеми своими детьми. За несколько минут до ухода скажите ребенку, что пора идти (или есть, или спать), и помогите ребенку завершить игру, помахав на прощанье каждой игрушке: «До свиданья, грузовик, до свиданья, кубики…» Эти прощальные жесты помогают ребенку должным образом закончить свою игру, как завершают главу в книге. Это также помогает родителям понять, что годовалые дети – это маленькие люди с сильными желаниями, дисциплинировать которых нужно творчески. Еще одна хитрость – это игра в «Еще три вещи». Попросите ребенка выбрать только три игрушки, с которыми он хотел бы поиграть на прощанье, или три игры, которые нужно закончить. Затем скажите ему, что осталось только две, а затем одна. Сделайте ударение на слове «последняя» веселым игривым голосом. Ребенок вскоре станет понимать, что это сигнал к завершению игры.

Личный шкаф ребенка

Чтоб уберечь кухонную мебель от постоянного хлопанья дверцами шкафов, устройте для малыша его собственный шкафчик, к которому он может подойти, когда захочет, и открыть его. Поставьте на полки игрушки, которые можно наполнять чем-нибудь или складывать друг в друга (пластиковые цилиндры, кастрюльки, сковородки, а также несколько его любимых игрушек). Периодически меняйте порядок расстановки, чтоб заинтересовать малыша. Если у ребенка будет местечко, куда он может подойти, самостоятельно открыть дверцы и поиграть так, как он хочет, это убережет ребенка от исследования более опасных мест в доме. Выберите шкафчик подальше от плиты и духовки, чтоб ребенок мог поиграть в безопасности, пока вы готовите.

Указывание. Во время игры с емкостями и головоломками, если вы показываете, что куда входит, большинство детей к 15 месяцам может правильно подбирать фигуры к отверстиям. Вы можете помочь своему ребенку получать от этой игры удовольствие и правильно совмещать предметы, давая стимулирующие инструкции, такие как «Правильно, вставляй кубик сюда», указывая на подходящее отверстие. Ваш ребенок будет демонстрировать все возрастающую способность следовать во время игры вашим инструкциям.

Ваш ребенок будет демонстрировать все возрастающую способность

следовать во время игры вашим инструкциям

Такая раздача указаний («Вставляй кубик»), сопровождающаяся соответствующими указательными жестами, называется указыванием, которое усиливает интерес ребенка к игре и поощряет к повторению определенных действий. Предлагайте ребенку как можно больше видов игровой деятельности, заставляющих его принимать решения. Организуйте для ребенка игру и помогайте ему дойти до конца.

Игрушка месяца. Из всех домашних игрушек, которые можно держать в руке, я отдаю свой голос за крышку от крема для бритья. Только представьте, сколько интересных вещей ребенок может выделывать с этой простой крышкой: он может стучать ею, перекладывать ее, смотреть, как она падает, поднимать ее большим и указательным пальцами или всей ладонью, обхватив по окружности или сбоку; а в ванне выливать из нее воду и смотреть, как она тонет, снова появляется и плавает по поверхности.

А если вы хотите устроить с этой крышкой игры для ума, скиньте ее со стенки ванны и дайте ребенку увидеть, что она приземлилась на пол. Затем подберите крышку и спрячьте под своей ладонью, так чтобы ее не было видно. Наблюдайте, как ребенок будет сначала смотреть на пол, где он видел крышку в последний раз. Теперь покажите ему крышку в своей открытой ладони. Закройте крышку в руке и смотрите, как ребенок потянется к той руке, где крышка. Теперь уберите руки за спину и переложите крышку в другую руку. Ребенок потянется к той руке, в которой он видел крышку до этого, что указывает на очень точное функционирование кратковременной памяти в этом возрасте.

«Не трогай!»

Мозг говорит рукам: «Трогайте все, что только сможете достать, наполняйте меня новыми впечатлениями. Именно так я учусь». И ноги, верные друзья мозга, охотно несут руки туда, куда те хотят. Но кто-то сверху постоянно кричит: «Нельзя!» Таков мир любопытного годовалого малыша. Вот альтернативы для ребенка, которому всюду надо залезть.

Что можно трогать и что нельзя. Сопровождайте юного исследователя в его следующем путешествии по дому, показывая ему, какие предметы он может трогать. Поощряйте осторожные прикосновения. «Ой, посмотри, какие красивые цветочки, потрогай тихонько», – и после этого покажите, как нежно нужно прикасаться. Обеспечьте малышу его собственные ящики и отдельные шкафчики (выделите по одному в каждой

комнате, если возможно), чтобы шаловливые ручки хватали только те предметы, какие им положено.

Товарообмен. В тот момент, когда руки малышки уже готовятся схватить шнур лампы, вы уже готовы рефлективно крикнуть «нет!», но, умея идти на шаг впереди ребенка, вы быстро направляете интерес малышки на более увлекательную игрушку: «Мэри, посмотри, что в коробочке…» Мэри поворачивается к коробочке с сюрпризом, и лампа осталась цела.

По мере того как ребенок становится крупнее, крупнее становятся кубики. Предложите ребенку резиновые кубики с длиной стороны 10 см, которые ребенок может или держать и ставить друг на друга двумя руками, или брать одной рукой

Измените порядок в своем мире. Вместо того чтобы становиться надзирателем и трубным голосом кричать «нет!», приподнимите свой хрупкий мир на пару метров на пару лет. Ставьте повыше собачью миску и прячьте корзину для мусора. Если по дому то и дело разносится «Нет, только не трогай!», в доме создается отрицательная атмосфера. Малышу может казаться, что ему ничего нельзя. Это отбивает у него желание исследовать и таким образом учиться. Предлагайте ребенку побольше трогать и учите трогать правильно.

ОСТОРОЖНО! Обладание в смысле собственности начинается, когда ребенок цепко хватает любимую игрушку. Когда ребенок хватает опасный предмет, например нож, не выхватывайте его резко из рук

ребенка. Ребенок может оказать сопротивление, и кто-нибудь из вас, а возможно и оба, порежется. Вместо этого осторожно сожмите запястье ребенка, чтобы ослабить его хватку. (Попробуйте сжать собственное запястье и посмотрите, как сжатие препятствует смыканию пальцев.) Затем спокойно скажите: «Отдай это мамочке», – и замените опасный предмет безопасной игрушкой. Ребенок пока не понимает, почему вы забираете у него опасный предмет. Замена игрушек также действенна во время игровых ссор и неизбежного конфликта из-за игрушек.

Речевое развитие

На втором году жизни гигантскими шагами идут вперед и вербальный язык, и язык тела. Вы отметите две стороны речевого развития своего ребенка: развитие экспрессивного языка (внятно произносимых слов) и развитие рецептивного языка (тех слов, которые ребенок понимает). На всех этапах развития рецептивный язык на месяцы опережает экспрессивный. В начале второго года жизни ребенок говорит мало, а вот понимает все.

Первые слова

Многие дети на этом этапе развития произносят не так много новых слов, возможно, потому что отдают большую часть своей энергии навыкам ходьбы. Как только ребенок осваивает шаги, начинают бить ключом слова. К 15 месяцам средний ребенок может разборчиво произносить только четыре—шесть слов.

На этом этапе ребенок может еще не произносить все слово, а артикулировать только начальный звук, чтобы дать вам намек на то, о чем он говорит, словно он ожидает от вас, что вы вставите недостающее: «ба» вместо «баба», «ки» вместо «киска» или «де» вместо «деда». Но сопровождающие слова указательные жесты не оставляют никаких сомнений относительно того, какое слово он имеет в виду. Речь ребенка, начинающего ходить, обычно имеет совершенно правильные интонации; не хватает только полноценных слов.

Первые «нет». Малыш может говорить «нет» или выражать негативное отношение схожими звуками, такими как «на-на-на», и, в случае если вы не поняли его, подкрепляет свои слова тем, что мотает головой или отталкивает вашу руку, которая пытается покормить его или дать ему

лекарство.

Указывание, или ярлычки. Продолжайте приклеивать ярлычок на каждого человека и на каждую вещь, которые составляют каждодневный мир ребенка. Вы указываете на трактор, даете название, и маленький попугайчик рядом произносит звуки, которые, по крайней мере вашему тренированному уху, кажутся похожими на те, что произнесли вы: «Тактол». Совершайте прогулки. Усаживайте малыша в прогулочную коляску и отправляйтесь в парк или в лес, часто останавливаясь, чтобы назвать предметы. Пусть вас направляет сам ребенок. Когда он указывает на насекомое, дайте ему название: «жук». Когда малыш, словно эхо, повторит: «Зу», – согласитесь: «Да, это жук». Когда ребенок указывает на ромашки и говорит: «Ямаски», ответьте: «Да, это ромашки». Подтвердив, что вы правильно поняли его, вы поощряете ребенка к тому, чтобы еще лучше выполнять работу попугая. Именно так дети учатся говорить.

Если, занимаясь своими повседневными делами, вы будете давать предметам названия, тем самым вы поможете речевому развитию своего ребенка

Маленький попугай. Этот великий имитатор любит играть в шумовые эффекты, например пускать пузыри или делать «тпру». Он любит повторять звуки, издаваемые животными, например «ваф-ваф», как говорит собака, или то, что слышит по телевизору. Пользуйтесь огромным желанием ребенка имитировать. В этом возрасте Мэтью терпеть не мог, когда ему вытирали нос. Поэтому мы предлагали ему принять активное

участие в этой процедуре, говоря: «Дуй носом, когда я буду дуть своим». После того как он высморкался, мы помогали ему вытереться ловким движением платка.

Будьте чуткими к сигналам своего ребенка

Хотя вы можете быть физически истощены от постоянного сопровождения юного Христофора Колумба в его путешествиях, сочетание хорошо развитого языка и хорошо развитых родительских навыков делает жизнь с годовалым ребенком легче, потому что малыш наконец-то может сказать вам, чего он хочет. Например, малыш тянет вас за рукав или приносит вам свою куртку, чтобы идти гулять, или приносит вам диск, чтобы вы его поставили. Слушать ребенка – самый важный для развития навыков и формирования самооценки вид деятельности. Когда вы внимательно слушаете ребенка, вы закладываете навыки общения между собой и своим ребенком на всю жизнь. Оказывайте своему ребенку такое же уважение, какое вы оказали бы любому взрослому, заговорившему с вами. Может быть, он и мал, но ему есть что сказать. И помните, главная причина, почему ребенок привыкает «ныть», заключается в том, что, когда вы не слушаете его с первого раза (или со второго, или с третьего), его голос начинает отражать его отчаяние, и в нем появляются ноющие нотки. Вы также подаете ему пример того, что не нужно слушать с первого раза. Ведь он будет поступать так, как вы поступаете, а не как вы говорите.

«Сигналы бедствия». Помимо того, что ребенок теперь внятно произносит слова, он использует жесты и язык тела, чтобы призвать на помощь. Придя в отчаяние от того, что не может снять с банки крышку, или от того, что застряла игрушка, ребенок принимается скулить, выражая тем самым «помогите мне», или прибегает к вам и тянет за рукав, чтобы вы помогли ему. Эти звуки и язык тела говорят вам: «Иди помоги мне вытащить эту игрушку», – когда он подает вам игрушку, ожидая от взрослого помощи.

«Покорми меня». Помимо сигналов о помощи во время игры, ребенок этого возраста подает сигналы о кормлении. Он может тянуть вас за блузку, чтобы вы дали ему грудь, или просить бутылочку, указывая на нее. И даже ваши собственные трапезы не проходят без некоторого вмешательства со стороны сидящего рядом с вами малыша. Когда вы набираете в ложку еду, ваш малыш может схватить вашу руку и перенаправить ложку к себе. Способность использовать звуки и язык тела для того, чтобы получить помощь и удовлетворить потребности, – важная

веха коммуникативного развития.

Малыш выказывает свое настроение. Наряду с тем, что ребенок этого возраста использует звуки и действия для выражения потребностей, он может теперь начать использовать специфическую мимику для выражения настроения: опущенные вниз глаза, раздраженное закусывание губ, наморщенный лоб и выставленная вперед челюсть. Все эти кривые гримасы детского личика выражают «Я расстроен».

Ассоциация слов с предметами

Ребенок начинает соединять то, что слышит, с тем, что видит, понимая, что все в его ширящемся мире имеет название.

Ассоциация слов с картинками. Слова делают просмотр книг и картинок более увлекательным. Не за горами тот день, когда малыш подбежит к картинке и, указывая на собаку, примется кричать: «Бабака, бабака!»

Слова облегчают процесс вспоминания. Представьте себе такую ситуацию. Пора перекусить, но ваш малыш с головой ушел в груду игрушек. Вместо того чтобы отрывать протестующего ребенка от игры силком, предложите: «Пойдем возьмем крекер». Слово «крекер» вызывает в мозгу ребенка череду ассоциаций: «крекер в коробке на кухне», и малыш несется на кухню к коробке с крекерами.

Словом можно урезонить. Слова облегчают процесс мышления. Теперь, когда каждая вещь и каждое живое существо в мире ребенка имеют ярлычок, он может хранить в своей памяти огромное количество образов и вызывать их из памяти, услышав название. Мы пользовались этой интеллектуальной способностью для того, чтобы более гладко проходили поездки в автокресле. Мэтью всегда обожал своего старшего брата Питера. Однажды, когда 15-месячный Мэтью скандалил в своем автокресле, мы успокоили его, сказав: «Мы поедем к Питеру». Слово «Питер» вызвало мысленную ассоциацию с обожаемым человеком, и он перестал капризничать, чтобы думать о Питере. Растущий словарный запас и развивающийся ум делают ребенка этого возраста очень интересным для разговоров и совместного пребывания человечком.

Выполнение указаний

В дополнение к тому, что в этом возрасте ребенок поизносит и имитирует больше слов, он также безошибочно понимает одношаговые

просьбы, такие как «Иди принеси мяч», и выуживает мяч из кучи игрушек. Чуть позже он может начать понимать и запоминать двухшаговые и более сложные просьбы: «Отнеси мяч на кухню и отдай его папе».

Язык знаков

Помимо того, что ребенок в возрасте от года до полутора лет понимает больше слов, он начинает ассоциировать жесты со значением слов. На этом этапе развития Мэтью хватал и по-медвежьи обнимал нашу выносливую кошку. Мы спасали кошку из его рук и показывали Мэтью более ласковый подход. «С кошкой нужно тихонько», – и мы брали его руку и показывали ему, как нужно обращаться с кошкой. Он понял, что движения должны быть осторожными, по тону нашего голоса и движениям наших рук. И это помогало ему понимать нас, когда требовалось умыть ему лицо или вытереть нос, поскольку мы говорили ему при этом: «Мама будет тихонько» (и, конечно же, мы все делали, как обещали).

Покажите и скажите

Бесценная сцена, которую обязательно нужно заснять, – когда малыши этого возраста приветствуют друг друга. Наблюдайте, что будет, если вы поставите пылкого малыша, лезущего с поцелуями, к более сдержанной малышке. Мистер Пылкий обнимает Мисс Сдержанную непередаваемо нежным жестом. А вы тем временем стоите рядом начеку, чтобы ваш малыш не залюбил свою жертву до смерти. Мисс Сдержанная подается назад, и Мистер Пылкий усиливает свою хватку и слишком напирает. Один ребенок в крик, другой стоит ошарашенный, и начинается схватка. Как внимательный родитель, вмешиваетесь вы: «Нужно друг друга любить» – и показываете обоим малышам, как быть помягче. Чтобы преподать ребенку хорошие манеры и правила приличия, возьмите его руку и продемонстрируйте как словами, так и жестами, каких прикосновений вы от него ожидаете.

Кто в доме хозяин

Теперь малыши лучше знакомы с раздающимися в доме звуками и их источниками. Звонят в дверь, и малышка несется в этом направлении. Жужжит таймер плиты, и она меняет курс, направившись на этот звук; звонит телефон, и она бежит сказать «алло». Можно часами наблюдать за этой малышкой, которая так хорошо знает свой большой и шумный мир.

От 15 до 18 месяцев: Большие слова

На этом этапе развития дети делают все то же, что и на прошлом, но лучше.

Двигаются быстрее

Ребенок продолжает экспериментировать со своими недавно обретенными навыками ходьбы. Он делает повороты и кружится, ходит спиной назад и поднимается по лестнице (все еще держась за перила или за кого-нибудь). Как и в случаях с большинством умений, желания ребенка превосходят его умения; его мозг двигается быстрее, чем его ноги. Падения и неудачи напоминают юному страннику, что он все еще малыш.

Первая пробежка. Когда ребенок впервые бежит, как и когда совершает первые шаги, он делает это на прямых негнущихся ногах и в конце концов зачастую падает. Когда ребенок впервые продемонстрирует желание перейти от ходьбы к бегу, предоставьте ему просторный, длинный, мягкий участок и отпустите на свободу. Как только ребенок научится лучше сгибать колени и выше поднимать ступни ног, он станет ходить и бегать быстрее и будет меньше запинаться.

Остановлюсь и наклонюсь. Малыш может быстро бежать по дому и вдруг заметить на полу любопытную игрушку. Он наклоняется, поднимает ее и продолжает свой путь. Добавление умения наклоняться и поднимать предметы делает обходы дома со сбором сокровищ очень приятными для юного искателя приключений.

ОСТОРОЖНО! Каждое новое умение имеет свои положительные и отрицательные аспекты. Теперь, когда ребенок может наклоняться и подбирать с земли предметы, не отходите от него ни на шаг во время прогулок по замусоренным улицам. Любопытный «дворник» может приняться собирать с земли мелкие предметы, такие как окурки.

Альпинизм. Больше нет ни одного стула, ни одного стола и ни одного дивана, которые были бы недоступны юному альпинисту. Уважайте его желание лазать, обеспечив ему для этого безопасное место.

• Задвигайте стулья под стол, чтобы отвадить любителя изучать все, что стоит на столе.

Ребенку не справиться со своим импульсивным желанием лазать, поэтому обязательно обеспечьте ему для этого безопасную территорию

• Держите мебель, на которую можно залезть, подальше от опасных предметов. Если недалеко от плиты стоит стул, недалеко и до беды. Ребенок может придвинуть к плите скамеечку для ног или маленький детский стульчик.

• Будьте особенно бдительны, если ваш ребенок залезает на стул, встает на нем и облокачивается на спинку стула, чтобы посмотреть, что за ней. Не за горами визит в приемный покой к врачу.

• Создайте безопасный участок для лазанья. Чтобы удовлетворить начинающего альпиниста, мы держим посреди комнаты матрас и горы поролоновых подушек. Спортивный городок во дворе также небезынтересен для юного скалолаза, а из гор старых шин получается замечательная дорожка для бега с препятствиями. Еще одно любимое развлечение – невысокая складная лестница с горкой, которая удовлетворяет два основных желания ребенка этого возраста: желание лазать и желание кататься.

Доставайте стул. К этому возрасту большинство детей может самостоятельно есть. Дайте малышу маленький детский стульчик и смотрите, как он будет влезать на него. Поначалу он может залезать на него коленями, но вскоре он поймет, что это и неудобно, и небезопасно, потому что стул падает. Тогда он начинает держать его обеими руками, садясь на него задом. Одному из своих детей мы дали маленький, легкий матерчатый складной стульчик, который он тащил вслед за собой несколько метров, после того как ему удалось сесть на него. Возможно,

после того как ему удалось сесть на стул, он не хотел вылезать из него и потом начинать все сначала.

Малогабаритные стульчики и столики – настоящее удовольствие для малыша

Помните, что гораздо безопаснее и забавнее опустить взрослый мир до уровня ребенка. Низкий столик со стульчиком, из которого ребенку нелегко выбраться, плюс удерживающие внимание игрушки, такие как конструктор из сцепляющихся между собой кубиков, могут заставить неугомонного малыша немного посидеть спокойно.

Первое личное транспортное средство. Дети этого возраста редко сидят спокойно, но они сидят и ездят. Выберите для катания игрушку на четырех колесах с широким основанием, с которой ребенку легко управляться. Прежде чем купить ее, возьмите ребенка с собой в магазин игрушек, чтобы опробовать каталку. Если ребенок еще только учится вождению, его первые поездки должны проходить на ковре, чтобы падать было мягче.

Подвижные игры

Малыши и родители любят играть в подвижные игры. Вот самые популярные:

Дай пять. Эта самая лучшая из разновидностей «ладушек» имеет много вариантов: одной рукой, двумя руками, дай пять высоко, дай пять низко и дай пять слишком медленно, когда малыш никак не может

хлопнуть по вашей движущейся руке. Это хорошая игра для того, чтобы неожиданно огорошить малыша и включить в общение или чтобы отвлечь от проказ.

Езда верхом. Малыши обожают кататься у папы на плечах, но не забывайте нагибаться, проходя через дверные проемы или под люстрами, и никогда не проносите ребенка под потолочными вентиляторами.

Тик-так. Возьмите ребенка за обе ступни и раскачивайте вперед-назад, как маятник.

Другие любимые забавы. Залезь на папу, перелезь через папу, катание на лошадке, прятки и копирование выходок взрослых – вот другие игры, доставляющие малышам большую радость.

Первая подача. Так же, как с кубиками, чем больше становится ребенок, тем больше становятся мячи. Посмотрите, как ваш малыш бросает мяч, встав на одно колено и упершись одной стопой в пол; он *делает бросок от плеча*, а это большой прогресс по сравнению с предыдущим этапом, когда бросок осуществлялся одним только предплечьем.

Броски руками и ногами. Осторожно, детвора, играющая в баскетбол и футбол! Теперь малыш может заниматься обоими этими видами спорта. Он может бросать мяч из положения руки у груди или через голову с большей силой. Подумайте об обучающей ценности простого мяча. Когда юный подающий учится совершать бросок наиболее эффективно, ему требуется сообразить, когда отпустить мяч, в каком направлении его послать, с какой силой и какие части тела задействовать при этом.

Пинать мяч по двору – любимая игра. Первые удары по мячу ногой чаще оказываются промахами. Поначалу малыш может приближаться к мячу очень робко, едва прикасаясь к нему ногой. Иногда удар ногой может закончиться падением и озадаченным выражением на лице малыша, словно кто-то увел мяч из-под ног нападающего.

Вытаскивайте большие инструменты. Малыши обожают такие виды деятельности и такие игровые принадлежности, которые позволяют им имитировать в миниатюре жизнь взрослых. У детей в возрасте от года до двух имеются навыки, необходимые для того, чтобы толкать, тянуть, бить и лить. Мэтью в этом возрасте проводил часы, толкая впереди себя свою игрушечную газонокосилку, как подстригающий траву папа.

Забавны для этого возраста игрушки, которые нужно тянуть или толкать, такие как детские коляски. Игрушки, в которые нужно забивать игрушечными молотками игрушечные гвозди, идеальны для начинающего

плотника. Из маленькой лейки малыш может поливать цветы.

Виды деятельности и задачи для развития моторики рук

По мере того как развивается моторика рук ребенка, игрушки становятся более сложными. Помимо того, что теперь малыш строит из большего количества более крупных кубиков более высокие башни (обычно четыре кубика – это предел для юного строителя), он проявляет интерес к сцепляющимся кубикам и конструкторам.

Сортировка по размеру. Стаканчики, вставляющиеся один в другой, и пирамидки разного размера теперь становятся любимыми игрушками благодаря появлению у ребенка такого интеллектуального навыка, как составление в уме последовательности, прежде чем прикоснуться к предметам руками. Посмотрите на сосредоточенное и внимательное выражение лица своего ребенка, когда он надевает кольца разного размера на стержень пирамидки. Поначалу он может импульсивно набрасывать кольца на стержень, не обращая никакого внимания на размер. Однако по мере созревания интеллектуальных навыков и моторики руки он начинает располагать самое большое кольцо снизу.

Игрушки для рук. Сочетание более острого ума и более ловких рук помогает малышу правильно использовать предметы, держа их в руках. Раньше вещи, которые он держал в руках, предназначались для того, чтобы стучать ими. Теперь же он может, к примеру, использовать пластмассовую вилку и ложку, чтобы самостоятельно есть.

Однако ребенок хочет не только свои игрушки, но и «игрушки» взрослых. Очень притягательной ему кажется бритва, особенно когда малыш видит, какую восхитительную грязь папа разводит с ее помощью. Ящики для малыша все равно что красная тряпка для быка, особенно те ящики, в которых вы держите свои собственные «игрушки». Чтобы ребенок не лез в ваши ящики, выделите ему его собственный и обеспечивайте круговорот игрушек в этом ящике, чтоб поддерживать интерес ребенка.

Развитие моторики руки ведет к более сложным игрушкам, которые также стимулируют интеллектуальное развитие ребенка

Первые уроки изобразительного искусства. Карандашные наброски на ваших стенах – явные признаки того, что на свободе бродит малыш с художественными склонностями. Для первого урока рисования дайте своему ребенку легко удерживаемый в руке нетоксичный карандаш и большой лист белой бумаги. Или держите лист, или приклейте его к столу. Если ваш юный художник будет пытаться одной рукой держать бумагу, а другой творить свой первый шедевр, это будет для него слишком сложно и обескуражит его. Первые картины представляют собой хаотичные линии, так называемые каракули. Малыш держит карандаш в кулаке и проводит линии взад-вперед, иногда вычерчивая дугу, а для того чтобы подписать свое творение, втыкает кончик карандаша в бумагу.

Дайте ребенку просто покалякать карандашом по бумаге, прежде чем передавать ему свои художественные навыки. Когда ребенок научится контролировать свою нетвердую руку и начнет думать перед тем, как изобразить очередную закаляку (вы определите это по задумчивому выражению его лица), пришло время для следующего урока рисования. Пусть малыш копирует ваши наброски. Сначала проведите простую вертикальную линию и покажите малышу, направляя его руку, как провести рядом такую же. Затем проведите горизонтальную линию и покажите, как повторить ее. Затем нарисуйте V, затем полукруг и

постепенно перейдите к полному кругу, который ребенок, возможно, будет не в состоянии нарисовать сам, пока ему не исполнится два года, после чего действительно начинается настоящее рисование.

Речевое развитие

Речевое развитие на этом этапе можно в целом охарактеризовать самым любимым словом ребенка – *много*.

Много слов. Речь ребенка расцветает буйным цветом: если в 15 месяцев у него было всего около 10 слов, то в 18 месяцев у него их уже целых 50, хотя многие звуки разобрать по-прежнему могут лишь родители. Любопытное упражнение для того, чтобы зафиксировать речевое развитие своего ребенка, – вести таблицу «Слово дня». Записывайте новое слово, которое сегодня сказал ребенок.

Много внятных слов. Зачатки слов превращаются в целые слова, поскольку ребенок начинает договаривать их до конца. «До» наконец-то превращается в «дом».

Много слогов. Речь ребенка удлиняется. Если раньше он произносил короткие слова, состоящие из одного слога, то теперь ставит вместе короткие слова: «готово», «пока-пока», «нет-нет». Теперь малыш может отваживаться и на многосложные слова, и от того, что выходит из его рта, смехометры окружающих просто зашкаливают. Наша семья особенно потешалась над «Бен-бен-бен» вместо «Бенджамен».

Много понимает. Дети этого возраста больше втягиваются в разговоры, происходящие вокруг них. Однажды Марта сказала Эрин, старшей сестре Мэтью, что нужно сходить наверх и принести грязное белье, потому что сегодня день большой стирки. Я заметил, что 15-месячный Мэтью устремился очень целенаправленно к корзине с бельем. Он достал из корзины несколько вещей и зашагал назад, к Марте. Он уловил суть разговора, хотя напрямую он к нему не относился.

Первые предложения

Первые фразы и предложения ребенка напоминают скупую телеграмму или сегодняшние газетные заголовки – только существительные или только существительные и глаголы действия, такие как «Пока, бибика». «Пока» ассоциируется у ребенка с выходом из дома (потому что вы говорите так, когда уходите), а «бибика» – с движущимся предметом, который переносит его из одного мира в другой. Ребенок может даже

начинать состоящие из двух слов предложения с «я», например «я иду». Таким построением его разговорные навыки дают ему возможность выражать желание от первого лица, и в его руках оказывается инструмент, при помощи которого он может использовать окружающих взрослых как источники помощи для удовлетворения своих желаний. Однажды я играл с Мэтью, целуя его ноги и пальчики на ногах. Когда я остановился, он посмотрел на меня и сказал: «Еще… целуй… пальчики». Малыш выдает скелет полного предложения и предоставляет собеседнику вставлять пропущенные слова.

Реакция на слова без жестов

Дети этого возраста не только говорят сигнальными словами, они и думают так. Когда я говорил «пойдем», полуторагодовалый Мэтью хватал свой свитер и бежал к двери. Для ребенка от 15 до 18 месяцев язык – это сочетание жестов и звуков. На предшествующем этапе развития большинство детей не выполняет просьбу, если она не выражена и звуками, и жестами (то есть вы говорите: «Отдай папе» – и указываете рукой). К 18 месяцам дети могут понимать большую часть вербальных сигналов без сопровождающих жестов.

Разговорные навыки

Теперь ребенок лучше справляется с приклеиванием слов-ярлычков к любимым каждодневным видам деятельности, особенно во время кормления, и продолжает подавать сигналы о кормлении как вербально, так и языком тела. Малыш может тянуть вас за блузку, чтобы вы дали ему грудь, требуя «ням-ням», или как он это называет. Дети часто произносят приветствия, например, говорят «ае» («алло»), когда берут трубку звонящего телефона. Многие слова из тех, что вы повторяли сотни раз на предыдущем этапе, теперь возвращаются к вам во время общения в каждодневных ситуациях, таких как переодевание. Однажды, когда я раздевал Мэтью перед сном, он потянул себя за футболку и сказал: «Вверх». Он запомнил ассоциацию между этим словом и этим действием (мы обычно говорили ему перед тем, как снять футболку: «Руки вверх») и мог вызывать ее из памяти.

Новые понятия

Слова облегчают приучение к осторожности и гигиеническим

процедурам. Многие дети к этому возрасту понимают значение слова «горячо». Когда вы ставите перед ребенком тарелку и говорите: «Горячо», – ребенок может старательно держаться от тарелки подальше и смотреть на тарелку взглядом, полным уважения, шепча при этом что-то, напоминающее «горячо», так же, как вы, растягивая слово для привлечения внимания к опасности. Когда вы говорите: «Давай поменяем памперс», – ребенок может показать, что он понял вас, опустив взгляд вниз, на свой памперс, потянув за него и подойдя к вам или убежав от вас. Кроме того, ребенок этого возраста, как правило, может указывать на своих старших братьев и сестер и называть их. Старшие дети естественным образом способствуют речевому развитию ребенка, постоянно прося его: «Скажи еще раз».

Главное интеллектуальное и вербальное достижение – понятие «другого», начиная с частей тела. Ребенок может указать на ухо, когда вы спрашиваете: «Где у нас ушко?» – и затем указать на ухо с другой стороны, когда вы добавляете: «А где у нас другое ушко?»

Первые песни

Пение привносит в бьющую фонтаном речь ребенка восхитительную музыкальную нотку. Малыш может начать мурлыкать что-то себе под нос, пребывая в своем счастливом маленьком мире звука и игры. Ловите эти веселые звуки на магнитофонную ленту, пока можете. Это те звуки, из которых хотелось бы, чтобы ребенок никогда не вырос.

Жестикуляция

Соединение слов с действиями – языковой навык, расцветающий на середине второго года: «лучки» сопровождается поднятием рук ребенка, которое представляет собой жест «Возьми меня на ручки»; «шшш» в сопровождении приложенного к губам указательного пальца призывает к тишине; «не-не-не!», от которого никуда не денешься, сопровождается твердым и часто комичным мотанием головой или, если негативное отношение ребенка очень крепко, нахмуренными бровями и выпяченными губами, и малыш с таким суровым выражением лица трясет пальцем у вас перед носом, повторяя: «Нет, нет, нет!» Возможно, он копирует те нагоняи, которые получил сам. В этом возрасте малыши также любят жестовые игры, такие как «Такой большой». Даже когда ребенок не может подобрать нужные слова, его жесты на этом этапе гораздо понятнее. Например, один

раз, когда мы все сидели за столом, перед Мэтью поставили тарелку, на которой рядом с основным блюдом лежало немного клюквенного соуса. Он совершал руками жесты и произносил какие-то звуки, которые дали нам понять: «Мне нужна ложка». Хотя он не произнес ни слова, что он имел в виду, было совершенно очевидно. Если у вас имеются какие-то сомнения относительно того, что ребенку нравится делать и что нет, присматривайтесь и прислушивайтесь к его языку тела. Однажды я хлопал Мэтью по попке, и, когда я остановился, он протянул свою руку назад и похлопал себя несколько раз сам, давая мне понять, что он хочет, чтобы я продолжал хлопать его.

Изменения в родительской речи

Когда ребенок начинает говорить больше как взрослый, вы можете поймать себя на том, что меньше говорите как маленький ребенок. Вы можете теперь вернуться к своему нормальному тону, поскольку ребенок понимает, что вы говорите ему, без утрированных интонаций и перехода на высокий, писклявый голос.

Как обогатить речь своего ребенка

Большинство родителей интуитивно чувствуют речевое развитие своего ребенка, и им не нужен никакой учебник с указаниями, что делать. «Метод», который использует мать (или отец), является естественной частью интуитивного подхода к ребенку. Данные советы нацелены лишь на то, чтобы подкрепить и разнообразить то, что вы и так, скорее всего, делаете.

Рассматривайте вместе книжки с картинками и обсуждайте их. Это один из основных путей, которыми дети развивают свои ассоциации слов с предметами. По мере того как ваш ребенок делает прогресс, вы можете выбирать все более и более сложные книжки и помогать ему запоминать названия, указывая на иллюстрацию и спрашивая: «Что это?» Покажите ребенку целую страницу, на которой нарисованы разнообразные предметы, и спросите: «Где мяч?» Связывайте рисунки в книжке с теми же предметами в реальной жизни. Указывая на дерево в книжке, укажите также и на живое дерево во дворе. Так у вашего ребенка сформируется мысленный образ, какие характеристики составляют понятие «дерево».

Развивайте слово или жест в мысль. К примеру, если ваш ребенок спросит: «Что это?» – и укажет на птицу, вы ответите: «Это птица, – и

добавите: – Птицы летают в небе». Вы не только ответили на его вопрос, но и дали связанную с этим словом мысль. Когда вы заметите, что ваш ребенок проявляет интерес к какому-то звуку, например звуку летящего в небе самолета, поднимите ребенка. Укажите на самолет и дайте название: «Самолет в небе». Приклеивайте как можно больше ярлычков, на такое количество предметов, на какое позволяют ваши возможности. Это облегчает процесс создания в мозгу ребенка файловой системы с названиями предметов. Дети редко говорят полными предложениями, в которых присутствуют все слова, до истечения второй половины второго года и используют вместо этого по-прежнему сигнальные слова в каждом предложении. Хвататься за сигнальные слова особенно важно, если ребенок ленится говорить, поскольку всегда получает то, что хочет, стоит ему только указать пальцем.

Играйте в словесные игры и пойте песенки с действиями. Это делает освоение языка забавным. Малыши обожают играть в игры, в которых задействуются их собственные части тела, и быстро усваивают все о своих пальцах ног после нескольких повторов игры «Этот маленький поросеночек». Игры-рифмовки, в которых присутствует счет и задействуются пальцы рук, а также песни, сопровождающиеся движениями, особенно полезны для развития жестикуляции и освоения сигнальных слов. Со временем ребенок будет в состоянии допеть песенку, когда вы споете в качестве подсказки первое слово.

Говорите о том, что вы делаете. В первые месяцы вы, вероятно, заговаривали младенцу зубки на всем протяжении смены подгузника. Теперь легко выполнять гигиенические процедуры, такие как переодевание и купание, механически, обходясь без лишних слов. Но эти слова не лишние, и вам следует по-прежнему приговаривать: «Теперь мы поднимем твою ручку… теперь мы помоем тебе ладошки…» – и т. д.

Говорите в форме вопросов. По всей видимости, детям этого возраста очень нравятся интонации и модуляции вашего голоса, когда вы задаете вопросы. Вопросительная интонация подразумевает, что вы ожидаете какого-либо ответа, и ребенок обычно послушно повинуется.

Избегайте отрывистых, отвлеченных и запутанных фраз. Иначе ваш ребенок отключится от вас. Вместо этого говорите медленно, простыми предложениями и часто делайте паузы, чтобы дать ребенку время поразмыслить над сказанным.

Предлагайте ребенку варианты на выбор. Например: «Мэтью, ты хочешь яблоко или апельсин?» Тем самым вы вызываете его ответ и учите делать выбор.

Поддерживайте зрительный контакт и обращайтесь к своему ребенку по имени. Как педиатр, я обнаружил, что, если во время осмотра неотрывно смотреть подозрительному ребенку этого возраста в глаза, это оказывает на него успокаивающее воздействие. Если вы способны удержать с ребенком зрительный контакт, вы способны удержать его внимание. Вы ведь хотите, чтобы ваш ребенок спокойно смотрел в глаза другим людям, когда он обращается к ним? Способность спокойно выдерживать зрительный контакт обогащает речь и будет приносить вашему ребенку пользу на протяжении всей жизни. Кроме того, если, начиная диалог, вы будете обращаться к своему ребенку по имени, вы дадите ребенку ценный урок общения – как важно имя. И это научит его обращаться по именам, разговаривая с другими людьми.

Не усердствуйте с исправлением ошибок в речи малыша. Помните, главная цель речи маленького ребенка – донести мысль, а не слово. Большая часть речи ребенка может быть неразборчивой до двухлетнего возраста. Это нормально. Некоторым детям важно некоторое время полепетать и поэкспериментировать со звуками без посторонних попыток исправить их. Такие дети попросту запасаются языковой информацией, чтобы выбросить ее внезапным фонтаном внятных слов и фраз в возрасте примерно двух лет. Если вы чувствуете, что ваш ребенок не справляется с некоторыми словами, приложите особые усилия к тому, чтобы как можно чаще повторять эти слова самим, пользуясь желанием ребенка все имитировать. Исправляйте путем повторения, а не ставьте в тупик замечаниями. Не забывайте, речь – это в первую очередь навык, приносящий радость, а не задача, над которой нужно усердно трудиться. Чем больше удовольствия от общения будет получать ваш ребенок, тем лучше он научится говорить.

Ваш ребенок ходит смешно?

Походка у детей от года до двух так же отличается, как их характеры. Большинство начинает ходить, вывернув стопы кнаружи, поскольку эта позиция улучшает устойчивость. Потом, когда вы начинаете беспокоиться из-за вывернутых наружу ступней, ребенок подменяет вам одно беспокойство другим и поворачивает свои стопы внутрь. Можете спокойно отмахнуться от совета своей мамы сводить ребенка к ортопеду. У большинства детей ноги и стопы выпрямляются сами по себе к трехлетнему возрасту.

Пальцы внутрь. В первые два года жизни практически все дети

поворачивают пальцы ног внутрь. Это объясняется двумя причинами:

• нормальным изгибом ног, оставшимся после пребывания плода в матке;

• нормальным плоскостопием. Свод стопы редко образуется до трехлетнего возраста. Для компенсации дети при ходьбе поворачивают стопу внутрь, с тем чтобы образовать свод и лучше распределить вес своего тела.

Вот график нормального развития стоп и ног:

• варусное колено (О-образное искривление ног, «ноги колесом») от рождения до трех лет;

• вывернутые наружу пальцы ног, как у балерины, когда ребенок начинает ходить;

• повернутые внутрь пальцы ног от 18 месяцев до двух-трех лет;

• ходьба на ногах, повернутых прямо, после достижения трехлетнего возраста;

• вальгусное колено (Х-образное искривление ног, «ноги крестом»), от трех лет до подросткового возраста

Практически у всех детей до двух лет пальцы ног обращены внутрь

Если ваш ребенок бегает и не спотыкается, не стоит волноваться из-за повернутых внутрь ступней. Они должны выправиться сами. Но если ваш ребенок спотыкается все больше и больше, может быть, необходимо ортопедическое лечение, которое обычно проводится начиная примерно с 18 или 24 месяцев. (Лечение обычно заключается в использовании скобы, которая вставляется между специальными ботинками, чтобы удерживать стопы в вывернутом положении; скобу вставляют на время сна.)

Помимо поворота внутрь голени, который в медицинской науке известен как выворот внутрь большеберцовой кости (то есть поворот самой большой кости голени), еще одной причиной того, что пальцы ног смотрят внутрь, является выворот внутрь бедренной кости. Вот как отличить одно от другого. Посмотрите, как стоит ваш ребенок. Если коленные чашечки смотрят строго вперед, выворот стоп скорее объясняется поворотом голеней. Если коленные чашечки смотрят друг на друга, это поворот бедренных костей.

Если ваш ребенок будет спать и сидеть в правильном положении, тем самым вы снизите риск возникновения обеих деформаций.

• Поговорка «Как веточку согнешь, так дерево и вырастет» определенно относится к детским ногам. Не позволяйте своему ребенку спать в положении зародыша (рис. А). Если ребенка никак не удается отучить от этого положения, сшейте вместе штанины пижамы.

• Старайтесь не позволять своему ребенку подкладывать ноги и ступни под себя, когда он сидит: это усугубляет выворот внутрь большеберцовой кости (см. рис. Б).

• Чтобы уменьшить выворот внутрь бедренной кости, отучайте своего ребенка сидеть в W-образной позе (рис. В) и приучайте вместо этого сидеть со скрещенными ногами (рис. Г) или вытянув ноги вперед (рис. Д).

Плоскостопие. Эти ножки с плоскими, как лепешки, подошвами, скорее всего, ненадолго останутся такими. Обычно к трехлетнему возрасту образуется свод стопы. Если плоскостопие наблюдается и после трех лет, может потребоваться, а может и не потребоваться, лечение. Вот как определить, представляет ли плоскостопие заболевание. Встаньте позади ребенка и посмотрите, как он стоит босиком на твердой поверхности. Проведите линию по ахиллесову сухожилию или приставьте линейку, до самого пола. Если эта линия проходит точно перпендикулярно полу, плоскостопие, как правило, не беспокоит ребенка, и лечения не требуется. Если линия наклонена внутрь (имеется так называемая пронация), вашему ребенку могут помочь ортопедические вкладыши – пластмассовые приспособления, которые вкладываются в обычную обувь. Они

поддерживают свод стопы и пятку и выравнивают кости голени (большеберцовую и малоберцовую) и таранную кость в одну линию. Хотя существуют разногласия, часть ортопедов считает, что лечение ребенка с сильной пронацией при помощи ортопедических вкладышей примерно с трехлетнего возраста и до семи лет может уменьшить боль в ногах и риск деформации костей и сустава в дальнейшем.

Хождение на мысках. Большинство детей от года до двух проходят через период хождения на мысках, бог знает почему! Как правило, это привычка или ребенок просто дурачится. Если эта привычка никак не проходит, необходимо, чтобы ваш врач осмотрел мышцы голени вашего ребенка и ахиллесово сухожилие, чтобы установить, не стянуты ли они.

Рис. А. Положение зародыша во время сна

Рис. Б. Сидячее положение с подложенными под себя ногами

Рис. В. W-образная поза

Рис. Г. Со скрещенными ногами

Рис. Д. С вытянутыми вперед ногами

Если ребенок хромает и ходит странно. Очень важно подмечать необычные особенности походки своего ребенка и сообщать о них врачу. Прихрамывание у ребенка всегда должно приниматься всерьез и заслуживает полного медицинского обследования. Если ваш ребенок ходит странно (например, вперевалку, как утка, или волочит одну ногу), сообщите о своих наблюдениях детскому врачу.

Если ребенок не хочет ходить. Если ваш ребенок, который до этого ходил совершенно нормально, внезапно отказывается ходить, что случается иногда, сообщите об этом детскому врачу. Обратите внимание на следующее:

• Не можете ли вы вспомнить что-нибудь, что могло вызвать отказ от ходьбы, например травму или испуг после недавнего падения? Зафиксируйте детально все, что происходило перед тем, как ребенок

объявил сидячую забастовку.

• Проведите осмотр. Разденьте ребенка. Осмотрите и ощупайте его ноги и ступни в поисках кровоподтеков, покраснения, опухоли и болезненных участков, осторожно надавливая на все кости, включая кости стопы. Сравните одну ногу с другой; подвигайте тазобедренный, коленный и голеностопный суставы. Не морщится ли ребенок от боли, когда вы делаете это? Осмотрите подошвы стоп и осторожно ощупайте их в поисках заноз или осколков стекла.

• Не болен ли ребенок? Не было ли у него необъяснимого подъема температуры?

• Не произошли ли недавно какие-либо травматичные для психики события?

Доставьте ребенка (и свои записи) к врачу для всестороннего обследования.

Чтобы определить, составляет ли плоскостопие проблему, взгляните на линию ахиллесова сухожилия, когда ваш ребенок стоит на твердой поверхности. Наклоненная внутрь линия (слева) может указывать на необходимость использования ортопедических вкладышей; прямая линия, проходящая перпендикулярно плоскости пола (справа), обычно указывает на то, что никакого лечения не нужно

Боли роста. Эти боли, которые часто проявляют себя, когда ребенок в целом здоров, сложно объяснить и локализовать. Они обычно возникают по вечерам, в обеих ногах, и ребенок при этом не хромает. Эти боли утихают после массажа ног и проходят с возрастом. Мы считаем, что во многих случаях они объясняются растяжениями мышц, происшедшими еще днем, во время прыганья и беганья без отдыха. Кроме того, мы наблюдали детей, у которых боли прошли после того, как в их обувь были вложены ортопедические вкладыши, которые снимают с мышц ног часть

нагрузки при стоянии и ходьбе, особенно если у ребенка плоскостопие с пронацией.

От полутора до двух лет: Большие думы

Теперь ребенок лучше осознает, кто он такой, где он, что он может делать и, как это ни горько, чего он делать не может – пока. Главной причиной такого всплеска сознания является быстрое развитие способности думать и размышлять – интеллектуальное развитие. Этот раздел призван опровергнуть расхожее мнение «Какая может быть логика у двухгодовалого ребенка!».

В возрасте примерно полутора лет наблюдается взлет моторных, речевых и интеллектуальных навыков ребенка. Теперь он бегает быстрее, говорит понятнее и думает лучше. Главный навык на этом этапе, тот самый навык, который заставляет лучше работать моторные, речевые и коммуникативные навыки, – это умственное развитие ребенка. Теперь он может создавать в уме представление, прежде чем сделать или сказать что-то. Эти навыки делают жизнь с двухлетним ребенком еще более забавной.

Моторные навыки: бег, лазанье, прыжки

Главное событие этого этапа – переход от ходьбы к бегу. Словно бы кто-то установил на этот «автомобиль» более мощный двигатель и колеса получше. И ребенок полон решимости использовать эту новую мощность полностью.

Расчистите дорожку для разбега

Готовьтесь к такой ситуации: вы с ребенком отправляетесь на прогулку. Вы открываете дверь, выходите на улицу, и, как реактивный самолет, малыш уносится от вас. Вы устремляетесь за ребенком. Что начиналось как обычная неторопливая прогулка, превратилось в спринтерские соревнования. Малышу нравится эта игра в догонялки, не нравится только то, что он постоянно падает, когда оглядывается на вас и теряет равновесие. Начинающий бегун обожает широкие проходы и длинные залы (супермаркеты, кинотеатры, церковь). Это его дорожки для разбега, и он настроен воспользоваться ими. Может быть, именно поэтому дети в возрасте от года до двух – и зачастую их родители – в этот период худеют.

Помимо того, что теперь у малышей более быстрые «колеса», еще одной причиной того, что они стрелой устремляются прочь от своих надежных родителей, является тот факт, что предохранительная сетка боязни разлуки обычно перетирается к полутора годам. Если вы устали

гоняться за юным спринтером, который убегает от вас каждый раз, как вы отпускаете его руку, попробуйте вот что. Пока он еще на расстоянии слышимости, громко скажите: «До свидания, [имя ребенка]», – и направляйтесь в противоположную сторону. Обычно это заставляет ребенка остановиться и еще раз подумать, действительно ли он хочет настолько удалиться от своей домашней базы. Если его домашняя база движется в противоположном направлении, он может повернуться и прибежать обратно к вам.

Начинающий спортсмен бегает не только быстрее, но и лучше, осторожнее, чем на предшествующем этапе, когда ему еще нужно было держать голову высоко поднятой и повернутой вперед для удержания равновесия. Теперь ребенок может смотреть вниз, себе под ноги, и оббегать попадающиеся на пути предметы.

Полегче с локтями

Вы в супермаркете, и ваш ребенок вырывается из ваших рук, или пора уходить, а ваш ребенок закатывает истерику. Вы хватаете ребенка за запястье. Он дергается в одну сторону, вы тянете в другую, и кости руки, которые были созданы вовсе не для такого вот перетягивания каната, выскакивают из локтевого сустава. Результат: ваш ребенок не может пользоваться этой рукой, и она безжизненно висит вдоль его тела. Это вывих локтевого сустава, который ваш педиатр или врач в приемном покое легко может вправить обратно, без каких-либо долговременных последствий. Если вы качаете ребенка или вам нужно взять его за предплечье, беритесь за обе руки – так у вас будет меньше шансов вывихнуть ребенку локоть.

Лазанье и передвижение по лестнице

Вверх и вниз по ступеням. Ближе ко второму дню рождения ребенок может начать подниматься по ступеням без поддержки, но он по-прежнему встает на каждую ступеньку обеими ногами, вместо того чтобы чередовать ноги, ставя одну ногу на первую ступеньку, а вторую на следующую. К двум годам большинство детей также могут самостоятельно спускаться по лестнице, держась за перила.

Тревоги по поводу кроватки. Имея большой опыт лазанья, малыш может попробовать вылезти из кроватки и даже, возможно, добьется в этом деле успеха. Когда он проделал это при самой нижней позиции матраса, его больше не безопасно оставлять одного в кроватке. Теперь он готов

перейти на детскую кровать.

Прыгать от радости

Ребенок становится очень уверенным в своих силах и начинает прыгать по дому. Он может простоять секунду-другую на одной ножке, держась за что-нибудь, и даже на какой-то момент может отпускать опору. Прыжки и удовольствие, которое ребенок получает от новых движений, естественным образом ведут к движению под музыку. Включите танцевальную музыку, и начнется шоу. Малыш кружится на месте, поднимает ноги и топает ими и восторженно любуется своими выходками. Малыши любят копировать движения взрослых и обожают игру «Вверх-вниз»: вы садитесь на корточки и говорите: «Вниз!», а потом встаете и говорите: «Вверх!». Малыши также любят повторения. Они любят повторять снова и снова то, что мастерски освоили, например прыгать с высокого бордюра, мягко приземляясь, и проделывать это «еще» и «еще», совершенно выводя из себя стоящего в нетерпеливом ожидании папу, который и без того уже опоздал.

Бурно развивающиеся моторные навыки ребенка могут заставить его в буквальном смысле прыгать от радости

Подвижные игры

Первая гимнастика. Теперь ребенок полностью осознает, какие акробатические трюки подходят для него. Любимый номер – кувырки. Гимнастика на двоих – забавный способ научить малыша разнообразным движениям, одновременно приводя в форму себя.

Первые колеса. К двум годам тяга к колесам достигает своего пика. Примерно в два или два с половиной года ваш ребенок пересядет с четырехколесной каталки на трехколесный велосипед. Чтобы размер был подобран идеально, ваш ребенок должен едва касаться носками своих ботинок тротуара, когда сидит на велосипеде. Обычно дети поначалу ездят на велосипедах, толкаясь ногами об землю, прежде чем научатся крутить педали, и возможность касаться земли позволяет им лучше управляться с велосипедом.

Игры с мячом. Игры с мячом остаются любимым занятием, и вы можете многое узнать об интеллектуальном развитии своего ребенка, играя с ним в мяч. Например, как-то раз мы с двухлетним Мэтью играли на подъездной дорожке с футбольным мячом. Он побежал за укатившимся мячом, но когда остановился, чтобы ударить по нему, обнаружил, что мяч уже укатился дальше. Тогда он сообразил, что, если бы он бежал, немного опережая мяч, и потом повернулся бы, он мог бы остановить мяч, перед тем как ударить по нему. Это тот самый этап развития, на котором ваш малыш может приводить вас в немое изумление своей способностью думать и планировать во время игры.

Лучший грузчик. Хотите произвести перестановку мебели? Вызовите фирму «Малыш Ltd.». Малыши обожают передвигать мебель, особенно стулья, по гладкому полу. Готовьтесь к отчаянным крикам, когда грузчик застрянет. Когда ребенок устает двигать предметы, которые больше него, он переходит на мебель своего размера. Самые любимые предметы мебели этой габаритной категории – корзины для бумаг, из которых ребенок обожает вышвыривать содержимое.

Гимнастика вдвоем приятна и для матери, и для ребенка

Пока малыш еще не дорос до трехколесного велосипеда, он будет с удовольствием ездить, отталкиваясь ногами от пола, на четырехколесной каталке

ОСТОРОЖНО! Произведенные ребенком перестановки могут сделать помещение опасным – например, если ребенок придвинет стулья к окнам или придвинет скамеечку к перилам балкона. Поскольку вам наверняка не хочется прибивать гвоздями к полу свою мебель или своего ребенка, держите легкие предметы мебели вне пределов

досягаемости ребенка и не спускайте с юного дизайнера глаз.

Маленький помощник мамы с папой. Это может быть последний этап, на котором ребенок так охотно помогает вам, но в придачу вы получите немного грязи. Просите своего помощника принять участие в «домашней работе», предлагайте ему помочь вам приготовить печенье, полить из маленькой лейки цветы. Чтобы его деятельность действительно была помощью, дайте ребенку специальное ведерко, и пусть он ходит по дому и двору, собирая мусор. В малышах этого возраста все равно есть что-то от барахольщиков.

Маленькая мамина помощница

Поправки к играм. Мы живем в переполненном доме. Восемь детей, к которым обычно приходят приятели, и у всех есть производящие громкие звуки игрушки. Несложно убавить звук у подростков, а вот шумными малышами, склонными к опасным играм, иногда требуется руководить. Если ваш ребенок любит стучать, дайте ему резиновые молотки. Если ему нравится, чтобы, когда он стучит, был звук, дайте ему детский ксилофон, который может спасти вашу мебель. Если малыш обожает кидаться, теннисные шарики и поролоновые мячики получают высочайшую оценку.

Порядок в доме. Даже несмотря на то, что ваш малыш всегда в движении, двухлетний ребенок начинает проявлять уважение к порядку. Цените это и предоставьте ребенку подходящее место для хранения игрушек и пространство для игр. Игровая комната с полками на уровне

глаз ребенка поможет избавить его мир от беспорядка. Поверхности для работы и игры должны быть расположены на расстоянии 45–50 см от пола. Низкие полки с отделениями размером не больше 35 см, в каждом из которых стоят одна-две самые любимые игрушки, – это гораздо лучше, чем свалка игрушек в коробке, которая вызывает у ребенка бешенство и заставляет его расшвыривать игрушки по комнате. Детская мебель, а также собственный столик и стульчик ребенка позволяют ему удобно и комфортно сидеть более продолжительное время, способствуя выполнению задач и концентрации. Низкие деревянные вешалки с крючками, на которые ребенок может вешать свою одежду, учат ответственно относиться к своим вещам.

Даже в двухлетнем возрасте ваш ребенок проявляет уважение к порядку; соответствующие места для игры и хранения игрушек помогут развить это качество

Шаловливые ручки

Кубики. Свое любимое занятие – строить из кубиков – малыш не забывает, но кубики по-прежнему растут вместе с ребенком. Юный строитель обожает сооружать из больших поролоновых или картонных кубиков башни выше себя и потом падать на них.

Берегитесь, ручки-кнопки. Этот этап развития является в буквальном смысле поворотным моментом для любопытных малышей. Они обожают поворачивать ручки и нажимать на кнопки. Если у вас внезапно

выключился телевизор, можете быть уверены, что это на свободе гуляет шаловливый малыш. Особенно детей притягивают ручки и кнопки на радиоприемниках, музыкальных центрах и телевизорах, при повороте и нажатии которых происходит изменение звука. Причинно-следственные отношения между поворотом ручки и появлением звука завораживают ребенка, и он может подолгу стоять около ваших электронных игрушек, нажимая на все кнопки и поворачивая все подвижные детали, чтобы посмотреть, что произойдет.

Правило 30 см

Детей этого возраста как магнитом притягивает то, что стоит на столах. Они частенько запускают любопытную ручонку через край столешницы, ища, что бы схватить. Следите, чтобы ничего не стояло на краю. Вырабатывайте у себя привычку отодвигать опасные предметы от края стола как минимум на 30 см, подальше от шаловливых ручонок.

Присматривайте за ним в ходе этой исследовательской работы, чтобы он мог учиться, не калеча вашу технику. Говорите с ним при этом. Можете дать ему такую работу, как «включи» и «выключи». Он будет в восторге от той власти, которую это дает ему. Если он начнет злоупотреблять своей властью, возможно, вам стоит снять ручки или на некоторое время поставить технику повыше. А еще лучше дайте ребенку ручки и кнопки, которые будут в его полном распоряжении. Старые радиоприемники и

фонарики (которых полно на гаражных распродажах) – заведомые победители. Механические игрушки, которые приводятся в движение нажатием кнопок или рычажков, надолго удержат интерес ребенка.

Перелистывание страниц. Маленькие дети обожают переворачивать страницы в книгах, но до этого периода они обычно хватают по две-три страницы сразу. Примерно в полтора года ребенок может начать переворачивать по одной странице, особенно если вы покажете ему, как нужно делать, и предоставите ему книжки с толстыми, крепкими картонными страницами.

Развитие детской живописи. К тому времени, как вашему ребенку исполнится два года, у вас может собраться целая коллекция детской живописи, которой уже увешаны все стены вашей кухни и весь холодильник. Когда ребенок нарисовал кучу линий или даже, совершенно неожиданно, кружок, он очень гордится своей работой и ожидает аплодисментов и вывешивания своего шедевра на почетном месте.

Игра с крышками. Малыши любят играть с крышками и на этом этапе развития могут начать откручивать их и закручивать. Мы пришли к тому, что обувная коробка с крышкой – идеальная пара для рук двухлетнего ребенка.

Пазлы и головоломки. Для ребенка, которому уже исполнилось два года, любящего трудности, которые встают перед ним, когда нужно вставить фигуру в отверстие, и имеющего терпение, чтобы перепробовать все фигуры, хитом сезона становятся паззлы и головоломки. Если ваш ребенок быстро приходит в раздражение, сидите рядом с ним, пока он ломает голову. Дайте ему сделать самостоятельные попытки, но если признаки раздражения нарастают, придите на помощь, все показав и рассказав. Подальше уберите мобильные телефоны. Видеоигры для малышей и специальные приложения для мобильных телефонов и ноутбуков могут стать отличным развлечением и утихомирить ребенка, но он может стать одержим этими забавами.

Головоломки или пазлы могут быть очень занятны для малышей, любящих задачки для ума

Исследования показали, что чрезмерное использование ребенком портативных электронных устройств оказывает отрицательный эффект на поведение и способность к обучению. Не поддавайтесь искушению немедленно всучить ребенку мобильный телефон, чтобы успокоить его. Для развития мозга больше подойдут интерактивные игры, головоломки и книги.

Речевое развитие

Это этап развития, который можно было бы назвать «Ни дня без нового слова». Ваш ребенок не только произносит все новые и новые слова, но и по-новому использует хорошо знакомые.

Речевое развитие идет у разных детей с разной скоростью. Одни дети стабильно прибавляют к своему словарному запасу по одному слову в день, другие время от времени выдают целые наборы новых слов, а третьи много не говорят почти до самого конца второго года, словно набирая побольше слов к речевому прорыву после второго дня рождения. Сколько слов говорит ребенок – это не так важно, как насколько хорошо он общается. Некоторые дети, даже в двухлетнем возрасте, находятся на этапе речевого развития, который можно охарактеризовать так: «говорит мало – понимает все – общается замечательно». Для выражения желания они по-прежнему преимущественно пользуются языком тела.

Как и на всех этапах речевого развития, на этом этапе вы создаете больше, чем словарный запас, – вы создаете взаимоотношения. Вы учите не только новым словам, но и доверию.

Расклеивайте ярлычки

Ребенок все больше и больше осознает, что всякая вещь и всякое живое существо в этом мире имеют название. Гуляя около дома или сидя в машине, называйте все подряд. Если вы будете называть все, что проезжаете, это также поможет неугомонному малышу посидеть спокойно. Слова развивают память, поскольку гораздо легче хранить в файловой системе памяти предметы, имеющие название, нежели безымянные вещи.

Производите внезапную проверку, чтобы выяснить, помнит ли ребенок названия предметов домашнего обихода, часто спрашивая: «Что это?» – указывая, к примеру, на пианино. Если ребенок ответил: «Пии-но», – похвалите его за то, что он правильно запомнил слово: «Да, правильно! – и добавьте: Это пианино», – чтобы дать ребенку пример правильного произношения, но только не наставительным тоном.

Игра в вопросы и ответы. Готовьтесь к классической фразе двухлетнего малыша: «Что это?» Как только ребенок узнал, что все имеет название, он испытывает естественное желание узнать все названия. Если вы заметили, что ваш ребенок пристально смотрит на какой-то предмет, быстро дайте его название: «Это ящик». Вернитесь к ящику пару минут

спустя, чтобы проверить память ребенка, и спросите, указывая на ящик: «Что это?» Если ребенок указывает на какой-то предмет, а названия его не знает, он подает вам знак, чтобы вы вставили отсутствующее слово.

Дневник развития речи

Вы можете фиксировать речевой прогресс своего ребенка, записывая слова и фразы, которые ваш ребенок произносит на каждом этапе развития. Помимо слов, записывайте, насколько длинные и сложные предложения произносит ребенок, и особенно те длинные слова, которые он так смешно путает. Еще более увлекательно вести дневник мыслей, записывая то, что, по вашему мнению, ребенок думает, судя по тому, что он говорит и делает. Читая этот дневник или слушая записи, когда ребенок уже вырос, вы сможете заново прожить один из самых интересных этапов развития ребенка.

Комментируйте действия. Ребенок узнает, что действия тоже имеют названия. Говорите с ребенком о ежедневных ритуалах, таких как купание, переодевание или прием пищи: «Теперь мы поднимем наши ручки вверх, а теперь опустим вниз». Дети этого возраста легко схватывают слова, обозначающие движение: «вверх», «вниз», «пойдем». И им нравится, когда вы используете фразы с глаголами движения, такие как: «Обними мамочку».

Читай по губам. Двухлетний ребенок представляет собой почти настоящего попугая, а вскоре овладевает также наукой чтения по губам. На этом этапе развития, когда наши со Стефаном головы находились на одном уровне, я, доктор Билл, отмечал, что на протяжении большей части беседы он смотрит на мои губы, пока не уловит смысл моих слов.

Ребенок, который только показывает пальцем. А как насчет малыша, который прекрасно общается с использованием одного только языка тела, а вот внятно произносит всего лишь несколько слов? Он мычит «а-а» и показывает на банку с печеньем, и вы понимаете, что он хочет печенье. Спросите у него: «Скажи маме, чего ты хочешь. Ты хочешь печенье?» Когда он затрясет головой в подтверждение ваших слов, дайте ему знать, что вы поняли его язык тела: «Да, я поняла, ты хочешь печенье». Не нужно давить на ребенка, привыкшего все получать по мановению руки, чтобы заставить его говорить. Вместо этого дайте ребенку услышать правильные слова, которыми ему следует сопровождать свои жесты. Вы также можете притвориться, что не понимаете, чего хочет ребенок. Дотроньтесь до нескольких предметов, которые малыш точно не имеет в

виду: «Ты хочешь банан? Нет? Ты хочешь свою чашку? Нет?» Затем сделайте вид, что наконец поняли, что хочет ребенок, и дайте ему то, что он просит.

Правильные ассоциации

Развитие речи помогает ребенку этого возраста выражать, что он понимает, как связаны между собой определенные действия. Малыш может взять свою куртку и шапку и помахать вам рукой. Раздается дверной звонок, и ребенок говорит: «Отклой». Он может прийти на кухню, когда захочет есть. Дети хранят в своем мозгу множество наборов ассоциаций, и слова помогают им выражать их.

Теперь дети также начинают ассоциировать фотографии и картинки в книжках со знакомыми предметами и людьми в своем окружении. К двум годам некоторые дети даже начинают различать мальчиков и девочек и правильно указывать на представителей того или другого пола в книжке или в реальной жизни.

Не понял. Готовьтесь к смешной путанице слов, когда малыш будет неправильно соединять мысли и слова. Мэтью одно время был просто помешан на лейкопластыре. Однажды мы говорили о лейке, которой его сестра поливала цветы около дома, и Мэтью стал называть лейку пластырем, из-за сходства корней этих слов. Идиоматические и образные выражения совсем сбивают малышей с толку. Например, я как-то объяснял Стефану: «Я правда уже все истратил» (использовав слово «blow», которое означает также «дуть, задувать». – *Прим. пер.*), – и он начал задувать воображаемые свечи (в нашей семье то и дело у кого-нибудь день рождения).

Нюансы. Дети понимают не только то, что предметы имеют названия. Они понимают также, что те вещи, которые эти предметы делают, тоже имеют названия: тарелки бывают «горячие»; фруктовый лед «холодный»; и что даже эти свойства предметов имеют дальнейшие разграничения. Обратите внимание на сосредоточенный вид своего ребенка, когда он старается вспомнить правильное слово. Иногда ребенок уже готов произнести слово, но потом понимает, что это не то слово, которое ему нужно, и меняет его на другое. Например, трогая рукой воду, малыш может сказать: «Горячая… нет… теплая!» На предыдущем этапе развития он мог понимать только такие характеристики, как горячая или холодная. Теперь он знает о температурных нюансах, таких как теплая.

Это здесь ни к чему. Как-то вечером Мэтью услышал, как мы говорили

о том, чтобы сходить погулять, и естественным образом предположил, что пойдет с нами. Когда мы пытались надеть на него пижаму, он бурно протестовал: «Нет, нет!» Он сделал логический вывод, что, если он идет гулять, к чему одевать его, как перед сном? Он принял объяснение, как только понял.

Эта милая детская речь

Слова посложнее. Детям надоедают такие слова, как «киска» и «собачка». Им нравятся сложные, труднопроизносимые слова. Любимым словом Мэтью в этом возрасте было «вертолет»; вскоре появилось следующее, «динозавр». Конечно же, малыш переделает слово на свой лад, но, как правило, измененное до неузнаваемости, оно даже более приятно уху.

Малыш выражает свои предпочтения. Прошли те времена, когда ребенок показывал рукой и мычал. К двухлетнему возрасту ребенок может сообщать практически обо всех своих каждодневных желаниях словами: «Пойдем гулять», «Поиграем в мячик», «Хочу печенье». Если предоставить ребенку выбор – какое ценное обучающее упражнение, – ребенок может выразить свое предпочтение. В полтора года мы спросили Мэтью, что он хочет, пойти со мной гулять или принять ванну с мамой. Он не смог дать мне вербального ответа, но понял, что ему дали выбор. Когда я взял его на руки, чтобы вынести на улицу, он начал извиваться и тянуться в сторону Марты, давая языком тела знать о своем предпочтении. К тому времени, как ему исполнилось два года, когда ему предоставляли выбор, он отвечал словами, например «пойти гулять» или «с мамой».

Пойми меня. На этом этапе речевого развития вы не только учите ребенка понимать свою речь, но и учитесь интерпретировать его речь, и ребенок ожидает этого от вас. Когда ребенок учится говорить, вы учитесь слушать. Многие дети к этому времени произносят правильно еще не так много слов, но зато делают значительные успехи, оттачивая свою способность правильно передавать интонацию. «Пика» означает «воробушек», и вы догадаетесь об этом по умилительной голосовой модуляции. Быть хорошим родителем означает также быть способным расшифровывать язык ребенка и давать ему знать, что вы действительно понимаете его.

Поиграем в «называлки»

Назови все части тела. К полуторагодовалому возрасту большинство детей могут назвать все части своего тела и любят путешествовать по своему телу, играя в игру «Где у нас носик?» и т. д. Услышав сигнальное слово «носик», ребенок может указать на свой нос. Теперь вы можете прибавить: «А где мамин носик?» – и посмотреть, покажет ли ребенок на ваш нос. «Глазки» и «пяточки» также входят в список любимых частей тела. «Пупок» может пока оставаться без интереса. Во время смены памперса или купания ребенок может схватить себя за пенис или за вульву – самое время дать этим частям тела названия («Это твой пенис/вульва»). Называние частей тела становится игрой, надолго удерживающей внимание, поскольку вы вовлекаете естественным образом эгоцентричного малыша в разговоры о нем самом. Это хорошая игра для ситуации, когда вам нужно успокоить неугомонного ребенка, а никаких игрушек под рукой нет.

Назови всех людей. Многие двухлетние дети могут сказать свое имя и иногда фамилию. Малыш может даже назвать по именам старших братьев и сестер, а также хорошо знакомых нянь или правильно назвать человека на фотографии. Поднимите ребенка, встав перед стеной, увешанной фотографиями хорошо знакомых родственников, и поиграйте в игру «Как зовут это лицо?». Внесите эту игру в список занятий для тех моментов, когда заняться нечем.

Межличностное общение

У меня есть имя. Замечательная особенность продвинутой речи двухлетнего ребенка заключается в том, что он начинает предложения с обращений: «Мам, я хочу…» или «Пап, пойдем…» Ребенок будет чаще называть вас и других людей, которые ухаживают за ним, по имени, если вы будете подавать пример, начиная свои комментарии с имени ребенка и дополнительно поддерживая зрительный контакт.

Слова восторга. Отметьте, какие слова из категории «как я рад тебя видеть» вырываются у вашего ребенка, когда вы возвращаетесь после отсутствия. Когда мы приходили домой, Мэтью прыгал вокруг нас и кричал: «Ей!»

Малыш раздает указания. К двум годам большинство детей обладает вербальным и жестовым языком, необходимым для того, чтобы руководить окружающими. «Джимми хочет зайти к нам и поиграть. Хорошо?» – спрашиваете вы своего малыша. Вы можете получить улыбку и ответ: «Халасо». Ребенок может оттолкнуть вас от своих игрушек с криком

«Уди!», если вы оказались у него на пути. Завороженный своей способностью словом двигать людей, он теперь меньше хнычет и ноет. Теперь ребенок может попросить передать ему что-то за столом – сок, молоко и т. д. – и направиться к буфету или холодильнику в поисках еще чего-нибудь съестного, показывая, что все еще голоден.

Не стоит хвататься за голову с криком: «Этот желторотый юнец командует мной, как босс!», если ребенок отдает распоряжения, такие как «Иди сюда» или «Принеси воды», это никоим образом не указывает, кто в доме хозяин. Просто именно так дети говорят. Кроме того, дети обкатывают новые слова и фразы, проверяя реакцию взрослых. Если вам нравятся эти слова, вы похвалите ребенка; если нет, измените их. Именно так думают дети.

Маленькие человечки с большими ушами

Тот факт, что проницательный двухлетний ребенок много знает и понимает, замечательно иллюстрируется тем, как он схватывает разговоры окружающих. На предыдущем этапе ребенок начал улавливать смысл беседы. Теперь он в буквальном смысле вступает в общий разговор. Как-то Марта задала мне вопрос, на который требовалось ответить «да» или «нет». Мэтью, который сидел рядом с нами, тут же заглянул мне в глаза и сказал: «Нет!» Мы были изумлены тем, что он, во-первых, внимательно слушает наш разговор, и, во-вторых, что он так быстро дал ответ (правильный, как потом выяснилось) на вопрос, который даже не был адресован ему.

Знакомство с гениталиями

Совершенно нормальное изучение частей собственного тела, выражавшееся на первом году жизни в сосании большого пальца и игре с пальцами, переходит на втором году в оттягивание пениса и ощупывание вагины. Естественное любопытство перерастает в генитальную чувствительность и удовольствие от самостимуляции. Как и сосание пальца, способность использовать части своего тела для получения удовольствия является признаком нормального развития.

Отучайте от игры с гениталиями, как от ковыряния в носу: не допускайте этого в публичных местах (свой дом также причисляйте к публичным местам) и ловко отвлекайте ребенка, когда его действия бросаются в глаза. Не нужно говорить, что это неприлично, и использовать для этого отрицательные предложения.

Часть развития у ребенка здоровой сексуальности – чувствовать себя

комфортно и удобно со всеми частями своего тела и одинаково ценить их.

В другой раз Мэтью заканчивал свой ланч, когда его брат Питер спросил, не видел ли кто-нибудь его футбольный мяч. Мэтью быстро управился с едой и принялся искать мяч. Питер повторил свой вопрос: «Где же футбольный мяч?» Мэтью пожал плечами и озадаченно развел руками, словно хотел сказать: «Я не знаю», – а потом жестами позвал Питера за собой поискать в гостиной. Из этого диалога мы узнали о развитии у Мэтью трех вещей. Теперь он обращал внимание на все, происходящее вокруг, у него был язык тела для выражения желания присоединиться к поискам, и, наконец, его интеллект был способен воссоздать ситуацию пропажи мяча. Опять же, мы узнаем о том, что маленькие дети думают, по тому, как они ведут себя.

Это понимание всего происходящего должно заставить родителей быть более осторожными, когда они разговаривают при ребенке. Недавно в своем кабинете я наблюдал, как ребенок, которому был 21 месяц, реагировал на то, как мы обсуждали, стоит ли или не стоит родителям оставлять его на неделю, чтобы съездить отдохнуть. Не имея еще возможности сказать словами: «Нет, не оставляйте меня; возьмите меня с собой», – малышка сидела со встревоженным видом, который слишком хорошо дал нам понять, что она прекрасно понимала, что затевается нечто такое, чего она не хочет.

Чтобы определить уровень понимания беседы своего ребенка, попробуйте дать ему закончить начатые вами предложения. Мы называем эту игру «Вставь недостающее слово». Например, однажды после похода за покупками мы обнаружили, что забыли где-то в магазине одну из игрушек Мэтью. Когда мы сели в машину, я сказал: «Мэтью, похоже, придется нам возвращаться обратно в магазин и искать твою…» – тут он вставил: «Утку».

Завершающие штрихи

Период, ведущий ко второму дню рождения ребенка, – для детского языка все равно что окончание школы. Предложения по-прежнему напоминают телеграммы, но становятся длиннее и точнее. «Еще» превращается в «Еще, позалуста» (потому что ребенок слышит, что вы постоянно добавляете «пожалуйста»), затем в «Хочу еще» и «Я хочу еще». Заходя в темную комнату, поначалу ребенок может указывать на выключатель и кричать: «Свет!» Затем он добавляет «включи», а со

временем удлиняет предложение, и получается «Включи, пожалуйста, свет». Кажется, что полное предложение сначала появляется в умозрительном варианте в голове у ребенка, и затем он постепенно выражает всю мысль словами. И вот тут-то начинается этап самостоятельности в действиях.

Шаг и два. Явный признак того, что ребенок теперь лучше понимает речь – это прогресс от выполнения одношаговых просьб к выполнению двухшаговых: «Иди возьми булочку и принеси ее папе». Теперь у ребенка имеется достаточно хорошо развитая память и достаточно большая устойчивость внимания, чтобы целенаправленно пойти и взять булочку (посреди многих других имеющихся на кухне предметов) и не забыть принести ее папе, после того как он нашел ее.

Позволь сказать тебе, что я чувствую. Помимо слов для выражения желаний, у детей этого возраста есть слова для выражения чувств. Ребенок может сказать про «бо-бо», то есть про царапины и ушибы. И, конечно же, попросить волшебный пластырь, чтобы починить свое тело.

Для детей этого возраста нормальна преувеличенная реакция на мелкие травмы.

У малышей еще по-прежнему не так много слов, чтобы выразить разочарование, когда их оставляют, но выражение лица, на котором просто написано «Я скучаю по маме», не оставляет никаких сомнений. Когда и на сколько времени вам оставлять своего ребенка – решение трудное, особенно если вы взяли на испытательный срок новую няню. Учитесь понимать язык тела своего ребенка и искать признаки одобрения или неодобрения.

Развивающаяся память

Развивающаяся память ребенка помогает ему начать на этом этапе обдумывать свои действия, прежде чем совершить их, и благодаря этому поведение ребенка в этом возрасте становится менее импульсивным. Я удивлялся способности нашего сына Стефана обдумывать свои действия заранее в возрасте 19 месяцев. Однажды я наблюдал за тем, как он со стаканом йогурта направляется к лестнице. Я видел по выражению его лица, что он тщательно обдумывает, как ему поступить, и, как только он завернул за угол, чтобы поставить ногу на первую ступеньку, он протянул руку и передал мне стакан, словно понял, еще не начав подниматься, что не сможет справиться с лестницей, держа этот стакан в руках. Он передал стакан мне, понимая, что его десерт останется цел в моих надежных руках

и что потом, на верхней лестничной площадке, я отдам его обратно ему.

Способность обдумывать действия заранее наиболее наглядно иллюстрируется обычной повседневной игрой ребенка. Другие наши дети всегда любили играть со Стефаном в мячик. Однажды, когда он и его старший брат Питер сидели на расстоянии пары метров друг от друга и перекидывались мячиком, между ними устроилась кошка, точно на том месте, куда должен был приземлиться мяч. Стефан понял, что попадет в кошку, если бросит мяч, который уже занес за голову, потому отодвинулся немного, чтобы бросить мяч Питеру, не потревожив кошку.

Все более развитая память ребенка позволяет ему также устанавливать более правильные ассоциации между предметами, подбирая, что к чему: мяч к бейсбольной бите, карандаши к бумаге. Способность правильно подбирать один к другому предметы лучше всего иллюстрируется тем, как правильно ребенок в этом возрасте сортирует одежду – что чье. Попробуйте провести такой забавный эксперимент: поставьте на пол в комнате папину обувь, мамину обувь, обувь малыша, а также его старших братьев и сестер и попросите ребенка принести папину обувь. Смотрите, как ловко ваш ребенок определяет, что кому принадлежит. Стирка также хорошая возможность развить способность устанавливать ассоциации. Вынимая вещи из центрифуги, сначала называйте имена их владельцев: «Папина рубашка… рубашка [имя ребенка]…» Создав фундамент для этой игры в имена, смотрите, как безошибочно ваш двухлетний ребенок способен называть владельцев одежды, когда вы достаете вещи из машины.

Способность ребенка запоминать, ассоциировать и думать перед тем, как сделать, облегчает на этом этапе развития приучение к осторожности. Почувствовав, что от кухонной плиты исходит жар, ребенок восклицает: «Горячо!» Теперь он понимает такие понятия, как «горячо» и «больно», необходимые для того, чтобы приглушить его импульсивное желание схватить горячие предметы. Родители обычно вздыхают с облегчением, обучая технике безопасности ребенка этого возраста, потому что наконец-то чувствуют, что до ребенка доходят их слова, когда они объясняют ему, что можно без опасений трогать и с чем можно играть, а что трогать нельзя.

Расти вместе с ребенком – вот что такое развитие ребенка.

Движение вперед. Очевидно, что развитие ребенка не заканчивается в два года. С годами перед вами распускается бутон все новых поразительных изменений.

23

Пугающее, но совершенно нормальное поведение ребенка

Вы, возможно, заметили, что до сих пор мы редко вспоминали о слове «дисциплина». На самом деле, вся книга – о дисциплине, поскольку, как мы уже сказали в первой главе, настоящая дисциплина является результатом доверительных отношений между родителем и ребенком. Одно из преимуществ подхода к ребенку, основанного на привязанности, заключается в том, что он помогает вам по-настоящему *узнать* своего ребенка, проницательно понимать, что стоит за его поступками, и работать *вместе* с ним над тем, чтобы направить его поведение в желаемое русло.

Дорогие родители, относитесь к нормальному поведению вашего ребенка реалистично. Для ребенка нормально сказать «нет», закатить истерику, схватить сразу все игрушки, отказываться делиться, драться, кусаться и пинаться. Для ребенка более неестественно *не проявлять* себя таким образом в возрасте двух-трех лет. И все же такое поведение может стать настоящей обузой, если ребенок вовремя не перерастает его. Обратите внимание, что мы говорим «перерастает», а не «вы должны постараться дисциплинировать поведение своего ребенка». Такое поведение не есть результат плохого воспитания. Оно является естественной частью процесса развития ребенка. Он учится получать то, что хочет, стоять за себя и подниматься вверх по социальной лестнице. В этой главе мы расскажем, как, используя свои навыки естественного воспитания, вы можете помочь ребенку преодолеть этот период и вырасти заботливым, чутким, щедрым и воспитанным человеком.

Истинное значение дисциплины

Во время планового осмотра ребенка в возрасте полутора лет матери, как правило, обязательно спрашивают: «Пора уже приучать ребенка к дисциплине?» Чего не понимают эти матери, так это того, что все, что они делали до сих пор со своим ребенком, – это дисциплина. Мы убеждены, что дисциплина начинается с рождения и укрепляется с каждым взаимодействием между вами и ребенком, от первого крика до первого «нельзя», и что дисциплина на разных этапах развития имеет разное значение.

Дисциплина начинается с рождения

Дисциплина начинается с взаимоотношений, а не со списка воспитательных методов. Первый этап приучения к дисциплине – этап привязанности – начинается с рождения и продолжается, когда вы и ваш ребенок вместе растете. Главные три принципа привязанности (грудное вскармливание, ношение ребенка и быстрая реакция на крики ребенка) в действительности являются вашими первыми дисциплинарными методами. Ребенок, которого воспитывают естественным образом, чувствует, что все хорошо и правильно, а человек, которому хорошо, скорее будет вести себя хорошо. Ребенок чутких родителей более восприимчив к требованиям старших, поскольку он все делает на основе доверия. Такой ребенок в первые месяцы своей жизни узнает, что этот мир – место, где царят отзывчивость и доверие.

Родители, практикующие такой подход к воспитанию, обретают интуитивную способность определять предпочтения и умения своего ребенка на каждом этапе развития. Они оттачивают свою способность смотреть на вещи глазами своего ребенка и понимать причины его поступков. Крепко связанные друг с другом родители и дети естественным образом приходят к порядку и дисциплине. По мере созревания взаимоотношений родители становятся более способными лучше объяснить ребенку, какого поведения они ожидают от него, а ребенку становится легче понять эти ожидания. Родители способны дать лучшее воспитание, а ребенок способен более восприимчиво впитать его. С каждым новым взаимодействием родители становятся более уверенными в своих собственных методах, а не в чьих-то чужих, позаимствованных в порыве отчаяния из книги или у «знающего человека». Будучи открытыми и отзывчивыми к своему ребенку, родители избегают ловушки заданного набора методов и вместо этого приходят к пониманию того, что приучение к дисциплине должно развиваться и меняться в зависимости от семейных обстоятельств и этапов развития ребенка.

На этом первом этапе приучения к дисциплине, этапе заботливости, родители и ребенок находятся во взаимозависимости – происходит взаимное формирование поведения друг друга, которое помогает им узнать друг друга и обрести доверие друг к другу. Имея такой фундамент, и родители, и ребенок в состоянии более легко перейти к следующему этапу приучения к дисциплине – установке границ. Чувство безопасности развивает у детей и осознание своих границ.

Установка границ

Мы в своей семье свято верим в необходимость постоянных границ, не только ради приучения детей к дисциплине, но и ради психического здоровья родителей. На этом этапе приучение к дисциплине зависит от вашего умения дать ребенку понять, какого поведения вы ожидаете, какие преимущества дает хорошее поведение, какого поведения вы не потерпите и каковы последствия непослушания. Важно также неизменно придерживаться этой политики. Дисциплина – это не что-то такое, что вы делаете для своего ребенка, это работа вместе с ребенком; чем сильнее ваша заботливость на этапе привязанности, тем большую строгость вы можете себе позволить в установке границ.

Признайте нормальное развитие годовалого ребенка. В главе 22 мы обсудили, как дети этого возраста ведут себя в норме. Разобравшись в поведении ребенка в целом, и в поведении своего ребенка в частности, вы не будете ждать от своего ребенка слишком много или слишком мало. Полезно также бывать с более опытными мамами и их детьми. (К тому времени, как вашему ребенку исполнится четыре года, у вас будет уровень, как после окончания колледжа по специальности «Воспитание именно вашего ребенка».) Детям нужны границы, которые учитывали бы их способности на каждом этапе развития. Годовалому ребенку нужны иные границы, нежели двухлетнему. Примерно в девять месяцев ребенок начинает показывать, что у него есть собственное мнение, и оно не всегда совпадает с вашим. Не забывайте, твердое желание – признак здоровья. Ребенку нужна сильная воля, чтобы пройти через все вехи развития в следующие месяцы и годы. Если бы у ребенка не было силы воли, как он смог бы после всех ударов и падений опять подниматься, чтобы попытаться вновь? «Я снова и снова повторяю своему двухлетнему малышу, что нельзя дергать кота за хвост. Он, кажется, меня просто не слышит!» Знакомая история? Многие из ваших указаний, кажется, не доходят до ребенка не потому, что он не понимает их, а потому, что до двух лет ребенок не способен применить ваши указания именно к себе, усвоить их. Когда вы говорите: «Не ходи на улицу», ребенок может вести себя так, будто он вовсе не слышал ваших слов. Однако, уже в возрасте трех лет он оглянется и посмотрит на вас, как бы говоря: «Ах, да, помню-помню». Именно потому, что в возрасте трех лет ребенок лучше способен к усвоению дисциплинарных навыков, это делать гораздо легче.

Находите в себе мудрость сказать «нет». Когда ваш ребенок переходит с ваших колен к исследованию дома, ваша роль расширяется и в

ваши функции входит также установка границ. Когда дети имеют четкие границы, они могут полноценно расти и развиваться, вместо того чтобы тратить энергию на преодоление неизвестности. Как родители, мы должны отвечать за своих детей, но не до такой степени, чтобы контролировать их, как марионеток. Вместо того чтобы пугаться независимости, которая появляется у ребенка после года, мудрый родитель найдет способы направить поведение ребенка в нужное русло.

Дайте понять, кто здесь главный. Будьте постоянны в приучении к дисциплине и помните, что для того, чтобы результаты остались надолго, дисциплина требует непрекращающихся усилий. Ваш ребенок протянул руку, чтобы взять недозволенное. Вместо того чтобы гаркнуть на него, не вставая со своего удобного кресла, подойдите к нему, возьмите его руку в свою, взгляните ему прямо в глаза, привлеките его внимание и покажите юному искателю приключений, почему так делать нельзя. Говорите твердо и предложите альтернативу. Старайтесь не забывать золотое правило дисциплины и обращайтесь с ребенком так, как хотели бы, чтобы обращались с вами. Даже ребенок, на которого нашло упрямство, вряд ли устоит перед теплым отношением и интересными игрушками.

Ваши требования должны быть понятными. Долгие беседы идеальны для развития коммуникативных навыков, но ваша многословность может помешать ребенку от года до двух точно понять, какого поведения вы хотите от него.

ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ. Сидя со Стефаном, который уже управился с кашей, за утренней чашкой кофе, я заметила, что он заинтересовался моей чашкой. Я очень обстоятельно объяснила ему, повторив снова и снова, что ему не нужно ее трогать, что это мамина чашка, а не Стефана. Наконец, когда он был готов расплакаться, потому что я не даю ему чашку, меня вдруг осенило, что я не произнесла самое главное слово, которое он понимает лучше всего, – «горячо». Когда я наконец сказала ему, очень экспрессивно: «Го-ря-чо», – он повторил это слово с уважением и остановился в своих настойчивых попытках ошпариться.

В дисциплине важно равновесие. Следует давать ребенку достаточно послаблений, чтобы он мог без риска все попробовать. Время от времени давайте ему возможность попачкаться. Если вы привыкли держать поводок туго натянутым, он так никогда до конца и не узнает, что он может делать, и никогда не совершит ошибок. Ребенок учится на ошибках, совершенных под присмотром родителей. Например, вместо того чтобы запрещать ребенку лазать, дайте ему безопасное место для лазанья.

Ориентируйте свою обстановку на ребенка. Одна из ваших ролей –

следить за безопасностью ребенка, постоянно на один рывок опережая эти быстрые, как молния, ручонки. Возможно, гораздо легче просто поднять все, что можно поднять, на пару метров на пару лет, вместо того чтобы постоянно повышать голос и монотонно повторять: «Нельзя!» И оставить эти «нельзя» для самых опасных ситуаций.

Это лишь основные советы. Мы рекомендуем вам провести собственное «исследование». Поговорите с родителями, чьи принципы воспитания вас восхищают. Попросите их порекомендовать вам книги по приучению к дисциплине (да, книги могут быть полезны *в дополнение* к вашим собственным познаниям, но не заменяйте ими собственный опыт). Став мудрым воспитателем, вы облегчите себе жизнь и оставите ценное наследие своим детям.

Упрямство

В голове у ребенка в возрасте от года до двух имеется четкое представление о том, что он хочет делать, и его не так легко убедить принять альтернативу. На жаргоне взрослых мы называем это установкой. Двухлетний ребенок особенно отличается прочными установками относительно ассоциаций между людьми, местами и событиями, благодаря чему заслуживает такие эпитеты, как «упрямый» и «своевольный». Эти дети любят установленный распорядок и не имеют никакого желания спокойно мириться с каким бы то ни было нарушением порядка.

Очень важный принцип общения, которым мастера переговоров издавна пользовались, заключается в том, что, если ты хочешь убедить людей принять твою точку зрения, сначала приди к ним туда, где они стоят, а затем потихоньку тяни их туда, куда ты хочешь их привести. Родители могут использовать этот ценный принцип для выхода из часто возникающей и очень тяжелой ситуации – когда отправляются с ребенком в супермаркет. Выработайте порядок действий в супермаркете и старайтесь придерживаться его. Стефан любил фруктовый лед, и в его маленькой головке отложилось, что когда его везут по лабиринту супермаркета, в конце концов его привезут в один определенный проход, который он запомнил и с нетерпением ждал, и наградят фруктовым льдом. Если вы будете периодически успокаивать ребенка фразой: «Мы едем за этим мороженым», – это должно дать вам достаточно времени, чтобы накупить продуктов на неделю по дороге к заветному лакомству, спасающему от истерик!

«Мое» и «мне» – побочные продукты периода упрямства. Двухлетние дети огораживают свою территорию и обычно отказываются делить свое пространство с братом или сестрой. На самом деле, «делиться» еще может не входить в список навыков общения вашего ребенка. Поэтому примерно в этом возрасте нужно готовиться к дракам и истерикам.

Ссоры из-за игрушек

«Мой двухлетний сын кажется таким агрессивным во время игры. Он все время расталкивает других детей и отнимает у них их игрушки». Кажется знакомым? Смешайте побольше детей (или хотя бы двоих) с кучей игрушек в маленькой комнате, и вот у вас надежный рецепт вооруженного конфликта. Что касается игры, сначала обязательно разберитесь в разнице между агрессией, что означает вторжение на чужую территорию, и самозащитой – охраной своей собственной территории. Иногда между двумя этими понятиями границу провести трудно.

Закон джунглей

Группа играющих малышей в возрасте от года до двух, кажется, живет по закону джунглей. Тот, кто сильнее всех дерется и выхватывает у всех игрушки, будет при игрушках. Это рай для агрессора. Но более спокойный ребенок или отказывается от групповых игр, поскольку не может противостоять агрессии, или оказывается на высоте и дает отпор. Другими словами, мягкий становится жестким, а жесткий становится еще жестче. Как говорят дети постарше, они прошли уличную науку. Агрессивный ребенок узнает, что агрессия выгодна, а более мягкий ребенок выясняет, что мягкость невыгодна. Смягчите эту ситуацию, организовав игру своего ребенка.

Глупо управлять игрой своего ребенка, но вы можете присматривать за происходящим. Период собственничества, когда то и дело раздаются выкрики «мое!», – нормальная, быстролетная фаза игры детей этого возраста, и вы можете уменьшить количество неприятных конфликтов.

Договоритесь с другими родителями о правилах игры. Перед тем как в назначенный час встретиться для игры, родители должны узнать о темпераменте другого ребенка, а также мнение его родителей о предстоящей встрече. Молодая мамочка спокойного и стеснительного мальчика может прийти в ужас от разудалой агрессивности вашей дочки по отношению к ее сыну. Однако, вы можете рассматривать чрезмерную

напористость своего ребенка как положительный знак. Узнайте, чего ожидают родители другого ребенка от детской игры, это позволит избежать обид. Что вы будете делать, если один ребенок отберет у другого игрушку? Позволите ли вы малышам разобраться самостоятельно или вмешаетесь? Позволите ли вы одному ребенку быть лидером, а другому – ведомым? Должны ли вы присматривать за играющими, находясь настороже неподалеку, или можете сесть и расслабиться? После нескольких подобных встреч вы поймете, кто из детей хорошо ладит с вашим и кто из родителей разделяет ваши взгляды.

Держитесь поблизости. Если ваш ребенок может неожиданно толкнуть, укусить или ударить, вам, возможно, стоит держаться рядом с ним во время игры, чтобы быть готовым вмешаться и отдернуть его, если дело дойдет до конфликта.

Не торопитесь вмешиваться. Вы не должны сразу же учить двухлетнего ребенка постоянно делиться игрушками и уважать право собственности. Нужно позволить детям поиграть так, как они хотят. Если напористый ребенок забирает игрушку у более пассивного малыша и последний, не обращая на это внимания, продолжает играть с другой игрушкой, просто оставьте все как есть.

Подбирайте товарищей по играм с умом. Если посадить рядом двух агрессоров, драка гарантирована, но если так и вышло, сядьте между ними и покажите, насколько интереснее играть спокойно.

Будьте рефери. Иногда вам нужно становиться рефери: выдали каждому ребенку по игрушке, засекли время, а затем объявили второй раунд (эта стратегия называется «товарообмен»): «А теперь пора меняться игрушками».

Подавайте пример мягкости. Подать хороший пример особенно важно, если один ребенок кидается потенциально опасными предметами, такими как металлические машинки. Скажите: «Машинка для того, чтобы катать ее», – показывая ребенку, как нужно играть с машинкой.

Ты – мне, я – тебе. Если ваша главная проблема – нежелание ребенка делиться, просите родителей других детей приносить с собой несколько собственных игрушек, когда они приходят к вам в гости. Пользуйтесь тем, что трава всегда зеленее у соседа: дети любят играть чужими игрушками. Как только ваш ребенок схватит игрушку другого ребенка, другой ребенок возьмет его игрушку. Вскоре он научится давать игрушку, чтобы получить игрушку. На этом этапе владеть игрушками означает для ребенка крепко держаться за них, и способность делиться не приходит к нему легко, если только он не увидит, что, отдав одну игрушку, он получает другую.

Отучайте отбирать. Решить проблему поможет также, если вы научите ребенка давать и брать, не выхватывая. (Подавайте пример, говоря: «Дай маме», – когда ребенок еще совсем маленький, вместо того чтобы просто быстро или резко отобрать вещь.) Многие дети возражают не против того, чтобы делиться, а против того, что у них агрессивно вырывают игрушку из рук. Им представляется, что они лишаются ее навсегда, особенно когда они видят, как победоносно сияют глаза ребенка, завладевшего их игрушкой.

Если ссоры продолжаются, разведите приятелей по домам.

Истерики

Когда вы в последний раз закатывали истерику? У взрослых тоже случаются истерики, но себе мы их прощаем, списывая на то, что мы выпускаем пар. Когда наше желание сделать или заполучить что-то или наше негодование оттого, что мы приняли неверное решение или лишились ценной вещи, превосходит нашу способность просто пожать плечами и забыть об этом, мы даем своим эмоциям выход, топая ногами, хлопая дверями, швыряясь тарелками, сотрясая кулаками стол и испуская озлобленные вопли. После этого мы чувствуем себя лучше (обычно) и возвращаемся к своим делам. Как дети? Как взрослые. Прибавьте к этому нормальному поведению любого эмоционального человека противоречивые чувства растущего ребенка, и у вас будет все необходимое для детской истерики.

Два главных чувства становятся причинами большинства истерик. Ребенок имеет огромное любопытство и желание сделать что-то сложное, но зачастую это желание превышает способности. Это приводит к ужасному раздражению, которое высвобождается во время полезной для здоровья истерики. Во-вторых, недавно приобретенное умение и желание быть большим толкают ребенка к определенному поступку, когда внезапно откуда-то сверху и, что особенно важно, тот человек, которого он любит, обрушивает на него «нельзя!». Принять противодействующую ему внешнюю силу и смириться очень сложно. Это тот конфликт, с которым ему спокойно не справиться. Он хочет быть большим, но реальность указывает ему на то, как он мал; он рассержен, но еще не имеет слов, чтобы выразить свой гнев, поэтому он выражает его действиями. Поскольку он еще не способен справляться с эмоциями путем логических рассуждений, он выбирает свой способ справиться со скопившимися внутри эмоциями – показать их снаружи, что мы и называем истерикой.

Как справляться с истериками

Истерики представляют проблему и для родителей, и для ребенка. Как вам следует справляться с ними? Во-первых, осознайте, что вы не можете «справиться» – вы можете только уважительно отнестись к ним. Они являются отражением эмоций вашего ребенка, с которыми *он* должен научиться справляться. Не вы в ответе за причину возникновения этих взрывов или за их ликвидацию. Ваша роль заключается в том, чтобы поддержать своего ребенка. Если вы будете слишком интенсивно вмешиваться, тем самым вы лишите его силы и не дадите высвободить внутреннее напряжение, тогда как недостаточно поддерживая ребенка, вы предоставляете ему разбираться в сложной ситуации самому, когда он еще не имеет для этого возможностей. Это может быть изматывающей и пугающей ситуацией для ребенка и для родителей. Вот несколько способов притушить огонь.

Выясните, что вызвало вспышку

Ведите дневник истерик. Выясните, что заводит вашего ребенка. Может быть, это случается, когда он голодный, уставший? Нет ли каких-то обстоятельств, которые он не может выносить? Что вызвало нежелательное поведение. К примеру, если ваш ребенок не может выносить супермаркеты, ходите за покупками вечером, оставляя ребенка с супругом. Следите за признаками, предваряющими истерику. Если вы заметили, что за несколько минут до того, как вспылить, ваш ребенок обычно имеет скучающий вид, не проявляет интереса и привязанности ни к кому и ни к чему, ноет, погружен в мрачные размышления или просит того, что дать ему невозможно, вмешайтесь сразу же, до извержения вулкана.

Сохраняйте спокойствие

Покажите пример спокойствия. Что ребенок видит, то он и повторяет. Если ваш ребенок видит, как вы закатываете истерики, готовьтесь к тому, что он будет копировать ваше поведение. Старшие дети могут переносить вспышки гнева у родителей или братьев и сестер, потому что способны понимать причины такого поведения, и в конце концов вы заканчиваете извинениями и терапевтическим смехом. Дети от года до двух могут прийти в смятение, став свидетелями слишком частых приступов гнева, и решить, что это норма поведения в их семье.

У кого истерика? «Он знает, как вывести меня из себя», – заявила одна мама, попросившая у нас консультации, чтобы научиться лучше справляться со вспышками гнева своего ребенка. Если вы вспыльчивый человек, ребенку легко взорвать и вас, что заканчивается перекрикиванием, посреди которого ни одна сторона ничего не слышит и ничего не выигрывает. Ребенок уже не контролирует ситуацию, и ему нужно, чтобы хотя бы вы контролировали ее.

Прежде всего узнайте себя. Если крики или истерики вашего ребенка выводят вас из себя, важно понять, что такое было в вашем прошлом, из-за чего это происходит. Иногда уже одного понимания того, что имеется какая-то связь, достаточно для того, чтобы помочь родителям справляться с раздражением своих детей по-взрослому. Зачастую проблемы коренятся очень глубоко, особенно когда человек, будучи ребенком, получал плохое обращение, и тогда необходимы психологические консультации. Для эмоционального благополучия вашего ребенка важно, чтобы вы обратились за помощью к специалистам, с тем чтобы вы поняли себя и свою реакцию на выводящее вас из равновесия поведение вашего ребенка.

Не принимайте это слишком близко к сердцу. Если раздражение вашего ребенка быстро начинает действовать вам на нервы, помните, что вы не в ответе ни за то, что у вашего ребенка случилась истерика, ни за то, чтобы ее остановить. «Хорошее поведение» ребенка вовсе не является отражением того, насколько хороши его родители. Истерики так же часты, как ушибы, пока ваш ребенок карабкается по шаткой лестнице к независимости.

Уединенное место. Истерики, которые ребенок устраивает в людном месте, заставляют чувствовать себя неловко, и, как правило, в этом случае трудно думать в первую очередь о чувствах ребенка. Скорее всего, вашей первой мыслью будет: «Что подумают люди обо мне как о матери?» Если вы чувствуете себя загнанной в ловушку и совершенно беспомощной – например, если стоите в очереди в супермаркете, – вместо того чтобы разражаться бранью, спокойно отведите ребенка (даже если он пинается и пронзительно визжит) в уединенное место, такое как туалетная комната или ваша машина, где ваш ребенок может свободно устраивать свое действо, а вы можете спокойно играть свою роль, не беспокоясь об одобрительной реакции публики.

Как повлиять на импульсивное поведение

Дети учатся, делая что-нибудь. Их развивающийся мозг стремится исследовать и испытывать новые формы поведения, чтобы выяснить как

их воздействие на окружающих, так и пользу для самого ребенка. Паниковать нужно, если ребенок не любопытен.

Когда у ребенка появляется настроение испробовать новое поведение или он находится на таком этапе развития, попытайтесь направить его на то, что будет приемлемо для вас и будет иметь обучающую ценность для ребенка. Если отвлечь вспыльчивого ребенка, когда он готов взорваться, это может предотвратить приступ ярости. Не покажется ли вам знакомым такое развертывание событий? Ребенок играет в доме тяжелым мячом и вот-вот что-нибудь разобьет. Вы кричите: «Нельзя!» – и вырываете мяч из цепких детских рук. Он разражается громким криком, размахивая руками, пинаясь и топая ногами, после чего валится к вашим ногам и катается по полу.

Вычеркните эту сцену из памяти. Вместо этого, отбирая опасный мяч одной рукой, другой предложите мягкий мяч и прервите истерику словами: «Вот хороший мячик». Или, если ребенок примется ныть «нет-нет», протягивая руки к своему мячику, переместите его спортивные игры на более подходящую площадку: «Пойдем выйдем на улицу и поиграем в мячик вместе». Это двойная победа: вы настояли на своем требовании, а ребенку удалось поиграть в мяч.

Сохраняйте хладнокровие в горячих точках. Дети закатывают истерики в самое неподходящее время, и их «плохое» поведение заставляет вас выглядеть плохими в глазах ваших знакомых. Истерики обычно случаются, когда родители спешат и выполняют не связанные с ребенком дела, например, готовят праздничный ужин, или когда дети чувствуют, что родители не настроены заниматься ими. Нежелательное поведение чаще всего имеет место, когда мы предъявляем к ребенку нереалистичные требования. Ожидать, что любопытный полуторагодовалый ребенок будет образцом послушания в супермаркете, где вокруг него целый шведский стол с соблазнительными лакомствами, – это, возможно, слишком. Отправляйтесь за покупками, когда вы оба отдохнули и поели, и пусть это будет время для беседы о ваших покупках, в которых ваш ребенок будет помогать вам с высоты своего безопасного сиденья на продуктовой тележке, к которому он пристегнут ремнем. Не забывайте, что он человек. Планируйте неприятные события, такие как прививки в больнице, на то время дня, когда ваш ребенок ведет себя лучше всего. Ожидать, что ребенок будет вести себя примерно в конце дня, когда он устал и проголодался (как и вы сами), – это уж точно слишком.

Объявляйте войну с умом. Чтобы пережить период истерик, мы делим

желания ребенка на большие и маленькие. Если ребенок хочет вылезти из автомобильного сиденья, он хочет слишком многого. Об этом не стоит и заикаться, и все истеричные представления мира не освободят протестующего из его безопасного заточения. Но если ребенок хочет надеть вместо красной рубашки голубую – это уже маленькое желание. Из-за дисгармонии в ансамбле не стоит объявлять войну. Варианты на выбор могут спасти престиж и родителям, и ребенку: «Какую рубашку ты хочешь надеть, красную или голубую?» Это позволит ребенку чувствовать, что он сам вправе принимать решения. Удостоверьтесь, что то, в чем вы отказываете ребенку, действительно стоит этого отказа. Многие малыши отказываются обуваться перед выходом на улицу. Вместо того чтобы затевать ссору, может быть, стоит просто отнести туфли в машину и надеть их, когда вы прибудете в место назначения.

Мы лично не имеем времени и сил, чтобы идти на конфликт по пустякам. Если наш ребенок требует, чтобы арахисовое масло было намазано поверх желе, и наотрез отказывается съесть бутерброд, намазанный наоборот, мы не боимся позволить ему небольшую прихоть. Этим ребенка не испортить.

Можно ли отступить? Иногда вы можете обнаружить, что сказав «нет» и спровоцировав истерику, вы на самом деле сначала хотели сказать «да», потому что его желание на самом деле оказалось мелочью. Имеете ли вы право передумать? Да, если вы не будете делать это слишком часто (что может только усилить приступы истерики). Объясните ребенку, что вы передумали не из-за того, что он устроил истерику. Ребенок поймет, что вы любите его и способны передумать, если это будет лучшим выходом из сложившейся ситуации.

Страусиная политика

Может быть, стоит игнорировать истерику. В большинстве случаев совет «не обращай внимания» ошибочен. Игнорирование любого отклонения от нормы в поведении ребенка лишает вашего малыша ценного источника поддержки и лишает родителей возможности исправить взаимоотношения с устроителем истерик. Уже одно то, что вы рядом во время истерики, дает ребенку необходимую опору. Истерики заставляют интуитивных родителей проявить все самое лучшее. Если наш ребенок теряет контроль над собой и нуждается в помощи, чтобы снова обрести его, зачастую нескольких утешающих слов или небольшой помощи («Сейчас я развяжу узел, и ты наденешь туфельку») оказывается

достаточно, чтобы ребенок оказался на пути к исцелению. Если он взялся за непосильную задачу, отвлеките его или предложите ему игру, в которой успех легко достижим. Держите свои объятия распахнутыми, а отношение оставляйте доброжелательным. Иногда контроль над собой теряет ребенок с очень сильной волей. Обычно бывает достаточно просто прижать его крепко, но нежно к себе и объяснить: «Ты разозлился и потерял контроль. Я обнимаю тебя, потому что я люблю тебя». Вы можете увидеть, что, побившись минуту-другую в ваших объятиях, пытаясь высвободиться, он растает в ваших руках, словно благодаря за то, что вы спасли его от него самого.

Точно так же, как взрослым нужно с кем-то поделиться своим несчастьем, дети редко устраивают истерики наедине с собой. Мы уверены, что в действительности большинство детей во время истерики хочет помощи и нуждается в ней. Тот факт, что дети закатывают больше истерик в присутствии того человека, которого они любят и которому доверяют, не может рассматриваться как манипуляция; скорее они чувствуют себя рядом с ним достаточно надежно и достаточно доверяют ему, чтобы терять контроль над собой именно в присутствии этого, любимого человека, всегда оказывающего им помощь. Часто дети этого возраста закатывают истерику, потому что у них еще нет слов для выражения потребностей, мыслей или чувств. Ребенок может прибегать к истерике, чтобы добраться до вас, если вы держитесь отстраненно. В таких случаях обычно можно помочь, если сказать ребенку нужные слова, вербализируя за него то, что ему, как вы думаете и чувствуете, нужно.

Истеричные ли дети?

Некоторые дети напоминают вулканы из-за скопившихся эмоций, которые требуют регулярных извержений с выплескиванием чувств на всех и каждого, после чего эти дети успокаиваются и ждут, пока окружающие уберут за ними. Дети с высокими потребностями особенно склонны к истерикам, когда их желания не находят удовлетворения. Послушных детей удается легко направить на деятельность, которая отвлекает их от истерики, тогда как детей с сильной волей, которых вы можете называть упрямыми, отвлечь не так просто. Взгляните на истерики глазами своего растущего ребенка. Он старается быть уверенным в себе, независимым, он очень любопытен, и при этом не имеет способности понять, почему ему нельзя брать в руки хрустальную вазу. Налицо конфликт между тем, что он хочет, и тем, что он может без риска иметь. Он понимает, чего хочет, но не

понимает, почему не может это иметь. По мере того как вы учите своего ребенка, какое поведение для вас приемлемо, и он узнает, с чем он способен справляться, истерики становятся все реже, но будьте готовы еще долго клацать оружием на этом этапе декларации независимости с ребенком, у которого большая сила воли.

Большинство детей, устраивающих истерики, успокаиваются, если взять их на руки и крепко прижать к своей груди, как медвежат. Ребенок, склонный к истерикам, скорее всего, будет вырываться и протестовать, если вы ограничите его движения во время истерики. Если вы чувствуете, что, для того чтобы ваш ребенок овладел собой, нужно взять его на руки, держите его у себя на коленях, отвернув лицом от себя. Так вы будете меньше сдерживать его движения, но все же дадите ощущение надежности, которое необходимо ему во время истерики. Эта позиция способна помочь вам в буквальном смысле увидеть ситуацию с точки зрения ребенка: почему волевой ребенок приходит в раздражение, когда не может расцепить две детали конструктора или его игрушка застревает под диваном. В этом случае посидите вместе с ребенком некоторое время и разделите его огорчения. Дайте своему ребенку нужные слова для выражения его чувств: «Ты злишься, потому что…» Деля эмоции, вы обеспечиваете себе один из лучших способов добраться через панцирь до ребенка более старшего возраста, который нуждается в помощи, но проблемы которого обнаружить не так легко. Ничто так не вызывает ребенка на откровенность, как ощущение, что кто-то действительно хочет проникнуться его переживаниями. Если подумать, взрослые могут тратить тысячи долларов на психотерапевта, чтобы суметь сказать: «Я злюсь». Вы не можете взывать к разуму ребенка (или кого бы то ни было) посреди истерики, поэтому дождитесь, когда он успокоится, прежде чем начинать родительскую консультацию. (Объятия – это психотерапия.)

Сильные истерики: результат пищевой аллергии?

Истерики случаются у любого малыша, но если вы считаете, что у вашего они слишком часты или переходят разумные границы, подумайте, не может ли у него быть пищевой аллергии или чувствительности к какому-либо продукту. Аллергическая сыпь или постоянный жидкий стул помогут определить это. Поведенческая реакция на коровье молоко – обычное дело, так же как и чувствительность к пшенице или кукурузе. Дело может быть в излишнем употреблении сахара, искусственных красителей и подсластителей.

К счастью, малыши быстро оправляются от истерик. Обычно они не горюют подолгу, и при подобающей поддержке истерика у ребенка быстро проходит, хотя родителей может оставить без сил. Детские истерики прекращаются сами по себе. Как только у вашего ребенка разовьется речь, необходимая для выражения эмоций, вы увидите, что это неприятное поведение проходит.

Истерики с задержкой дыхания

Это пятизвездочные истерики, которые изматывают ребенка и приводят в ужас родителей. Они нередко случаются после травмы, такой как ушиб головы или падение. На пике озлобления у ребенка может затрястись нижняя челюсть и он может задержать дыхание, сначала побагровев, а затем посинев. На этом месте вы и сами перестаете дышать, ожидая, что будет дальше. Когда вы уже готовы запаниковать, ребенок делает глубокий вдох (и вы тоже), и все в порядке. Хотя большинство детей восстанавливают нормальное дыхание, находясь на грани обморочного состояния, некоторые все же обмякают и теряют сознание. Эти самые пугающие задержки дыхания напоминают припадки. Но сразу после потери сознания ребенок снова начинает дышать и выглядит ничуть не пострадавшим. Задержка дыхания редко приносит вред ребенку, а вот родителей надолго выбивает из колеи. Старайтесь вмешаться с ласковыми словами и жестами и отвлечь ребенка до того, как истерика дойдет до этой точки. Обычно это проходит в возрасте между двумя годами и двумя с половиной, когда ребенок становится достаточно взрослым, чтобы выражать свои чувства словами.

Если ребенок кусается и дерется

По большей части укусы и шлепки во время игры, какими бы ужасными они ни казались сторонним наблюдателям и пострадавшему, являются для ребенка нормальными средствами коммуникации, а не выражением злобы и агрессии. Большая часть деятельности ребенка сосредоточена вокруг рук и рта, и для него совершенно нормально использовать именно эти части тела как инструменты для общения. Ребенок любит экспериментировать, кусая и колотя различные поверхности как для того, чтобы выяснить, какие при этом появляются ощущения, так и для того, чтобы увидеть реакцию. Во время истерик дети обычно кусают и бьют родителей или других знакомых взрослых, которым

доверяют, а не чужих людей. Не принимайте это слишком близко к сердцу. Да, дети кусают руку, которая их кормит.

Помимо выполнения функции коммуникативных средств, укусы и удары являются формой негативного, агрессивного поведения, от которого могут пострадать все те, кто находится на другом конце острых клыков и когтей. Подавите импульс достать намордник и наручники. Есть более простые способы укрощения ребенка, который любит кусаться и драться.

Покажите альтернативу. Дайте ребенку *слова* и *жесты* для выражения чувств. Помогите ему научиться производить хорошее впечатление, а не впечатывать зубы в вашу кожу: «Не кусаться, маме больно!» Предложите альтернативные коммуникативные жесты: «Обними папочку… дай пять».

Выясните, что вызывает такое поведение. Ведите дневник, записывая, какие обстоятельства вызывают агрессивное поведение, например слишком много детей на маленьком пространстве, а также перегрузка и усталость в конце дня. Посмотрите на ситуацию глазами своего ребенка, чтобы увидеть, почему он кусается или дерется. Может быть, он утомленный, ему скучно, он голодный или обстановка вызывает выплеск раздражения?

Смягчите игру. Если вы замечаете, что ваш ребенок становится злобным, подавайте пример мягких действий и игр, таких как «обними мишку», «погладь киску», «как ты любишь куклу». Признаком нарастающей агрессии у ребенка является то, что во время игр он постоянно стучит игрушками, устраивает столкновения машин и бьет друг об дружку кукол. Хотя это нормальная игра, важно сохранять равновесие агрессивной игры и мягкой игры. Кроме того, объясните разницу между медвежьими объятиями (которые хороши для мамы с папой) и объятиями зайчика (которые для его друзей-ровесников подходят больше).

Бдительно присматривайте. Не спускайте глаз со своего ребенка, если он кусается и дерется, когда он играет с другими детьми, и дайте другим мамам знать, чтобы они тоже были начеку. Если ваш ребенок укусил или стукнул другого ребенка, немедленно разведите детей и изолируйте обидчика на некоторое время, чтобы он подумал над своим поведением. Усильте действенность наказания соответствующими наставлениями: «Если ты кусаешься, это больно, а больно делать нельзя, и вот мы сейчас будем сидеть на стуле и думать, почему ты не должен кусаться». Если ребенок умеет говорить и достаточно много понимает, вытяните из него: «Прости меня». Нужно, чтобы ваш ребенок усвоил связь между укусом и немедленным удалением с места преступления. Это может

быть для него первым уроком того, что нехорошее поведение ведет за собой нехорошие последствия.

Сместите центр внимания. Любители кусаться (и драться) обычно становятся центром внимания: «Осторожно, он кусается!» Если вы придете к выводу, что ребенок кусается, чтобы привлечь к себе внимание, покажите ребенку более приемлемые способы привлечения внимания. Например, хвалите его за хорошее поведение.

Пример, пример и еще раз пример. Ребенок, который живет среди агрессии, становится агрессивным. Как-то я стал свидетелем того, что ребенок примерно двух лет ударил свою маму, которая тут же набросилась на него: «Не бей меня» – и сама ударила его по руке. Понятно, где этот ребенок научился давать рукам волю. Кроме того, не нужно кусать ребенка в ответ. Если громоздить на незрелое поведение одного глупое поведение другого, это лишь усугубит проблему. Однако важно дать ребенку почувствовать, что, когда он кусается, это больно.

Покажите и скажите. Если он не поверит вам на слово, что это больно, вот техника, которой родители успешно пользуются, чтобы донести до ребенка суть своих слов: прижмите руку ребенка к его верхним зубам, как если бы он кусал себя, но не делайте это злобно и агрессивно. Подкрепите отметины, которые он оставил на своей собственной руке, словами: «Видишь, когда ты кусаешься, это больно!» Преподайте этот урок сразу же после того, как ваш ребенок укусил кого-то, чтобы у него в голове установилась связь между укусами и болью.

Пострадавшие отношения. Ваш маленький кусака может стоить вам лучшей подруги. Родители ребенка, который кусается, приходят в ужас и смятение; родители укушенного ребенка естественным образом расстраиваются из-за того, что их ребенок пострадал, и обе стороны обижаются друг на друга. Если ваш ребенок кусается или дерется, предупредите родителей детей, с которыми он играет, заранее и попросите их помочь вам урезонить своего ребенка. Возможно, они и сами прошли через период агрессивного поведения у своих детей, и они оценят вашу честность и дадут хороший совет. Предупредив их, вы также даете понять, что беспокоитесь за их детей и не хотите, чтобы они пострадали.

Примечание для обиженных родителей укушенного ребенка: вместо того чтобы отправиться к родителям обидчика и высказать им, что у них плохой ребенок (они и так уже чувствуют себя очень виноватыми), проявите понимание. Предложите свою помощь. Так вы не только сохраните дружеские отношения, но и освободите этих родителей от чувства, что они «плохие родители».

Посиди и остынь

На большинство двухлетних детей это простое наказание, которое следует за тем, что они не слушали ваших замечаний, оказывает достаточно сильное воздействие. Нет необходимости напускать на себя строгий или рассерженный вид; на самом деле тем самым вы только снизите обучающую ценность этого наказания. Ребенок должен уяснить, что, если он совершит запрещенный поступок, это приведет к остановке всякой деятельности. В зависимости от возраста и характера ребенка перерыв длиной в одну—пять минут, в течение которых он посидит на стуле, – все, что вам требуется. Если ребенок не может послушно отбывать наказание, вы можете посидеть рядом с ним, чтобы проконтролировать. В любом случае немного посидеть спокойно вместе – это может быть, именно то, что нужно вам обоим. Просто посидеть будет достаточно; это хорошо, и, возможно, вам даже удастся добиться, чтобы он высказал свои чувства словами, или вы можете выразить их словами за него. Не ждите, что несколько таких тайм-аутов повлияют на ребенка настолько, что он прекратит свои выходки. Возможно, потребуется не одна сотня таких тайм-аутов, прежде чем ребенок что-либо поймет. Тайм-ауты важны скорее с точки зрения прерывания нежелательной деятельности и указания на то, что проделки ведут к неприятным последствиям. Чем больше таких тайм-аутов вы будете устраивать, тем быстрее ребенок поймет, что правила нарушать не так уж и весело.

Как только ваш ребенок научится лучше говорить, скорее всего, он перестанет распускать свои руки и зубы, и вы забудете об этих неприятностях.

Ребенок не соответствует

Задумайтесь на минуту, что значит «соответствовать». Когда ребенок не соответствует, чьим ожиданиям он не соответствует? Что вас действительно волнует, так это то, что убеждения ребенка расходятся с вашими. Когда вы говорите ему идти направо, а ребенок идет налево, он поступает соответственно, но не вашим желаниям, а своим. Это демонстративное неповиновение? Не совсем. Ребенок не говорит «Я не буду!», он говорит «Я не хочу». Чем сильнее воля ребенка, тем сильнее протест. Уступчивый ребенок легче соответствует вашим желаниям, от упрямого не так легко чего-то добиться. Когда поведение ребенка говорит

вам: «Я не хочу», ваша задача помочь малышу захотеть или применить физические методы (буквально оттащить за руку) и устроить тайм-аут, но только если ситуация действительно серьезная.

На часах три часа дня, вы в гостях у друзей, и ваш малыш полностью поглощен игрой. Сознание напоминает вам, что вы уже опаздываете на встречу. Вы мягко, но настойчиво просите ребенка отложить игрушки и собираться. Он либо притворяется, что не слышит, либо всем своим поведением говорит «нет». Вы просите еще раз, громче, но ребенок не реагирует. Дальше следует сцена с криками, потому что вы оттаскиваете упирающегося ребенка. Дети в возрасте от года до двух не могут с легкостью переключиться от игры к просьбам родителей.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Со своим вторым ребенком я понял, насколько важно понять, что ребенок себе на уме. Спустя несколько месяцев строгих словесных указаний, тайм-аутов и разочарований я пришел к выводу: «Может быть, у нашего малыша еще не настолько гибкое мышление?» Я изменил своим ожиданиям и позволил ребенку быть самим собой. Я прекратил требовать от него полнейшего повиновения, если безопасности Алекса ничего не угрожало. И удивительно, но мы все стали гораздо счастливее. Я радовался и смотрел, как растет Алекс. Через некоторое время он стал достаточно взрослым, чтобы лучше слушаться.

Пронзительные крики и нытье

Как-то я, доктор Билл, консультировал одну мать по поводу нормального поведения ребенка в возрасте от года до двух. Ее полуторагодовалый малыш начал пронзительно кричать. Она тут же, автоматически, пронзительно крикнула: «Перестань кричать!» Мы оба рассмеялись, когда поняли, насколько смешно это прозвучало. Пронзительные крики и визг достигают в этом возрасте пика, но не потому, что ребенок намеренно старается досадить всем, а просто потому, что ребенок пробует свой голос, чтобы выяснить, сколько децибел он может выдавать и какой эффект его сирена производит на публику. И похоже, дети берегут свои самые громкие крики специально для самых тихих мест.

Вот как мы призывали к тишине своих крикунов. Учите ребенка, какие звуки для вас приемлемы: «Покажи папе свой хороший голос…» Или подайте ему пример более тихого голоса, перейдя на шепот. Когда Мэтью впервые начал громко верещать, мы вывели его из дома, во двор, и вместе прыгали и кричали, сделав из этого игру. В следующий раз, когда он начал кричать в доме, мы снова отвели его во двор и все повторили. После этого,

как только он начинал кричать, мы быстро вмешивались и спокойным голосом говорили: «Иди и визжи на траве». В его голове отложилось – в том возрасте, когда дети создают мысленные связи между видом деятельности и местом, где эта деятельность происходит, – что визжать нельзя без травы (то есть только на улице) и что любое другое сочетание не проходит. Вскоре этот шумный этап прошел, и Мэтью забыл и о пронзительных криках, и о траве.

Ранние крики и визги обладают шоковым эффектом, заставляя всех, находящихся на расстоянии слышимости, замереть и обратить внимание на ребенка. Точно так же дети ноют потому, что это срабатывает; если это для ребенка единственный способ добраться до вас, он, скорее всего, так и будет ныть.

Нужно, чтобы ребенок усвоил, что приятные звуки вызывают приятную реакцию. Когда ваш ребенок обращается к вам своим обычным и приятным голосом, быстро дайте ему ответ, чтобы он запомнил, что это самый лучший голос для быстрой реакции. Иногда детям требуется напоминать, какой голос вызывает лучшую реакцию. Как только ваш ребенок начнет ныть, быстро заставьте его переключиться на другой коммуникационный канал, такими словами: «[имя], у тебя такой красивый голос. Говори своим красивым голосом». Повторив этот урок хороших манер много раз, родитель может быстро пресечь начинающееся хныканье, сказав: «Красивый голос, пожалуйста». Помимо того, что ваш ребенок выяснит, что нытье не приносит результатов, он начнет более бегло говорить, и такие звуки, как нытье, останутся в прошлом.

Не давайте снижать самооценку

Иногда дети не очень хорошо обращаются с другими детьми, и иногда взрослые не очень хорошо обращаются с детьми. Хотя родителям не нужно постоянно защищать своего ребенка от маленьких ямок, уготованных жизнью, некоторые дети имеют повышенную чувствительность к нападкам на свое самоуважение или проходят через сенситивный период – когда у них может не быть высокой самооценки. В нашей семье, если кто-то из старших детей говорит младшему: «Ну и тупица!», – мы быстро вмешиваемся: «Это же оскорбительное заявление!» Устранение последствий обидных замечаний, снижающих самооценку ребенка, – вот где блистают интуитивные родители.

Иногда самое безобидное на первый взгляд замечание может быть воспринято чувствительным ребенком как унизительное. Однажды в моем кабинете один малыш, Томми, принялся тянуть за поднос весов (я

уже завершил осмотр, и он скучал, пока мы беседовали с его мамой). Я вежливо попросил Томми перестать тянуть за весы и даже прибавил спасительное «пожалуйста». Томми повиновался, но уже когда он был совсем готов расстроиться из-за слов, которые воспринял как обидное замечание, на выручку пришла его мама: «Потому что ты такой сильный!» Томми воспрял духом, как и я сам, став свидетелем проницательности сильно привязанной к своему ребенку матери, которая заботится о его самооценке.

Хотя мне казалось, что я действую в этой ситуации с точки зрения психологии правильно, я не знал ничего, кроме книг, – мать же знала детей.

Если ребенок сосет палец

Некоторые дети рождаются с намозоленным большим пальцем. В уединении матки они сосали его, и никто не видел. У младенцев имеется неуемная потребность сосать, и любовь к большому пальцу, который всегда рядом, нормальна. Способность получать успокоение, помимо родительской ласки, самостоятельно является нормальной частью развития. Как и с пустышками, сосание пальца беспокоит взрослых больше, чем вредит ребенку, возможно, из-за неоправданного опасения: «Видимо, моему ребенку не хватает любви и защищенности, если он сосет свой палец?» Многие счастливые, совершенно комфортно чувствующие себя дети проводят значительную часть своих первых лет жизни с пальцем во рту.

Если ребенок сосет палец в первые два года жизни, это редко вызывает ортодонтические проблемы. Если ребенок продолжает по привычке сосать палец, после того как ему исполнилось два или три года, это может привести к протрузии верхних зубов (когда верхняя челюсть выдается вперед). По своему опыту можем сказать, что мазать палец горькими веществами, одергивать ребенка или надевать ему рукавички почти всегда бесполезно. И если ваш ребенок достаточно большой, чтобы навредить сосанием пальца своим зубам, то он, скорее всего, достаточно большой, чтобы понять, что сосание пальца может навредить его зубам. О ком следует беспокоиться, так это о детях, которые сосут палец ночь напролет. Как альтернативу пальцу дайте своему ребенку большую уютную игрушку (например, большого плюшевого медведя, которого ребенок может обнять руками и тем самым лишиться возможности дотянуться до своего пальца). Проверяйте его несколько раз за ночь и вынимайте палец изо рта. Чтобы

отучить ребенка сосать палец днем, делайте так, чтобы обе его руки были заняты, и как только рот и палец готовы воссоединиться, предлагайте своему ребенку игру, которая требует использования обоих больших пальцев. В своем кабинете, если мне нужно, чтобы ребенок вынул палец изо рта, я говорю ребенку: «Дай мне пять», – а потом: «Дай мне еще пять!» Старайтесь не делать ребенку замечаний – постоянное вербальное напоминание на самом деле может закрепить привычку сосать палец, привлекая к ней внимание.

Родители, которые хотят освободить рот ребенка от пальца, а себя от оплаты услуг ортодонта в будущем, подумайте о таких профилактических мерах. Единственным исследованием, которое мы смогли отыскать, посвященным снижению риска сосания пальца у взрослого ребенка, было сравнение 50 детей, которые имели привычку постоянно сосать палец, с 50 детьми, которые такой привычки не имели. Есть ли какие-то факторы, предрасполагающие к сосанию пальца? Исследователи установили, что в большинстве случаев дети, которые сосут палец, получали искусственное вскармливание. Гораздо чаще их кормили по расписанию, а не по первому требованию. 96 % детей, сосущих палец, оставляли засыпать в одиночестве. Дети, не имеющие привычки сосать палец, находились в иных условиях. Чем позже ребенка отнимали от груди, тем меньше был риск, что он будет сосать свой палец. И детей, которые никогда не сосали палец, убаюкивали на руках, часто у материнской груди, а не заставляли засыпать самостоятельно. Эти исследователи взяли за постулат, что сон является регрессивной активностью, во время которой ребенок возвращается к более примитивной деятельности, которой занимался в матке, такой, как сосание пальца и прикосновения руками ко рту. Они считают, что, если ребенку позволяют сосать грудь, пока он не уснет, его желание сосать находит удовлетворение и привычка сосать палец, чтобы уснуть, не вырабатывается.

Это совпадает с нашими собственными наблюдениями – потребность, удовлетворенная в раннем детстве, исчезает; потребность, которая не удовлетворена в раннем детстве, не проходит, а появляется в дальнейшем, иногда как вредная привычка.

В собственной практике мы неоднократно отмечали, что дети, которых кормят грудью, пока они не уснут, которым не ограничивают ночные кормления и которых не отнимают преждевременно от груди, гораздо реже приобретают привычку сосать палец.

Какой естественный и дешевый способ избежать зубных пластинок!

24

Приучение к горшку

Мы все с нетерпением ждем того дня, когда сменим последний памперс, но со смешанными чувствами. Это также означает, что нам нужно попрощаться с прекрасным временем младенчества.

Приучение к горшку – это совместное дело, и у каждого своя роль. Вы можете отвести ребенка в туалет, но вы не можете заставить его сходить. И вы вовсе не самая плохая мама, если ваш ребенок остался один во всем дворе с мокрыми штанишками. Как и во время еды или сна, вы не можете и не должны заставлять ребенка силой быть сухим или чистым, но вы можете создать условия, которые помогут ребенку научиться. Самое важное – помочь ребенку выработать здоровое отношение к чистоте.

Чтобы относиться к приучению к горшку как к интересному взаимодействию, а не как к пугающей задаче, представляйте себе это событие как инициацию в свою роль инструктора. Для ребенка приучение к горшку – это его инициация во «взрослую жизнь» – ритуал перехода от раннего детства к дошкольному возрасту. (Из этого становится понятно, почему желание остаться маленьким заставляет некоторых малышей оттягивать приучение к горшку.)

Факты, о которых вам следует знать

Умение пользоваться горшком комплексное. Прежде чем гнать ребенка к горшку, как только он присядет, подумайте о том, что вовлечено в обретение этого умения.

Во-первых, нужно, чтобы ребенок начал чувствовать давление кишечника и мочевого пузыря. Затем он должен установить связь между этими ощущениями и тем, что происходит в его организме. После этого ему нужно научиться реагировать на эти позывы, торопясь к горшку, где он должен знать, как снять одежду, как удобно сесть на свой новый трон и как сдерживать свои позывы, пока все не будет готово.

Учитывая все эти этапы, неудивительно, что многие дети по-прежнему ходят в памперсах, хотя им давно уже исполнилось два года.

Сфинктеры (мышцы, открывающие и закрывающие мочевой пузырь и кишечник). Эти мышцы, окружающие выходное отверстие мочевого пузыря и кишечника (я называю их мышцами-пончиками, когда объясняю работу выделительной системы шестилетним малышам, которые

по ночам мочат постель), требуется контролировать, чтобы открывать и закрывать отверстие в нужное время. Тренировка мышц кишечника обычно предшествует тренировке мышц мочевого пузыря преимущественно потому, что мышцы, окружающие кишечник, не так нетерпеливы, как мышцы мочевого пузыря. Когда ребенок чувствует «большую нужду», у него больше времени на то, чтобы правильно отреагировать, прежде чем он испачкает памперс. Твердое вещество легче удерживать, чем жидкое. Когда мочевой пузырь переполнен, позыв к мочеиспусканию очень резкий, сильный и трудно контролируемый.

Вот обычная последовательность, в которой ребенок обретает умение контролировать свой кишечник и мочевой пузырь: 1) контроль над кишечником ночью; 2) контроль над кишечником днем; 3) контроль над мочевым пузырем днем; 4) контроль над мочевым пузырем ночью. Несмотря на то что физиологически контроль над кишечником обретается раньше, детям зачастую удобнее сходить в горшок «по-маленькому» задолго до того, как сходить «по-большому».

Изменение частоты опорожнения. Дети естественным образом, так сказать, тренируют себя, начиная с первых месяцев. Такое расписание, как множество дефекаций в день, характерное для первого месяца, постепенно меняется, и к двум годам имеются лишь один-два стула в день, а к трем годам – лишь один в день. Количество опорожнений кишечника за день снижается, а выводимый объем увеличивается (частота опорожнений кишечника и мочевого пузыря сильно отличается). К шести месяцам или к году у большинства детей уже не бывает ночных дефекаций. Даже интервал между мокрыми подгузниками естественным образом увеличивается в течение первых двух лет.

Быстрые переодевания

Переодевайте ребенка незамедлительно, чтобы он привыкал к ощущению чистоты и сухости. А когда он сможет понимать, указывайте ему на то, как это хорошо, когда ты чистый и сухой. Если ребенок привык к ощущению чистоты и сухости, скорее всего, в дальнейшем вам не придется ругаться: «Сходил и молчит!»

Зависимость успеха приучения от пола. Часто слышу, что девочки приучаются к горшку раньше, чем мальчики. Это наблюдение скорее отражает пол инструктора, нежели пол ребенка. У нас принято, что задача приучить ребенка к горшку ложится на мать; совершенно естественно, что женщины чувствуют себя более уверенно, приучая девочек, а девочки

скорее будут копировать своих мам. Представьте себе маму, которая стоит и показывает малышу Роберту, как нужно писать. Копируя взрослых, дети усваивают, что девочки сидят, а мальчики стоят, но вначале мальчики могут сидеть, чтобы стены и пол оставались сухими. Когда ваш сын поймет, что он может стоять, как папа, он с удовольствием будет это делать.

Лучше слишком поздно, чем слишком рано

Теперь родители могут вздохнуть спокойно – им не обязательно приучать своего ребенка к горшку как можно раньше. Прошли те дни, когда приучение к горшку равнялось хорошей материнской заботе. В те времена чем раньше ребенок начинал съедать по три комплексных обеда в день, чем раньше его отнимали от груди и приучали к горшку и чем раньше он становился независимым, тем «лучше», считала его мать. И неудивительно. Ручная стирка и сушка белья на веревках – достаточные причины для того, чтобы торопиться приучить своего ребенка к горшку.

Приучение к горшку – инициация ребенка во «взрослую жизнь»

Подгузники определенно стали проще в эксплуатации, чем раньше. Булавки и зажимы для подгузников покинули нас вслед за бельевыми прищепками, и даже криворукие папы в состоянии справиться с современными подгузниками, надеть которые и застегнуть проще простого. Одноразовые подгузники облегчили путешествия, и многие сегодняшние мамы с трудом сдерживаются, чтобы не обнять разносчика

подгузников из службы стирки. Кроме того, теперь мы больше знаем о функционировании выделительной системы ребенка. Сегодня мы знаем, что нервы и мышцы, отвечающие за дефекацию и мочеиспускание, у большинства детей не достигают зрелости до 18 или 24 месяцев. В пользу того, чтобы начинать приучать детей к горшку позже, говорит и тот факт, что дети, которых начали приучать в более старшем возрасте, обретают контроль быстрее, чем те, кого посадили на горшок слишком рано.

Пошаговое приучение к горшку

Объясняя, как работает выделительная система, мы не хотим сказать, что вам нужно сидеть и лениво ждать, когда ребенок станет настолько взрослым, что сам закажет себе горшок. Некоторая тренировка необходима и родителям, и ребенку. Приводимый ниже пошаговый подход к приучению поможет вам прийти к партнерству в приучении к чистоте в соответствии с определяемой развитием готовностью именно вашего ребенка. Характер матери и ребенка также влияет на готовность. Серьезный ребенок учится быстро и может даже «приучать себя сам», особенно если у него мама, которая думает так же, но у которой хватает ума не давить на него. Спокойный, безмятежный ребенок с легкомысленной, безалаберной мамой будет в памперсах и в три года, и никого это не будет печалить. Если ребенок спокойный, а мама ответственная и суетливая, начинается самое интересное. Именно этой паре мы посвящаем остальную часть главы.

Пункт первый: убедитесь, что ребенок готов

Как и в случае с определением готовности к введению твердой пищи, смотрите на своего ребенка, а не на календарь в поисках следующих признаков его готовности:

• ребенок имитирует то, как вы ходите в туалет;

• сообщает словами о других ощущениях, например о голоде;

• понимает простые просьбы, такие как «Иди принеси мяч»;

• начинает тянуть памперсы вниз, чтобы снять, когда они мокрые или грязные, или приходит сказать вам, что он грязный;

• залезает на стульчик-горшок или на унитаз;

• ходит сухим дольше, хотя бы три часа;

• исследует свое «оборудование».

Следите за признаками того, что ребенок вот-вот сделает свое дело

Наблюдайте за внешними признаками того, что ребенок чувствует внутреннее давление: садится на корточки, хватает памперс, сжимает колени; кряхтит и морщится; уходит в уголок или за диван, как беременная кошка, перед тем как окотиться. Эти признаки скажут вам, что с точки зрения развития он достаточно созрел для того, чтобы чувствовать, что

происходит в его организме.

Когда умение приходит легко, мозг и тело работают вместе, синхронно. В возрасте между годом с половиной и двумя годами ребенок имеет речевые навыки, необходимые для того, чтобы понимать и сообщать, имеет большое желание имитировать и нравиться, стремится к независимости и способен быстро добежать до горшка. Есть также фазы развития, когда приучение к горшку несвоевременно. Если ваш ребенок проходит через период негативизма и противится любым вмешательствам, а его лексикон ограничен одним-единственным словом из трех букв – «нет», придержите свои техники еще пару недель и начинайте приучать малыша к горшку в более удобное время.

Расшифровка языка тела ребенка

Готовится сходить: удаляется в спокойное место, прекращает играть, затихает, приседает.

В процессе: хватается за подгузник, кряхтит, сжимает колени.

Готово: поглядывает на выпуклость подгузника, испытывает иное ощущение, возвращается к игре или сообщает вам словами о происшедшем.

Какой счастливый случай

Иногда ребенок оказывается настолько готовым, что приобретает навык совершенно случайно, или так вам кажется. Например, оставшись без запаса чистых подгузников, мать говорит: «Ну что же, походи пока в брюках брата». Три дня спустя вы понимаете, что он сделал это! Это произошло, и ваша свекровь будет поражена. Но смотрите не задохнитесь от радости.

Пункт второй: убедитесь, что вы сами готовы

Вы готовы? Выберите для приучения время, когда вы не заняты другими важными делами: старший ребенок проходит через период повышенных потребностей, стресс на работе, осталась неделя до родов (появление в доме нового ребенка все равно вызовет у двухлетнего малыша регресс) и т. д. Кроме того, лучше приучать в теплую погоду – вам не придется то и дело расстегивать меховой комбинезон.

Вам потребуются следующие «инструменты»:

• чувство юмора;

• бесконечное терпение;
• творческий маркетинг;
• стульчик-горшок;
• учебные штанишки.

Вот несколько дополнительных принадлежностей и техник.

Покажите и расскажите. Пользуйтесь главным интересом на этом этапе развития – желанием копировать окружающих. Пусть ребенок посмотрит, как вы сами ходите в туалет, и объясните, что вы делаете. Естественно, что девочки более успешно проходят обучение в туалетной комнате с мамами, мальчики – с папами, но пол инструктора не имеет решающего значения.

Давление сверстников. Если у вашего ребенка есть приятель, которого уже приучают к горшку, дайте ему возможность посмотреть, что приятель делает. Если ваш ребенок ходит в детский сад, дети в его группе могут показать ему кое-что. На самом деле в некоторые дошкольные детские учреждения не принимают детей в памперсах, поэтому следует поторопиться и взять эту высоту в столь нежном возрасте.

Помощники для горшка. Некоторые родители используют куклу, которая писает, чтобы дать пример для приучения к горшку. Ребенок видит, откуда берется «водичка», снимает с куклы подгузники, сажает куклу на горшок, меняет подгузники, снимает со стульчика горшок и выливает из него в унитаз, а затем смывает. Комбинированное воздействие живых моделей (родителей и ровесников) и кукол облегчает переход к горшку.

Учение по книгам. Помимо живых моделей и кукол-моделей, есть еще и полезные книжки с картинками для детей, находящихся в процессе приучения к горшку. К тому времени, как ваш ребенок увидит пример, который подают все эти герои, успешно прошедшие приучение, у него должна возникнуть мысль: «Если они могут, должен суметь и я».

Пункт третий: научите ребенка, куда нужно идти и как это называется

Как только вы определили, что ребенок по своему развитию готов и что вы готовы уделить ему время, начинаются уроки.

Куда идти

Следующее решение, которое предстоит принять учителю, – купить

ребенку отдельный стульчик-горшок или детское сиденье для унитаза. Ученику нужно решить, какой вариант он предпочитает, если он способен остановиться на одном. Большинство детей предпочитает собственный стульчик. Насколько комфортно и охотно вы бы делали свое дело на унитазе слоновьего размера? Детская мебель облегчает развитие любого умения. Стульчик-горшок не дает ребенку упасть, и, сидя на нем, ребенок может ставить ноги прямо на пол, а не болтать ими в воздухе, как он делает это, когда сидит на высоком взрослом унитазе. Кроме того, горшок можно переносить из комнаты в комнату и даже взять с собой в машину, если нужно куда-то ехать. Некоторые дети предпочитают мягкое детское сиденье для унитаза, потому что так они чувствуют себя взрослыми, как мама и папа.

Выбор горшка

Ребенок с большим удовольствием будет пользоваться горшком, который выбрал сам. Существует столько же разновидностей детских горшков, сколько контуров детских попок. Выбирайте горшок с умом. Ребенок, возможно, будет дорожить им не меньше, чем своим первым личным транспортом. Покупая первый горшок своего ребенка, обратите внимание на следующее.

Мнение ребенка

Возьмите ребенка с собой в магазин, чтобы посадить его на горшок для пробы, как когда вы выбираете ему игрушку или покупаете детский столик со стульчиком. Посмотрите, насколько удобно вашему одетому ребенку использовать этот предмет в качестве стульчика, прежде чем он будет использовать его в качестве горшка.

Простота мытья

Проверьте, легко ли снимается чашка. Чашку, которая вынимается сверху, чистить легче, чем ту, которую снимать нужно сзади или сбоку.

Безопасность

Проверьте, нет ли у сиденья острых краев или креплений, которые могут прищемить ребенку пальцы или попку.

Устойчивость

Проверьте, не будет ли стульчик легко заваливаться на бок, когда ребенок будет вертеться и корчиться. Поскольку вы будете пользоваться им на скользких поверхностях (на выложенном плиткой полу на кухне или в ванной комнате), снизу у него на ножках должны быть резиновые наконечники, чтобы он не скользил.

Дизайн

Ваш ребенок может быть в восторге, если вы попробуете одну из этих новых моделей:

• Музыкальный горшок. Чтобы заставить недовольно корчащегося ребенка спокойно сидеть на горшке, некоторые продвинутые горшки даже играют музыку, пока ребенок сидит.

• Многофункциональный стульчик-горшок. Из этой хитроумной модели можно сделать три вещи: стульчик-горшок для начинающих, детское сиденье для унитаза для продвинутых и скамеечку для ног для опытных, готовых делать все самостоятельно.

Туалетный лексикон

Научите своего ребенка словам для обозначения частей тела и действий. Если вы приклеиваете слово-ярлычок к тому, что делает ребенок, это упрощает обретение любого навыка.

Во-первых, дайте названия частям тела. Правильно назовите ребенку части его тела («пенис», «яички», «вульва», «вагина»), но не ждите, что он или она будет правильно использовать их, пока не достигнет двух с половиной или трех лет. Произносите эти слова так же легко, как «рука» или «нога», чтобы по вибрациям вашего голоса ребенок не почувствовал, что эти загадочные части тела приводят вас в смущение.

Теперь, когда действо вот-вот начнется, дайте ребенку простые слова и фразы для его обозначения, такие как «сходить на горшок», а затем более специфичные, например «пописать» и «покакать». Избегайте слов, вызывающих стыд: «вонючий» или «ты *испачкал* памперс?». Используйте слова, которые удобны для вас и которые может понять и произнести ребенок. «Мочеиспускание» и «дефекация» определенно не подходят для двухгодовалых детей.

Пункт четвертый: научите ребенка связывать

ощущение и процесс

Следующим шагом нужно помочь ребенку установить связь между тем, что он чувствует, и тем, что ему нужно делать. В целом приучение к горшку представляет собой процесс формирования целой серии связей: почувствовал позыв – сел на горшок, сел на горшок – сходил на горшок. Давайте пройдем этот процесс.

Почувствовал – пошел

Первая цель тренировки – помочь ребенку соединить то, что он чувствует, с тем, что требуется сделать. Когда вы видите признаки того, что ребенок готовится сделать свое дело (например, садится на корточки, удаляется в тихое место), напомните ему: «Иди на горшок» – и проводите охотно повинующегося ребенка к горшку. Как только вы укорените в мозгу ребенка связь *почувствовал давление – пошел на горшок*, со временем он будет отправляться на горшок без ваших напоминаний. Многие дети к двум годам уже спят ночью сухими. Утро – хорошее время для того, чтобы предложить сходить на горшок. Мочевой пузырь переполнен. Ребенок поймет, что такое переполненный мочевой пузырь, и будет ассоциировать наполненный мочевой пузырь с горшком. Это простое утреннее повторение облегчит тренировку в течение остального дня.

Почувствовал – сказал

Скажите ребенку, что он должен говорить вам. Как только вы увидели признаки приближения опорожнения, спросите: «Хочешь какать? Скажи ма-ме!» (или «Скажи папе!»). Вы создаете еще одну мысленную связь: когда он чувствует позыв, он говорит о нем словами.

Как только у ребенка установятся эти две связи – между позывом и усаживанием на горшок и между позывом и призывом на помощь словом «какать», – начинающий ученик готов перейти на следующий уровень. Отметьте, что каждый должен правильно играть свою роль: вы организуете игру, но решать, будет он в нее играть или нет, предоставлено самому ребенку. Если после многократных повторений ребенок не понял, чего от него хотят, выждите время и попробуйте снова.

Пора на горшок

Следующая связь, которую требуется создать, – когда вы усаживаете

его на горшок, он ходит на горшок. Это называется условным рефлексом. Но сформировать его вам не удастся, если вы не застанете ребенка в тот момент, когда он вот-вот сходит. Самое главное – поймать его на том, что он готовится сделать свое дело, и усадить его на горшок *прежде*, чем он сделает вклад в свой памперс. Тогда у него возникнет ассоциация между тем, что он сидит на горшке, и тем, что у него происходит опорожнение кишечника, а со временем и мочеиспускание.

Если вы не можете ходить за своим ребенком по пятам целый день, чтобы застать его в процессе, вот как приблизительно определить время дефекации. Составьте таблицу. В течение одной-двух недель отмечайте, в какое время у вашего ребенка был стул. Если заметите какой-то график, например, это происходит после завтрака, сажайте его на горшок в это время каждый день. Дайте ребенку какую-нибудь книжку, чтобы занять его, и позвольте ему использовать право сидеть, пока не сходит. Если вы не замечаете никакой закономерности, сажайте ребенка на горшок каждые два часа или так часто и на столько времени, на сколько позволит ваше время и ваше терпение.

Предсказать, когда у ребенка начнется движение кишечника, поможет физиология, а именно гастроколический рефлекс. Переполнение желудка заставляет ободочную кишку (часть толстой кишки, предшествующую прямой) опорожняться примерно через 20–30 минут после еды. Попробуйте усаживать ребенка на горшок после каждого приема пищи и удерживать на нем, пока у ребенка не кончится терпение. Наилучшие шансы для ежедневной дефекации – после завтрака. Чем еще ценен такой ежедневный распорядок, так это тем, что он приучает ребенка прислушиваться к сигналам своего организма. Это физиологический факт, что, если человек не обращает внимания на подаваемые кишечником сигналы, их интенсивность снижается и возникает запор. Поймите, что ребенок (как и взрослый) не выдавливает содержимое кишечника, если ободочная кишка находится в напряжении. Прямая кишка имеет естественный ритм сокращений на несколько минут. Эти сокращения и являются причиной позывов. Следовательно, если вы усадите ребенка на горшок и велите ему тужиться, пока он не сходит, это не сработает, если ободочная кишка не сокращается в это время естественным образом.

Даже когда вы, ребенок и горшок не оказались в одном месте в одно время и ребенок сходил себе в подгузник, отведите ребенка в ванную, где стоит горшок, и вытряхните содержимое подгузника в его горшок. По крайней мере, ребенок узнает, где место тому, что из него выходит. По сути, сначала вы застаете ребенка за тем, что он вот-вот сходит, для того,

чтобы со временем он научился заставать себя за этим сам.

Тренировка с голой попкой

Если того, что сделано, не видно, приучение к горшку тормозится. Памперсы мешают ребенку установить связь между позывом и тем, что нужно сделать, почувствовав его, и они делают за ребенка то, что ему нужно научиться делать самому.

Тренировка во дворе. В теплую погоду, если у вас есть собственный двор, позволяйте ребенку гулять голышом. Снимите с ребенка памперс и дайте ему побегать по двору с голой попкой, прикрыв, если хотите, одной только длинной футболкой (очень удобна футболка, из которой вырос старший ребенок). Почувствовав позыв, он остановится, может быть, присядет, потому что вдруг поймет, что происходит. Изумленный этим открытием, ребенок может сказать о том, что он делает, «пи-пи» или «ка-ка», или вопросительно посмотреть на вас, словно интересуясь: «Что мне теперь делать?», – или сделать лужу или кучку, как щенок.

Теперь ваш ход. Понаблюдайте, как ребенок ведет себя, когда работа его выделительной системы ничем не прикрыта. Он может выглядеть сконфуженным, гордым или даже расстроенным, особенно если испачкал себе ноги. Похвалите его за то, что он сделал, и уберите за ним без эмоций. (Если он будет протестовать против тренировки с голой попкой, выждите время и попробуйте снова.)

Держите поблизости стульчик-горшок, чтобы положить туда фекалии и показать ребенку, где им место. Затем, в следующий раз, когда вы заметите, что он присел, покажите ему, как вместо этого сесть на горшок. Не позволяйте ребенку играть с тем, что он выдал. Не выражайте отвращения, поскольку это только заставит его сделать ведущий к запорам вывод, что что-то не так с тем, что из него выходит, и что лучше больше не выпускать это из себя.

Одевайтесь соответственно случаю

Одевайте ребенка так, чтобы его можно было быстро переодевать и чтобы ребенку было легко снимать одежду самому. Если по дороге от позыва к горшку ему приходится сражаться с замысловатой одеждой и мудреными застежками, скорее всего, он сделает свое дело еще до того, как расстегнет крючки, пряжки, пуговицы и т. д., а у вас будет двойная работа – вымыть ребенка и выстирать одежду. Кулиски с резинкой и застежки-липучки – обязательное условие. В теплую погоду очень

просторные учебные штанишки – все, что нужно ребенку дома. Для парадного выхода одевайте брючки или шорты, которые ребенку легко стянуть с себя.

Тренировка дома. Проведя в течение одной-двух недель тренировку во дворе, вы можете снова вернуться в дом. Не забывайте то, что узнали во дворе. Голая попка обеспечивает быстрое запоминание. Первые дни тренировки с голой попкой дома лучше провести, если это возможно, на полу без ковра – легче найти и легче убрать. Пока малыш наслаждается своей новой свободой от подгузников, вам, возможно, придется три-четыре дня ловить его перед началом процесса и напоминать ему: «Иди на горшок».

Пункт пятый: переведите ребенка из подгузников в учебные штанишки

После того как ребенок проходил сухим в дневное время пару недель, он готов выйти из подгузников в трусики-подгузники. Трусики-подгузники помогут избежать инцидентов, но они не должны использоваться как подгузники. Если ребенок еще довольно часто справляет нужду в подгузники, пользуйтесь ими. Переходите к трусикам-подгузникам, когда инциденты становятся реже, и к тренировочным штанишкам, когда они почти сходят на нет.

Учебные штанишки

Учебные штанишки выглядят как очень хорошо впитывающее влагу толстое нижнее белье и используются для перехода от подгузников к нижнему белью. Вы можете сшить их сами или улучшить впитывающие свойства белья, которое на размер больше, или тренировочных штанишек, вшив внутрь кусок тканевого подгузника. Проявляйте энтузиазм в отношении этого шага вперед, но осторожно выбирайте для этих штанишек название. Термин «штанишки большого мальчика» или «штанишки большой девочки» имеет большую нагрузку, особенно если ваш ребенок не вполне уверен, хочет ли он быть большим. Эта дилемма возникает, когда старшего ребенка торопят перейти к трусикам, чтобы он освободил место на столике для переодевания новорожденному. Когда старший ребенок видит, сколько внимания получает младенец в подгузниках, он может не захотеть становиться большим мальчиком. Мы предпочитаем называть их особенными штанишками. Купите примерно

шесть пар и проверьте, достаточно ли они свободны, чтобы их без труда удавалось стянуть нетерпеливым рукам.

Когда случаются аварии

Будьте готовы к грязным или мокрым штанишкам, кода сигналы у ребенка пересекаются. Это нормально при освоении нового навыка. Готовьтесь к авариям, когда ребенок увлеченно играет и настолько погружается в свое занятие, что пропускает сигналы своего мочевого пузыря или кишечника. Дети бывают настолько увлечены тем, что происходит снаружи, что забывают следить за тем, что происходит внутри. Маленьким ученикам в больших штанишках иногда нужны напоминания голой попки, чтобы они помнили о своем теле.

Пункт шестой: научите своего ребенка вытирать себе попку, смывать, одеваться и мыть руки

И последний урок: научите ребенка вытирать себе попку, смывать, одеваться и мыть руки. Девочек учите вытираться спереди назад (чтобы микробы, способные вызвать воспаление мочевыделительной системы, оставались подальше от вагины). Не ждите, что ребенок быстро научится вытираться. Двухлетний ребенок редко может хорошо себя вытереть, а некоторые дети учатся этому до четырех-пяти лет. Если вы будете слишком наседать с этими процедурами, ребенок, который только что научился ходить на горшок, может повернуть время вспять. Подождите, пока он полностью не освоится с горшком, и только тогда учите вытираться. Влажные салфетки больше подходят для нежной попки, чем туалетная бумага.

Смывать или нет – дело вкуса. Некоторые дети пугаются громкого звука, производимого вырывающейся водой, которая уносит продукты их жизнедеятельности. Другие считают, что это самое главное, и настаивают на получении разрешения выполнить почетную миссию. Готовьтесь оплачивать дополнительные счета за воду, если вашему ребенку нравится водное шоу со звуковыми эффектами, которое начинается, стоит только потянуть за ручку. Потратьтесь на замок для сиденья унитаза, чтобы быть уверенными в том, что то, что нужно смыть, смывается.

Хвалите за успех, закрывайте глаза на «провалы» и расслабьтесь

В приучении к горшку нет места наказаниям, как вы не стали бы ругать ребенка, только начинающего ходить, за то, что он падает. Могут возникнуть серьезные долговременные эмоциональные проблемы, если ребенка озлобленно ругать или наказывать за аварии или сопротивление. Если вам приходится сажать ребенка на горшок с боем и вы чувствуете в себе негативное отношение к ребенку, обратитесь за помощью к опытному человеку или даже консультанту. Ваша цель – чтобы ваш ребенок остался после приучения к горшку со здоровым представлением о себе. Тогда он сможет подойти к следующей фазе развития, половой идентификации, с хорошим отношением к себе. Постарайтесь расслабиться – почему бы не походить в подгузниках еще годок?

Игры, в которые играют маленькие мальчики

Не забывайте, что чувство юмора возглавляет список ваших инструментов, необходимых для успешного приучения к горшку. Маленькие мальчики обожают:

• «выписывать фигуры» на снегу или грязи;

• пересекаться своей струей со струей папы или старшего брата;

• топить плавающие кусочки туалетной бумаги;

• бить по плавучим мишеням – можно для этого купить какие-то интересные мелкие игрушки.

Мальчишкам нужно несколько таких уроков, чтобы научиться лучше целиться. Такие уж они, мальчишки.

Если ребенок не хочет ходить на горшок

Есть дети, которые отказываются сообщать о том, что у них грязный подгузник, держатся за то, что у них есть, и сопротивляются всякой попытке сводить их на горшок.

Позднее приучение к горшку, как и позднее обретение навыков ходьбы, может быть для вашего ребенка нормальным графиком развития, точно таким же, как у мамы или папы, когда к горшку приучали их. Нервы и мышцы, отвечающие за опорожнение кишечника и мочевого пузыря, могут быть еще недостаточно развитыми. Подумайте именно об этой причине, если ваш ребенок с запозданием (но все же в пределах нормы) одолел другие вехи развития. Большинство детей практически полностью держат кишечник и мочевой пузырь под контролем в течение дня к трем годам. Некоторые из наших детей не хотели отказываться от подгузников до трех с половиной лет. Если к этому времени вы с ребенком не добились

никакого прогресса, обратитесь к своему врачу.

Не хочет выбираться из подгузников

Если вашему ребенку больше трех лет и вы знаете, что он уже контролирует мочевой пузырь и кишечник, однако он все еще отказывается ходить на горшок, попробуйте «исчезновение подгузников». Покажите, что запас подгузников с каждым днем уменьшается: «Посмотри-ка, осталось всего 10». Ведите обратный отсчет. Когда останется последний, скажите об этом ребенку. Скажите, что это последний и вы не собираетесь в магазин. Запланируйте так, что последний подгузник приходится на утро. Тогда, после того как он будет испачкан, у вас будет целый день для тренировки с голой попкой, как описано выше. Будьте готовы к протестам, а на крайний случай обнаружьте запасную пачку. Попробуйте еще раз через несколько недель.

Используйте другую мотивацию

Если сама идея посещения туалета отвергается ребенком снова и снова, прекратите упоминать о нем и просто позвольте ребенку забыть об этом на пару месяцев. Затем вместе отправьтесь по магазинам и купите нижнее белье. Пусть малыш выберет сам. Поговорите, как ребенок будет его носить, но не упоминайте горшок. Говорите, что он будет носить белье, как мама и папа (и старшие братья и сестры). Положите покупки на нижнюю полку его шкафчика, чтобы он мог их постоянно видеть. Одевая малыша по утрам, спрашивайте, не хочет ли он надеть трусики. Даже не упоминайте подгузники. Однако не придавайте этому слишком уж большого значения. Сделайте вид, что для вас нет большой разницы, носит малыш трусики или нет. Это поможет ему преодолеть смущение. Как только ребенок изъявит желание носить белье и будет гордо демонстрировать его всем домашним, заведите разговор о горшке. Примерно раз в час напоминайте ему, что пора сходить на горшок. Поймав нужное настроение ребенка, вы, скорее всего, получите его согласие, потому что надеемся, что если уж он стал носить трусики, то будет настроен более открыто по отношению к туалету. И снова не нажимайте. Не хвалите. Притворитесь, что вам все равно. Пусть он с гордостью расскажет о том, что сходил на горшок, своими словами. Если его это воодушевило, и вам можно разделить его радость. Со временем вы можете реже напоминать ему о том, что пора на горшок (каждые полтора-два

часа). Ребенок даже может сам напомнить вам, что ему нужно на горшок.

Будьте готовы к промахам, но не обращайте на них большого внимания. Не ругайте ребенка, а просто смените ему штанишки. Если мотивация достаточно сильна, это не будет иметь особого влияния. Однако если ребенок постоянно мочит и пачкает штанишки и отказывается ходить на горшок, то придется вернуться к подгузникам. Не показывайте, что вы расстроены, делайте вид, что вам все равно. Просто объясните, что делать «пи-пи» и «ка-ка» в штанишки нельзя, можно только в горшок или подгузники. Ребенок должен думать, что любой его выбор для вас приемлем. Мотивация пользоваться горшком должна исходить от самого ребенка. Когда он будет готов, когда научится контролировать мочевой пузырь и кишечник, он сможет научиться за один день. Ему просто нужен правильный настрой.

Медицинские причины

Ребенок будет воздерживаться от любого действия, которое сопровождается болью. Запор – это больно, и очень часто, когда ребенок тужится, это приводит к образованию в прямой кишке микротрещин, что заставляет ребенка еще больше крепиться, и болезненный цикл продолжается. Подумайте об этой причине, если ваш ребенок приседает, кряхтит и болезненно морщится, но из него ничего не выходит.

Опрелости на ягодицах, вызываемые пищевыми аллергиями, являются еще одной причиной негативного отношения ребенка к горшку. Посмотрите, нет ли характерного аллергического красного кольца и болезненного участка вокруг ануса. Продукты с высоким содержанием кислоты, такие как цитрусовые, и продукты, при переработке которых в организме образуется молочная кислота, а это молочные продукты, являются главными виновниками.

Жидкий стул при гриппе или после приема антибиотиков может также на время лишить ребенка контроля над кишечником.

Не слишком ли сильно вы толкаете ребенка вперед?

Возможно, уроки начались слишком рано, в негативный период, или учитель с учеником конфликтуют. Подумайте о том, чтобы вернуться на некоторое время назад и обратить внимание на следующие эмоциональные проблемы, которые могут тормозить приучение. Спросите себя, что такое может происходить или что может отсутствовать в жизни ребенка, из-за

чего он не проявляет желания приучаться к чистоте.

• Не проходит ли ребенок через период негативизма, когда он не принимает ничего нового?

• Нет ли в семье трудной ситуации: появление нового ребенка, переезд, семейные неурядицы, ненормированный рабочий день, возвращение к работе или болезнь?

• Не злится ли ваш ребенок? Озлобленность препятствует нормальному функционированию всех физиологических систем, и в особенности выделительной.

Проверьте свои взаимоотношения с ребенком. В норме дети хотят нравиться, доставлять радость, прогрессировать и учиться контролировать свое тело. Я с подозрением отношусь к оправдательным заявлениям типа: «Да это просто нормальная фаза упрямства». Проблема может быть глубже, чем памперс.

Это может быть для вашего ребенка способ удержать контроль над той, одной-единственной, частью своей жизни, которую вы контролировать не можете. Если вы туго натягиваете вожжи во всем остальном (выбор одежды, опрятность, выбор занятий и т. д.), не удивляйтесь, если ребенок будет охранять эту территорию. Это также может быть единственным способом, который он знает, чтобы дольше оставаться маленьким. Возможно, самое время закрыть горшок крышкой на две-три недели или на несколько месяцев, повернуться лицом к своему ребенку, найти приятные развлечения, повысить его самоуважение и усилить вашу связь. Если ваш ребенок и без того эмоционально расстроен и имеет шаткую самооценку, *ни в коем случае нельзя дать ему понять, что его ценность в ваших глазах зависит от его поведения*. Это номер один в списке того, что родителям нельзя делать ни в коем случае, и гарантированный способ вызвать забастовку, будь то приучение к горшку, тренировка на бейсбольной площадке или что угодно.

Метод быстрого приучения к горшку: Тренировка на уик-энде в полевых условиях

Большинство родителей предпочитают приучать своих детей к горшку постепенно, в течение нескольких недель или месяцев, и идти вперед со скоростью, которая подходит ребенку. Но некоторым больше нравится идея погрузиться прямо в интенсивное обучение на выходных, которые предстоит провести за городом, или во время отпуска. Экспресс-курс по

приучению к горшку действительно дает хорошие результаты у некоторых детей и родителей, но мы бы не рекомендовали этот метод для всех детей. Некоторые дети сопротивляются тому, что их слишком быстро выталкивают из памперсов, но другие охотно принимают постороннюю помощь, чтобы овладеть своим телом. Этапы обучения такие же, как и для более медленного метода, но все в ускоренном виде.

Подготовительные мероприятия

Выберите правильного кандидата. Только те дети, которые умеют говорить, настроены позитивно, находятся в восприимчивом состоянии и испытывают желание нравиться наставнику, подходят для этого ускоренного обучения.

Сконцентрируйтесь на новой игре. Отнеситесь к этим выходным как к интенсивному общению со своим ребенком; не как к состязанию, а как к игре. В часы бодрствования вы будете со своим ребенком неотлучно, пристально наблюдая за каждым сигналом тела, указывающим на скорое опорожнение мочевого пузыря или кишечника. *Отложите все прочие дела*. Это время, специально отведенное для тренировки, и посторонним вход воспрещен.

Выберите правильный сезон. Точно так же, как вы не стали бы устраивать бейсбольный матч посреди зимы, не назначайте этот ответственный день на то время, когда ребенок проходит через период негативизма. Выберите хорошую эмоциональную погоду, а если она сменится плохим настроением, вы всегда можете отменить игру.

Запланируйте игру заранее. Накануне объявите ребенку, что завтра *особенный день*: «Мы будем играть в особенную игру», – и повторяйте «особенная игра» снова и снова в течение всего этого дня. (Вы, наверное, заметили, что для рекламы своих затей мы используем преимущественно слово «особенный». Оно срабатывает, возможно, потому что оно само по себе какое-то особенное.)

Проведите предварительный разогрев. Продолжайте подчеркивать, что это особенный день и что сегодня вы будете делать что-то особенное: «Мы будем играть в игру, которая называется «больше никаких памперсов», и ходить в туалет, как мама и папа». Подбросьте «и как твой брат Джим», чтобы еще больше разжечь интерес. Заразите ребенка своим восторгом. Дети приходят в восторг от того, от чего в восторг приходим мы.

Правильно выберите униформу. Лучше всего костюм, в котором

мама родила, если позволяет погода. Или же длинная просторная футболка. И никаких памперсов, пожалуйста. Покажите ребенку учебные штанишки, его особенные штанишки. Покажите ему, как надевать эти особенные штанишки, как их стягивать и натягивать. Устройте шум вокруг события. Сделайте фотографии, предпочтительно на полароид, и покажите их своему ребенку. Продемонстрируйте маневр стягивания штанишек и натягивания их перед зеркалом. Все время поддерживайте атмосферу игры. И если ребенок время от времени будет терять к игре интерес или протестовать, устраивайте тайм-аут, чтобы перекусить.

Доставайте оборудование. Вынимайте «особенные подарки». Как подарки на дне рождения, один за другим распаковывайте свои инструменты: стульчик-горшок (который вы выбрали в магазине вместе с ребенком и держали в коробке до назначенного дня), куклу, которая писает, и другие вспомогательные принадлежности, учебные штанишки, а также наклейки в качестве наград и другие призы.

Практика и использование вспомогательных принадлежностей

Практика сидя на горшке. Тренируйте ребенка сидеть на горшке «совсем как мама и папа». Придвиньте его стульчик-горшок к своему «трону» и посидите вместе некоторое время, непринужденно болтая.

Учебники. Сидя каждый на своем горшке, полистайте книжку с картинками о приучении к горшку.

Путешествия во время приучения к горшку

Иногда проводить приучение к горшку легче, уехав в отпуск. У вас больше времени и терпения, ребенок, как правило, бегает по пляжу с голой попкой, и вас не так сильно пугает грязь. Один из наших детей научился ходить на горшок во время недельного отдыха на берегу океана, в течение которого играл на пляже без памперсов, что воспринималось совершенно естественно. Или же ребенок может, наоборот, вернуться на шаг назад. В таком случае отложите все свои попытки изменить его привычки до того момента, когда вернетесь в знакомую обстановку. Если уезжаете на машине, захватите с собой горшок. Он очень кстати для маленького мочевого пузыря. У нас остались замечательные снимки нашего малыша, сидящего на своем троне в задней части нашего семейного грузовичка и делающего свое дело. Гибкая пластиковая накладка, для сиденья взрослых унитазов,

удобна при посещении общественных туалетов. Не забывайте также, что изменения в рационе, без которых не обходится отпуск, скорее всего, принесут с собой изменения в работе кишечника, вызвав или запор, или диарею и, соответственно, затормозив процесс приучения к горшку.

Совет для маленьких и стареньких: не забывайте, что дом лучше покидать с пустым мочевым пузырем.

Говорите прямо. Научите ребенка таким словам, как «на горшок», «пописать», «покакать».

Тренировка «что делать, когда сел на горшок». Дайте ребенку посмотреть на вас (по-настоящему или когда вы просто делаете вид) – помочь ему понять, что происходит, может ваше добросовестное кряхтение.

Практика на кукле. Проведите подготовку с куклой, которая мочится, объясняя каждый шаг: сняли штанишки, снова одели куклу и вылили из горшка в туалет.

Игра начинается

За это время вы уже хорошо изучили свою «кинозвезду» и знаете все ее повадки.

Если ребенок сел на корточки, это говорит вам, что пришло время для опорожнения кишечника; если ребенок хватается за перед памперса (или за то место, где памперс обычно был) или смотрит вниз, это признак того, что ребенок сейчас пописает. Ждите сигнала. Как только ребенок присядет, скажите: «Иди на горшок» – и направьте его к стульчику, который стоит на полу на кухне или в ванной рядом с вашим унитазом.

Ходите за ребенком по пятам весь день, время от времени напоминая ему: «Иди на горшок», – как только увидите сигнал. Отведите его другу-горшку центральное место.

Повтор ассоциации между сигналами организма ребенка и вашим указанием «Иди на горшок» поможет ребенку установить связь: «Когда у меня появляется позыв, я иду к горшку».

Награды

Если ваш ребенок в течение всего первого дня постоянно поступает правильно, можно объяснить это тем, что новичкам везет. Готовьтесь также к многочисленным ложным тревогам, когда ваш ребенок поймет, что

может заставить маму или папу прибежать к нему, стоит только присесть.

Если вы угадали и вовремя усадили ребенка на горшок или, еще лучше, он сам побежал к горшку, сел и сделал свое дело, награждайте его за каждую победу сюрпризом. Одна мать, которая успешно проводит такое ускоренное приучение, за каждый успех приклеивает на спинку стульчика-горшка наклейку.

Ночью делайте передышку

Не ждите, что сможете обходиться ночью без памперсов, пока не пройдет несколько недель с того момента, как ребенок научится ходить на горшок днем. И все абсолютно нормально, если вашему ребенку по ночам памперсы будут требоваться еще много месяцев или даже лет.

Если этот курс не дал результатов, не нужно считать себя никчемным учителем или ребенка бестолковым учеником. Возможно, у вас легкомысленный ребенок, требующий легкомысленного отношения. Рано или поздно из памперсов вырастают все.

V

Как сохранить ребенка целым и невредимым

За первые два года вы заслужите свою почетную медицинскую степень. В этой части книги мы поможем вам создать собственную организацию здравоохранения на дому: объясним, как сделать дом безопасным для ребенка, покажем, к каким профилактическим мерам следует прибегнуть, чтобы сохранить здоровье своего ребенка, а также научим определять первые признаки заболеваний. Заболевшие малыши заставляют каждого открыть в себе талант врача или медсестры. Наша главная цель в этом разделе – помочь вам, родителям, стать партнерами детского врача.

25

Безопасность дома

Что, если бы в вашем распоряжении было лекарство, которое на треть снизило бы детскую смертность? Что ж, у родителей есть это средство – и оно бесплатное. Оно называется «безопасный дом». Одна из трех детских смертей происходит в результате несчастного случая, и большую часть несчастных случаев можно предотвратить.

Цель этой главы – показать вам, как сделать ваш дом безопасным для ребенка, а не ребенка безопасным для дома. Ребенок в возрасте от года до двух настолько любопытен, что пойдет до предела: полезет во все ящики, залезет на мебель, откроет все контейнеры и попытается приложить свои ручонки ко всему, даже к тому, что ему трогать нельзя. Это нормальное поведение. Это подстегивает развитие ребенка, и не следует его слишком ограничивать. Ребенок, которого ограничивают в собственных исследованиях окружающего мира, становится более отстраненным и боязливым. Также это может понизить его самооценку. Ребенок, который имеет возможность свободно бродить по дому и исследовать и учиться, скорее всего, превратится в уверенного и любознательного человека, который чувствует себя в безопасности в своем окружении.

Общее правило безопасности – все, что находится на уровне досягаемости ребенка, должно быть для него безопасными игрушками. Нереально ожидать от малыша, что он и пальцем не тронет хрустальную вазу, стоящую на журнальном столике. Конечно, есть вещи, которые вы при всем желании не сможете убрать из пределов досягаемости ребенка, к примеру, провода или электрические розетки. Вот тут будет нужна определенная дисциплина. Научите ребенка тому, что в доме есть вещи, которые можно трогать и которые трогать нельзя.

Характеристика ребенка, с которым все время что-нибудь случается

Со всеми детьми рано или поздно что-нибудь приключается, но одни дети более склонны к происшествиям, чем другие. Насколько сильно вашему ребенку угрожают несчастные случаи, покажет график развития вашего ребенка. Ребенок, который развивается медленно, но верно, планомерно проходя через все вехи развития, например, сначала ползает, затем встает и после этого начинает ходить, гораздо реже впутывается в

неприятности. Такой ребенок не рискует делать новый шаг, полностью не освоив предыдущий. А вот импульсивный ребенок зачастую стремительно преодолевает этапы взросления, но больше методом проб и ошибок, нежели тщательно рассчитывая свои действия. Такой ребенок, который отличается отсутствием осторожности, сломя голову несется к интересной игрушке и с готовностью принимает несколько ударов и падений на пути к заветной цели. Такого ребенка медицинский персонал приемного покоя обычно знает по имени.

Предметы, используемые для обеспечения безопасности, которые упоминаются в данной главе, можно приобрести в магазинах детской мебели или по каталогам.

Чревата неприятностями и жизнь любителей совать в рот что ни попадя. У некоторых детей вкус настолько разборчивый, что любой пластмассовый или металлический предмет надолго у них во рту не задерживается. Другие же дети не могут быть уверены, что хорошо ознакомились с предметом, если не подержали его некоторое время во рту. Если вы посмотрите, как играет ваш ребенок, то поймете, относится ли это к нему. «Исследователь» берет маленькую игрушку и изучает ее некоторое время, прежде чем провести тест на вкус, тогда как первый импульс любителя все совать в рот – перейти сразу к последнему тесту. В дыхательные пути и пищеварительный тракт такого ребенка посторонние предметы попадают гораздо чаще.

И наконец, особенно следите за «ребенком-стрелой», который мгновенно уносится долой с родительских глаз и которого не останавливает никакая боязнь разлуки, словно бы таковой в природе не существует. Такой ребенок чаще попадает в неприятности, чем более зависимый ребенок, который частенько подбегает к родителям, чтобы получить добро, прежде чем вступить на неизведанную территорию.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Назовите имеющееся в доме удобство, без которого никак не обойтись и которое опосредованно способствует многим несчастным случаям, происходящим дома. Ответ: телефон. Многие трагедии происходят тогда, когда взрослый оставляет ребенка без присмотра «всего лишь на минуточку», чтобы взять трубку. Беспроводной телефон, или радиотелефон, является стоящей покупкой, поскольку обеспечивает вам мобильность, чтобы вы могли разговаривать по телефону и оставаться при этом рядом с ребенком.

Опасный дом

Мало того, что некоторые дети чаще попадают в беду, чем другие, определенные жизненные ситуации привносят дополнительные факторы риска. Будьте особенно бдительны, когда вы:

- опаздываете на назначенную встречу;
- переезжаете в новый дом;
- уезжаете в отпуск;
- меняете детский садик;
- меняете няню;
- находитесь в разлуке с супругом/супругой;
- переживаете период семейного разлада или разводитесь;
- принесли в дом новорожденного;
- ухаживаете за заболевшим старшим ребенком.

Меры обеспечения безопасности, которые следует принять в доме

Опуститесь на четвереньки и проползите из комнаты в комнату, чтобы посмотреть на вещи с точки зрения своего малыша и поискать предметы, которые находятся в пределах досягаемости двухлетнего ребенка. Если у вас есть старшие дети, пусть они присоединятся к вам, когда вы совершаете обход, поскольку это научит их следить за безопасностью младших братьев и сестер.

Безопасная аптечка

• Запираете ли вы шкафчик с лекарствами?

• Надеваете ли вы на пузырьки с лекарствами защитные крышки, особенно когда ставите их неподалеку от ребенка?

• Не находятся ли лекарства в пределах досягаемости ребенка?

• Своевременно ли вы избавляетесь от просроченных лекарств?

• Не находятся ли в пределах досягаемости ребенка ножницы, лезвия бритвы, иголки и тому подобное?

Безопасная ванная комната

• Лежат ли на дне вашей ванны и душа коврики, чтобы не поскользнуться?

• Надета ли на кран в ванне мягкая насадка?

• Имеют ли коврики на полу в ванной комнате с нижней стороны покрытие, не позволяющее им скользить?

• Достаточно ли далеко от воды находятся электроприборы?

• Не находятся ли в пределах досягаемости ребенка туалетные и косметические принадлежности, особенно лак для ногтей и жидкость для его снятия?

• Держите ли вы дверь в ванную комнату закрытой? (Чтобы двухлетний ребенок не мог закрыться в ванной, снимите внутренний дверной замок; установите крючок высоко на внешней стороне двери, чтобы ребенок не мог войти в ванную, или высоко с внутренней стороны, чтобы вы сами могли закрываться в ванной.)

• Закрыто ли сиденье унитаза крышкой и имеется ли на ней защелка? (Маленькие дети могут утонуть в унитазе, упав туда вниз головой.)

• Не держите ли вы вместо пластмассовых стаканов и мыльниц

стеклянные?

• Сливаете ли вы воду из ванны сразу же, как только она становится вам не нужной?

И, конечно же, никогда не оставляйте ребенка в детской ванночке без присмотра. Младенец может получить ожог, открыв такой притягательный кран с горячей водой, или утонуть даже в слое воды глубиной 3 см.

Безопасная сумочка и упаковка подгузников

Дамские сумочки и упаковки подгузников – частый источник детских отравлений и травм. Любопытные младенцы и двухлетние дети обожают исследовать эти притягивающие предметы. Скорее всего, когда-нибудь ваш ребенок найдет путь к вашей сумочке.

• Удостоверьтесь, что в сумочке нет баллончика со слезоточивым газом или перцовым аэрозолем

• Если у вас есть пневматическое сигнальное устройство, достали ли вы его из своей сумочки? (Оно может навредить детским ушкам.)

• Не держите ли вы лак для волос и другие аэрозоли в своей сумочке?

• Не держите ли вы витамины для беременных в своей сумочке?

• Все ли медикаменты убраны в специальный контейнер?

• Убираете ли вы расчески с острыми концами, щипчики и маникюрные ножницы и другие острые предметы из сумочки?

• Убираете ли вы предметы, которыми ребенок может подавиться (пуговицы, монеты), из сумочки?

Безопасная кухня

• Не даете ли вы ребенку бьющиеся стаканы?

• Завели ли вы привычку готовить на дальних конфорках, когда поблизости крутится ребенок, и поворачивать ручки горячих кастрюль к задней стороне плиты? Установили ли вы поверх ручек плиты защитные крышки?

• Держите ли вы под рукой огнетушитель? (Выбирайте многофункциональный огнетушитель, который можно использовать при возгораниях электрических приборов и воспламенении жидкостей.)

• Убраны ли подальше ножи?

• Если ребенок заберется на кухонную стойку, не окажутся ли у него в руках потенциально опасные предметы или ядовитые вещества?

• Убраны ли все предметы, которые могут разбиться или которыми можно подавиться, на полки кухонных шкафов, подальше от ребенка?

• Не постелили ли вы скользкие половики на выложенный плиткой пол?

• Выключаете ли вы из розетки мелкие электроприборы, такие как блендер и тостер?

• Имеется ли у вас игровой шкафчик, специально отведенный для ребенка?

• Имеются ли замки или щеколды на кухонных шкафах, микроволновке и другой бытовой технике? (Вы легко можете установить эти замки сами.) Стоят ли моющие вещества, растворители, хлорка и средства для мытья посуды в закрытом на замок шкафчике, где ребенок не может схватить их?

• Проверяете ли вы, что шнуры электроприборов и скатерти не свисают со столов?

• Задвигаете ли вы стулья под стол, чтобы ребенок не мог на него взобраться?

Помните, «вне пределов досягаемости ребенка» может быть выше, чем вы думаете. Дети увеличивают пределы своей досягаемости, подставляя стулья и коробки, чтобы дотянуться до столов.

Безопасность во время приема пищи

• Приучаете ли вы своих детей не бегать по дому с полным ртом еды? (При этом можно поперхнуться.)

• Принимаете ли вы меры безопасности при приготовлении пищи? (Целые сосиски опасны, поскольку откушенный кусочек может перекрыть трахею маленького ребенка. Разрезайте сосиски пополам вдоль. Вырабатывайте у себя привычку нарезать приготовленные блюда на ломтики, поскольку ломтики несут меньшую угрозу обструкции дыхательных путей, чем круглые или квадратные кусочки. Снимайте с яблок и винограда кожицу и режьте их на ломтики, а семечки и орехи толките.)

Безопасная детская или спальня

• Приняли ли вы меры к обеспечению безопасности места, в котором спит ребенок?

• Пользуетесь ли вы ремнем безопасности на столике для переодеваний? (Никогда не оставляйте ребенка на столике для

переодеваний без присмотра, даже если вы пристегнули его ремнем.)

• Находятся ли туалетные принадлежности и другие предметы, которые вы используете для ухода за ребенком, достаточно далеко от него, когда он лежит на столике?

Дом без пожаров, ребенок без ожогов

• Установлена ли по всему дому дымовая (противопожарная) сигнализация? (Места, в которых ее рекомендуется устанавливать: на потолке в прихожей, в коридоре за дверью каждой спальни, на потолке на каждом этаже, в мансарде, в гараже и на цокольном этаже. Не ставьте сигнализационные датчики около вентиляционных отверстий. Для проверки функционирования производите проверку системы ежеквартально. Меняйте батарейки как минимум раз в год, в установленный день, например в день рождения или в день, когда выпадает первый снег, или когда датчики издадут сигнал, предупреждающий о том, что батарейки садятся.) На рынке появился детский локатор/монитор, являющийся одновременно дымовым датчиком, который прикрепляется к окну спальни; он издает громкий звук и загорается красным светом, чтобы пожарным было легко найти комнату ребенка.

• Прикрепили ли вы наклейки, указывающие местонахождение ребенка, – их можно получить в местном отделении пожарной охраны – на дверь спальни ребенка? Приклеивайте их с наружной стороны на нижний угол двери (пожарные обыскивают дом на четвереньках). Не приклеивайте их на окно, где они могут стать указателем местонахождения ребенка для недоброжелателей.

• Помните ли вы о том, что нельзя оставлять зажигалки, коробки со спичками в пределах досягаемости ребенка?

• Не курите ли вы в постели или лежа на диване и проверяете ли, не остались ли непотушенными сигареты?

• Изготовлены ли матрас вашего ребенка и одеяло из огнестойких материалов?

• Проверяете ли вы, чтобы огонь был потушен или закрыт решеткой, когда оставляете камин без присмотра или ложитесь спать?

• Безопасен ли ваш переносной электрический калорифер/обогреватель/радиатор? Прошел ли он проверку?

• Если вы пользуетесь удлинителем, рассчитан ли он на достаточно высокое напряжение? Выясните в магазине.

• Знаете ли вы, где на вашем электрощите находится основной

рубильник, которым можно отключить электроэнергию, и как с ним управляться?

• Вынимаете ли вы удлинители из розеток? (Ваш ребенок может получить электрический ожог, если начнет грызть шнур или засунет палец в розетку шнура.)

• Установлена ли температура на вашем водонагревателе ниже 49 °С? (Чтобы ребенок не ошпарился водой из-под крана.)

• Ставите ли вы горячие кружки с кофе вне пределов досягаемости ребенка, прежде чем отправиться разбирать детские ссоры?

• Не греете ли вы бутылочки с детской смесью в микроволновке? (При этом местами могут образоваться более горячие участки.)

• Давно ли вы проходили пожарную подготовку? (Покажите детям, через какие выходы следует выбираться из дома; скажите, что нельзя возвращаться в горящий дом за игрушкой; что нужно нагибаться, потому что дым поднимается вверх, и лучше ползти к двери или окну на четвереньках; что нельзя открывать двери, у которых горячие ручки, поскольку с другой стороны может оказаться огонь, и что лучше выбираться через окна.)

Обход дома в целях проверки безопасности

• Проверяете ли вы, нет ли на полу предметов, которые могут вызывать удушье или представляют иную опасность, таких как полиэтиленовые пакеты, пленка, воздушные шары, ножницы, швейные принадлежности и оборудование?

• Подумайте о том, чтобы на пару лет убрать журнальный столик, чтобы избежать шишек на лбу ребенка.

• Храните ли вы полиэтиленовые пакеты дли пищевых и непищевых продуктов вне пределов досягаемости ребенка?

• Проверяете ли вы, не свисают ли какие-либо шнуры, например у штор, у бельевых веревок, у ламп? (Укоротите шнуры у штор до высоты взрослого человека; на лампы установите спиральные шнуры.)

• Подоткнуты ли углы скатерти под столешницу, чтобы они не болтались около рук ребенка? (Салфетки лучше.)

• Имеется ли у вас привычка сдвигать все опасные или бьющиеся предметы к середине стола?

• Убрали ли вы с дороги спотыкающегося малыша половики?

• Закрыли ли вы края мебели (углы столов, углы журнальных столиков, кирпичи, из которых сложен камин) резиновыми уголками и насадками?

(Липкая моющаяся пленка очень удобна для того, чтобы закрыть углы кирпичей.)

• Закрыты ли электрические розетки, которыми вы не пользуетесь, заглушками?

• Проверяете ли вы в обязательном порядке шнуры электроприборов, чтобы убедиться, что изоляция не перетерлась?

• Знаете ли вы, какие растения ядовиты, и выбросили ли вы эти растения?

• Убрано ли огнестрельное оружие подальше от глаз и заперто ли оно?

Держите ли вы раздвижные стеклянные двери закрытыми? Если они открыты, закрыты ли решетчатые ставни?

• Имеются ли на стеклянных дверях наклейки на уровне глаз ребенка, чтобы он не мог налететь на них на бегу, набив себе шишки и сломав что-нибудь?

• Надежно ли вы закрываете окна и крепкие ли за ними ставни?

• Имеется ли металлическая защитная решетка позади раздвижных стеклянных окон второго этажа? (Защитная решетка удержит ставень и ребенка, если он выбьет окно. Если у вас застекленный балкон, не позволяйте ребенку прислоняться к решетке.)

• Затянули ли вы сеткой все отверстия в балконных перилах, чтобы ребенок не мог пролезть через них?

Теперь давайте проползем или пройдемся вверх по лестнице

• Хорошо ли освещена ваша лестница, не скользкая ли она и безопасные ли у нее перила? Когда ребенок учится ползать, научите его безопасному спуску и подъему. Подстрахуйте его в то время, как он ползает вверх-вниз. Если он хорошо научится ползать по лестнице, он вряд ли упадет, если перелезет через заграждение.

• Защищены ли края ступеней резиновой пленкой или ковром?

• Не валяются ли на лестнице посторонние вещи, о которые можно споткнуться?

• Надежно ли прибит или подоткнут ковер?

• Пользуетесь ли вы защитными воротами?

Теперь давайте доберемся до гаража и спустимся вниз, в подвальный этаж и прачечную

• Находятся ли электрические приборы и острые инструменты вне пределов досягаемости ребенка?

• Убраны ли краски, растворители, инсектициды и другие химикаты подальше от детских рук?

• Держите ли вы закрытыми дверцу стиральной машины и центрифуги?

• Находится ли кнопка или пульт управления автоматически открывающихся дверей гаража вне пределов досягаемости ребенка?

Безопасный сад или двор

• Крепок ли и устойчив ваш детский городок и нет ли на нем острых углов и заноз?

• Безопасны ли ваши качели и разнообразные снаряды для ползания? (Они должны быть установлены на расстоянии как минимум двух метров от заборов или стен; поверхность под ними должна быть мягкой, чтобы амортизировать падения. Столбы качелей должны быть надежно закреплены в земле, и любые наружные болты или гайки должны быть закрыты пластмассовыми предохранителями или заклеены пленкой – попробуйте изоленту, из которой получается замечательное круговое покрытие для шершавых поверхностей. Качели со спинкой или тканевым сиденьем-сумкой, в котором ребенок фиксируется с расставленными в стороны ногами, наиболее безопасны, поскольку они не позволяют ребенку встать и помогают ему удержаться на качелях. Для детей разных возрастов устанавливайте качели на разную высоту. Качели должны быть так близко к земле, чтобы только ноги ребенка не шаркали по ней, когда он качается. Напоминайте и малышам, и старшим детям, что нельзя проходить позади раскачивающихся качелей. Избегайте спортивного оборудования с S-образными крючками, острыми краями или кольцами с диаметром от 12 до 25 сантиметров, в которые может попасть голова ребенка.)

• Правильно ли вы храните садовые шланги, вдали от жаркого солнца? (Вода в шланге может нагреться достаточно для того, чтобы ошпарить любопытного ребенка.)

• Не косите ли вы лужайку электрической газонокосилкой, когда во дворе играет ребенок?

• Нет ли у вас во дворе опасных мест, куда можно залезть? Имеются ли у вас безопасные игрушки для лазанья, такие как резиновые автомобильные покрышки?

Как потушить огонь

Скажите ребенку, чтобы он сделал следующее, если на нем загорелась одежда:

1. **Остановись!** (На бегу пламя раздувается.)
2. **Падай!** (Нужно скорее лечь на землю.)
3. **Катайся!** (Это гасит пламя.)

Безопасный бассейн

• Есть ли защитное ограждение вокруг бассейна или джакузи?

• Построен ли ваш бассейн профессионально в соответствии с требованиями? В настоящее время бассейны должны соответствовать большому количеству строгих требований, включая наличие замков на дверях, ведущих к бассейну.

• Используете ли вы жесткую крышку для бассейна, такую, чтобы могла выдержать вес ребенка? Мягкие, гибкие крышки особенно опасны, потому что ребенок или домашнее животное могут увязнуть и утонуть в бассейне.

• Достаточно ли взрослые и ответственные ваши дети, чтобы вы могли устроить в доме бассейн? Если вы собираетесь построить дома бассейн, дождитесь, когда ребенку будет хотя бы пять лет, и не планируйте детей в ближайшее время. Большая часть несчастных случаев в бассейне происходит с детьми в возрасте от года до двух.

• Безопасна ли ваша джакузи? Дети могут утонуть даже в небольших джакузи. Сделайте ограждение и крышку.

• Могут ли дети попасть на задний двор без присмотра? Удостоверьтесь, что боковые ворота, задние двери гаража и стеклянные раздвижные двери крепко заперты. Нередки случаи, когда соседские дети тонут в бассейнах, пробираясь туда без присмотра.

• Не допускайте, чтобы дети играли в бассейне или джакузи без присмотра. Используйте это время, чтобы полежать расслабившись в шезлонге, наблюдая за играющими детьми, вместо того, чтобы заниматься домашними делами, время от времени выглядывая во двор.

• Установлен ли в бассейне датчик движения на случай, если в него кто-либо упадет?

Самые частые несчастные случаи в разном возрасте

От рождения до шести месяцев (ребенок может перевернуться и дотянуться рукой):

• травмы, полученные в кроватке или при попытках вылезти из нее;

• падения со столика для переодеваний или из детского автомобильного сиденья;

• ожоги: о чашку горячего чая или кофе;

• автокатастрофы: неправильное использование или отсутствие детского автомобильного сиденья.

От шести до двенадцати месяцев (ребенок ползает и начинает ходить):

• травмы, полученные при обращении с игрушками: из-за острых краев, болтающихся шнурков, мелких частей, которые можно проглотить;

• падения с высокого детского стульчика;

• удары об острые углы столов;

• ожоги о сигареты;

• травмы, полученные при хватании опасных предметов: ожоги об горячие кружки, порезы об бьющиеся предметы;

• травмы в ходунках и в коляске;

• автомобильные катастрофы.

От года до двух (ребенок ходит и все исследует):

• травмы, полученные, когда ребенок забирается на высокие предметы;

• отравления проглоченными ядами;

• несчастные случаи, происшедшие при исследовании территории: шкафов, буфетов, аптечки;

• вызванные невниманием несчастные случаи в воде: в бассейне, естественных водоемах, ванночке;

• порезы;

• автомобильные катастрофы.

Как выбрать безопасное детское оборудование и пользоваться им

Выбирая игрушку или любую вещь для ребенка, привыкайте думать о безопасности. Тщательно обдумайте, как вы (и ребенок) будете пользоваться этим предметом, прежде чем купить его.

Безопасные игрушки

• Прежде чем купить или дать ребенку игрушку, убедитесь, что у нее нет мелких деталей, которыми маленький ребенок может подавиться, таких как кукольные туфельки, пуговицы, бусины, свистки в пищащих игрушках, используемые для набивки мелкие шарики. (В некоторых магазинах игрушек есть тестовые трубки для проверки размера игрушек. Если какая-то деталь может пройти через трубку, она может попасть в дыхательные пути ребенка. Кубики, мячики и другие мелкие игрушки должны иметь в диаметре не менее 4 см.)

• Проверьте, нет ли у игрушек острых краев или заноз, и как можно чаще проверяйте, не отломились ли у них какие-либо детали. Совершенно безопасные игрушки через некоторое время эксплуатации могут стать небезопасными.

• У игрушек не должно быть свисающих шнурков длиннее 20 см.

• Проверяйте, нет ли в пределах досягаемости опасных игрушек, таких как воздушные шарики, бусины, детали «Lego», или предметов шаровидной формы диаметром меньше 4 см.

• Обязательно скажите старшим детям, чтобы рядом с малышом они не брали в руки игрушки, производящие громкие звуки, такие как пистолеты с пистонами, поскольку это может привести к снижению слуха маленького ребенка.

• Игрушки должны соответствовать этапу развития ребенка и его темпераменту. Если ваш ребенок любит кидать игрушки, давайте ему только мягкие игрушки из ткани или поролона. Такие игрушки, как дротики и стрелы, могут привести к травмам глаз.

• Будьте осторожны с игрушками для детской кроватки, которые закрепляются между двумя боковыми стенками и висят над головой ребенка, чтобы ему было на что смотреть и к чему тянуться руками. Эти игрушки рекомендуются только на период от рождения до пяти месяцев, и их следует снять, когда ребенок подрастет и будет в состоянии вставать на четвереньки.

• Опасайтесь пластмассовых игрушек, если они тонкие, хрупкие и могут легко разбиться, после чего останутся острые или зазубренные края, – таковы, к примеру, крылья самолетов. Прежде чем купить игрушку, погните ее немного в руках, чтобы посмотреть, насколько хрупка пластмасса.

• Будьте начеку, когда лопаются воздушные шарики, особенно во время праздников. Быстро соберите кусочки и унесите их подальше от маленьких детей, которые любят все совать в рот и могут поперхнуться тем, что осталось от лопнувшего шарика. Не давайте младенцам играть с

ненадутыми воздушными шарами, поскольку они тоже могут вызвать обструкцию дыхательных путей. Всегда присматривайте за детьми, играющими с надутыми воздушными шарами.

• Распаковывая игрушки, как можно быстрее избавляйтесь от пластиковой пленки. Младенцы обожают играть с такой оберткой, так же как с пластиковыми пакетами из-под одежды, и могут задохнуться.

• Правильно храните игрушки. Лучше не покупать для игрушек шкафы с дверцами, которые могут упасть на ребенка и привести к травме или которые могут прищемить ему палец. Дверцы на петлях должны оставаться открытыми сами по себе, без поддержки. Вместо коробок для игрушек лучше иметь полки для игрушек, которые гораздо безопаснее и приучают ребенка к порядку.

• Не допускайте использования ходунков. И хотя эти удобные «няньки» очень притягательны, ходунки (стульчик на колесах, сидя в котором ребенок использует ноги для передвижения по дому) опасны. На счету ходунков не только многие несчастные случаи, когда дети падают со ступеней или забредают туда, куда им не следует забредать, они также значительно вмешиваются в локомоторное развитие малыша. Немобильные развивающие центры – хорошая альтернатива ходункам.

Безопасность в кроватке

Несчастные случаи в кроватке возглавляют список младенческих травм. Вот советы по выбору безопасной кроватки.

• Кроватка должна быть покрашена краской, не содержащей свинец.

• Если ребенок любит все грызть, закройте перила кроватки нетоксичными пластиковыми накладками для жевания.

• Проверьте опускающиеся стенки. Чтобы ребенок не мог опустить стенку сам, каждая должна быть закреплена двумя фиксирующими устройствами. Ребенок не должен иметь возможности опустить стенку, находясь внутри.

• Проверьте расстояние между рейками решетки. Рейки должны отстоять друг от друга не более чем на 6 см, чтобы между ними не могла застрять голова ребенка.

• Проведите руками по всей деревянной поверхности, чтобы убедиться в том, что нет трещин и заноз.

• Избегайте кроваток с фигурными столбами, имеющими значительные углубления. Младенцы нередко защемляли себе пальцы в углублениях между столбом и кроваткой. Не берите кроватку с декоративной резьбой и

набалдашниками. Ребенок может зацепиться за эти выступы одеждой и задушить себя. Вы можете спилить выступы, и обстругать столбы, и гладко зашкурить поверхность.

• Осмотрите металлические крепления кроватки, чтобы убедиться, что в них нет острых выступов или краев, а также отверстий или углублений, в которых может защемиться или застрять палец вашего ребенка.

• Чаще проверяйте опору матраса, постукивая по металлическим кронштейнам и надавливая на матрас у изголовья и в ногах. Если кронштейн выскочил из своего паза, его нужно вставить обратно или заменить. Проверьте, закреплены ли все четыре металлических кронштейна, поддерживающие матрас и опорную доску, на которой он лежит, в своих пазах защитными скобами.

• Лучше отказаться от дареных матрасов или матрасов б/у, которые могут не вполне точно совпадать с размерами вашей кроватки. Чтобы проверить, подходит ли матрас, просуньте в угол пальцы. Между матрасом и стенкой кроватки не должно быть зазора более 4 см. Если вы можете просунуть между матрасом и стенкой кроватки более чем два пальца, матрас слишком мал.

• Помните, чем тверже матрас, тем он безопаснее.

• Проверьте, чтобы мягкие валики (предупреждающие удары головой о твердые стенки) плотно прилегали по всему периметру кроватки и закреплялись как минимум шестью завязками или кнопками. Чтобы ваш ребенок не мог жевать завязки и запутаться в них, обрежьте лишнее. Уберите из кроватки валики и игрушки, как только ребенок начнет подтягиваться по перилам и вставать, поскольку эти предметы могут послужить подставками, благодаря которым ребенок перелезет через решетку и вывалится из кроватки.

• Проверяйте игрушки в кроватке, карусели (музыкальные подвесные игрушки), пустышки и одежду, в которой ребенок находится в кроватке, чтобы убедиться, что они не имеют шнуров или завязок длиннее 20 см.

• Если ребенок страдает аллергией или у него часто бывает заложен нос, не кладите в кроватку мягкие и другие игрушки, которые могут собирать вызывающую аллергию пыль.

• Ставьте кроватку в комнате в безопасное место. Она не должна стоять у окна, рядом с любыми болтающимися шнурами, например от занавесок или штор, или близко к любой мебели, которой ребенок может воспользоваться, чтобы выбраться из кроватки. Когда ребенок подрастет, стоит задуматься над тем, что произойдет, если он все же вылезет из кроватки. Кроватка должна быть поставлена так, чтобы ваш ребенок не

упал на какой-либо острый предмет, не оказался зажатым или защемленным между кроваткой и расположенной рядом стеной или мебелью.

• Если кроватка вашего ребенка стоит не в вашей спальне или не на расстоянии слышимости из каждой комнаты в доме, купите монитор – ценное устройство для обеспечения безопасности.

Безопасные поездки на машине

Как уместна наклейка на бампере, на которой написано: «Если место матери – дома, почему я все время в машине?» Вот как сделать поездку на машине приятной и безопасной.

Дорожные правила

• Всегда пристегивайте ремень безопасности сами и требуйте того же от остальных пассажиров.

Безопасность в высоком стульчике

• Ставьте стульчик вдали от опасных предметов, таких как плита, окна, болтающиеся шнуры занавесок и полки.

• Обязательно пристегивайте ребенка ремнем, которым снабжен стульчик. Не полагайтесь на то, что поднос (или передняя планка) удержит ребенка в стульчике.

• Проверяйте, что поднос зафиксирован с обеих сторон, поскольку дети любят отталкиваться от подноса, когда сидят в стульчике.

• Не позволяйте ребенку вставать в стульчике.

• Проверьте, чтобы стульчик имел достаточно широкое основание, обеспечивающее устойчивость, иначе он может завалиться набок, когда ребенок попытается забраться в него. (Позволяйте ребенку забираться на стульчик только под присмотром.)

• Периодически проверяйте, нет ли заноз, не разболтались ли винты и устойчиво ли стульчик стоит на полу.

Безопасность в коляске

• Выбирайте коляску с широким основанием и широко стоящими задними колесами, чтобы она не накренялась под весом ребенка, когда он наклонится в сторону или качнется вперед.

• Если коляска откидывается, проверьте, не опрокинется ли она назад, когда в ней будет лежать ребенок.

• Прикрепляйте корзины для покупок перед задней осью, чтобы коляска не накренялась.

• Проверьте тормоза. Тормоза на двух колесах безопаснее, чем на одном.

• Проверьте, надежно ли держатся фиксирующие устройства. Фиксатор можно случайно задеть, и тогда коляска сплющится. Коляски с

двумя фиксирующими устройствами безопаснее, чем с одним.

• Когда вы складываете или раскладываете прогулочную коляску, осторожнее с пальцами – своими и ребенка.

• Периодически производите осмотр разболтавшихся гаек и винтов, а также смотрите, нет ли острых краев и в порядке ли колеса.

Безопасность в манеже

• Если у вас деревянный манеж, проверьте расстояние между планками, чтобы между ними не могла застрять голова ребенка. Тот же стандарт безопасности, который регламентирует величину проемов в детских кроватках, относится и к манежам (расстояние между планками не должно превышать 6 см).

• Если вы пользуетесь сетчатым манежем, проверьте, чтобы отверстия в сетке были мелкими, чтобы в них не попали пуговицы на одежде ребенка. Избегайте сеток с крупными отверстиями, в которые ребенок может легко вставлять пальцы ног, чтобы забираться вверх по стенке.

• Никогда не оставляйте ребенка в сетчатом манеже с опущенным бортом. Ребенок может запутаться и застрять в кармане, образовавшемся из сетки между днищем манежа и опущенным бортом.

• Со стенок манежа не должны свисать никакие шнуры.

• Уберите из манежа крупные игрушки или кубики, вставая на которые, ребенок может выбраться из манежа.

• Закройте находящиеся на поверхности гайки и винты.

• Закрепляйте фиксирующие устройства, которые могут действовать как ножницы и прищемить ребенку пальцы.

• Не используйте переноску или сиденье детского стульчика в машине как замену детскому автомобильному сиденью.

• Не используйте обычную дорожную кроватку в машине вместо детского автомобильного сиденья.

• Не пристегивайте двух детей или родителя с ребенком одним ремнем.

• Ребенок никогда не должен сидеть у вас на руках, когда машина находится в движении. Не поддавайтесь соблазну не сажать ребенка в автомобильное сиденье, «потому что нам нужно проехать всего лишь несколько кварталов».

• Не оставляйте открытой заднюю дверцу машины или микроавтобуса. Через нее будут врываться выхлопные газы, а при аварии через нее могут попасть внутрь опасные предметы.

• Не позволяйте детям играть в машине на ходу с острыми предметами, такими как карандаши или металлические игрушки. Эти предметы превращаются в опасные снаряды, если машина внезапно останавливается.

• Не кладите рядом с ребенком покупки или другие незакрепленные предметы, которые могут представлять опасность при столкновении; вообще ничего не кладите на сиденья машины. Убирайте все вещи в багажник.

• Беременные женщины должны пользоваться ремнями безопасности. Пока ваш ребенок еще не родился, вы являетесь его «автомобильным сиденьем». Вы защищаете две жизни. Пропускайте поясной ремень ниже матки, поперек тазовых костей, чтобы ремень не травмировал вашего ребенка.

Как сделать путешествие приятным

• Ребенка от года до двух покормите перед дорогой и сводите в туалет. Ребенок с сухими штанишками и полным животиком – более приятный пассажир.

• Относитесь к поездкам как к кормлениям ребенка: короткие, частые поездки лучше, чем одна длинная. В дальних поездках часто делайте остановки.

• Возьмите с собой музыку, старую любимую и новую, которая послужит приятными сюрпризами. Включайте музыку, как только пристегнете ребенка и включите мотор.

• Лакомства, не представляющие угрозы для жизни (которыми нельзя поперхнуться), такие как рисовые котлеты, могут успокоить голодного путешественника. Не позволяйте ребенку сосать что-то на палочке, например леденец. Резкий поворот или дорожное происшествие может протолкнуть палочку в глотку ребенка. Бывает, что ребенок кричит на всем протяжении поездки, что бы вы ни делали. Объяснить такое поведение сложно, но, по всей видимости, ребенка раздражает движение машины, вдобавок к которому он еще и пристегнут в кресле, что ограничивает его движения. Возможно, ребенка просто укачивает. По возможности ограничьте поездки, оставив только те, без которых нельзя обойтись. Либо оставляйте ребенка дома под присмотром взрослого, либо планируйте поездки так, чтоб вы могли останавливаться каждые 10–15 минут, чтобы дать ребенку передохнуть. Будьте терпеливы. По большей части дети со временем смиряются с необходимостью автопутешествий, и капризы прекращаются в шесть—девять месяцев.

Заглядывайте за машину

Спеша на встречу или прием, вы влетаете в машину, даете задний ход и несетесь по подъездной дороге, даже не представляя, *что* или *кто* может находиться позади машины. Дети обожают играть около машин. Ради безопасности приучайте себя, прежде чем сесть в машину, заглядывать за нее или, еще лучше, делать полный обход вокруг. В качестве еще одной меры предосторожности вы можете установить дополнительное зеркало заднего вида, которое расширит вам обзор происходящего позади машины.

Подушка безопасности

До того как подушки безопасности стали обычным явлением в автомобилях, дети могли ездить на переднем сиденьи, хотя заднее считалось безопаснее. Но сегодня практически все современные автомобили оборудованы подушками безопасности. Дети до 13 лет не должны ездить на переднем сиденьи, так как возникает риск серьезных ожогов лица и смертельных травм шеи. Младенцы, даже будучи в автомобильном кресле, ни в коем случае не должны находиться на переднем сиденьи, несмотря на то что автомобильное кресло установлено против движения. В некоторых автомобилях опцию подушки безопасности можно отключить. Тем не менее современные требования безопасности не допускают нахождения ребенка на переднем сиденьи, даже если подушка безопасности отключена. Исследования показали, что, если дети до 13 лет находятся на заднем сиденьи, статистика травм и летальных исходов во время аварий снижается.

Выбор автомобильного сиденья (автокресла) и его эксплуатация

• Сделайте первую поездку своего ребенка на машине безопасной, купив и правильно установив автомобильное сиденье до того, как отвезти ребенка из роддома домой.

• Решите, где именно вам разместить ребенка. Теоретически середина заднего сиденья является самым безопасным местом для младенца в детском автомобильном сиденьи. Даже если в машине нет подушки безопасности, середина заднего сиденья все равно является самым безопасным местом. Практически же, если родитель едет с ребенком один, он часто отрывает взгляд от дороги, чтобы повернуться назад и посмотреть, что с ребенком на заднем сиденьи все в порядке. Прикрепите над зеркалом заднего вида специальное дополнительное зеркало, позволяющее видеть ребенка в кресле на заднем сиденьи. Идея поставить детское кресло на переднее сиденье против хода движения может показаться вам заманчивой, однако это не рекомендуется.

Для детей, которые ездят на специальной дополнительной подушке, самым безопасным местом передвижения является заднее сиденье автомобиля, где ребенок должен быть пристегнут ремнем безопасности, даже если при этом он должен сидеть возле двери. Многие родители считают, что наиболее безопасным будет посадить ребенка посредине заднего сиденья и пристегнуть только коленным ремнем. Это не так. Опасно пристегивать ребенка только коленным ремнем. У ребенка, который пристегнут только коленным ремнем, больше шансов получить травмы при аварии, чем у ребенка, который пристегнут ремнем перекинутым через плечо, даже если ребенок сидит у двери.

• Ставьте детское автомобильное кресло только на сиденья, повернутые по ходу движения.

• Прочитайте инструкции по эксплуатации, чтобы правильно прикрепить и пристегнуть ремень безопасности. Проверьте, может ли ваше автомобильное кресло быть использовано с теми ремнями безопасности, которые имеются в вашей машине. Туго затяните ремень безопасности, а затем проверьте его надежность, раскачав кресло взад-вперед и в стороны, кресло не должно сдвигаться более, чем на 2,5 см. Используйте защелку (прилагающуюся к новейшим моделям автомобильных кресел), если на ремнях безопасности в вашей машине замки легко расстегиваются; иначе детское кресло окажется прикрепленным недостаточно надежно.

Автоматические ремни безопасности закрепляют детские кресла недостаточно надежно. Регулярно осматривайте ремни безопасности и замки на предмет износа. Кроме того, проверьте, хорошо ли детское кресло вставляется в сиденья вашей машины. Сиденья в некоторых машинах имеют настолько необычный контур или наклон, что не все детские кресла можно устойчиво закрепить на них.

• Устанавливайте детское сиденье под правильным углом – в идеале 45 °. Если вы поставите его почти вертикально, голова младенца может заваливаться вперед; если слишком запрокинете, спинка детского сиденья может не удержать ребенка в случае столкновения. На некоторых детских сиденьях имеется указатель правильного положения.

• Поддерживайте болтающуюся голову ребенка, особенно в первые месяцы. Вы можете пользоваться скрученными полотенцами, подгузниками или купить специальные подушечки (вкладыши) для автомобильных сидений. Из сложенного слинга получается идеальная, в форме подковы, подпорка для головы маленького ребенка в автомобильном сиденьи.

• Чтобы не обжечь младенческую кожу, закрывайте пластмассовые или металлические детали, если машина долго стояла под палящим солнцем. Мягкая обивка детского сиденья (чехол) защищает кожу вашего ребенка от горячих или холодных поверхностей, а также обеспечивает ребенку мягкость.

• В холодную погоду, если у вашего автомобильного сиденья нет чехла, накиньте на сиденье тонкое одеяло и прорежьте в нем отверстия, чтобы пропустить ремни безопасности сиденья и пряжку.

• Не стоит держать ребенка в машине в матерчатой сумке (рюкзаке). Всегда сажайте ребенка в сиденье. Если ребенок заливается истеричным криком, лучше съехать с дороги, остановиться и успокоить ребенка, вместо того чтобы вынимать ребенка из сиденья. Проверьте, не перекручены ли ремни безопасности детского кресла.

• Правильно располагайте ремни детского кресла. Между ремнями и ребенком должно проходить не более двух пальцев. Пряжка, соединяющая два плечевых ремня, должна находиться на уровне подмышек.

Как успокоить в дороге желудок

Укачивание, или кинетоз, объясняется тем, что мозг получает от органов чувств противоречивые послания. Например, когда ваш ребенок утопает в детском сиденье на заднем сиденье машины, его глаза видят лишь неподвижную спинку сиденья, а вот датчики во внутреннем ухе

сообщают мозгу, что тело движется. У некоторых детей центр равновесия во внутреннем ухе более чувствительный, чем у других. Попробуйте прибегнуть к таким успокоительным средствам для желудка:

• Планируйте свой маршрут так, чтобы ехать только по прямым магистралям; многолюдные города объезжайте стороной. Частые остановки и толчки, а также извилистые дороги расстраивают младенческие желудки.

• Путешествуйте во время дневного сна. Во время сна слабые желудки успокаиваются. Лучшее время для отправления – перед самым сном, чтобы вы могли надеяться добраться до места назначения с пребывающим в хорошем настроении, хорошо выспавшимся ребенком.

• Подзаправьте ребенка, но не до краев. Предложите ребенку перед отъездом слегка перекусить (нежирными и немолочными продуктами – хлопья, макароны, фрукты) и захватите в дорогу приятные для желудка лакомства: фрукты, крекеры, прохладный напиток в картонной упаковке с трубочкой.

• Подзаправьте машину предварительно. Маленькие дети чувствительны к выхлопным газам на заправочных станциях.

• Обеспечьте ребенку сиденье, в котором он может смотреть в окно – маленьких детей укачивает в машине, если они не могут смотреть в окно, – но хороший обзор не должен быть в ущерб безопасности.

• Затевайте игры, которые удерживают взгляд ребенка на удаленных предметах. Афиши, здания и горы для желудка в дороге более приятны, чем лежащие прямо перед глазами альбомы для раскрашивания.

• Свежий воздух – лучший друг желудка, когда его крутит. Откройте по окну с обеих сторон машины, чтобы обеспечить сквозную вентиляцию. Свои загрязнители воздуха (сигаретный дым, парфюмерные запахи) оставьте дома.

• Лекарственные препараты от кинетоза не рекомендуются детям до года, но для более старшего возраста они безопасны. Сначала проконсультируйтесь у своего врача, нет ли у вашего ребенка противопоказаний. Драмамин – безопасное и эффективное отпускаемое без рецепта средство для предотвращения тошноты, рвоты и головокружения, возникающих при кинетозе. Дозировка для ребенка от года до двух – 1/2 чайной ложки за полчаса или час до поездки; для ребенка от двух до трех лет – 1 чайная ложка (5 мл). Этот препарат не следует давать чаще, чем раз в шесть часов. Таблетки от морской болезни (скополамин) детям до трех лет давать не следует.

• В соответствии с требованиями производителя не забывайте устанавливать плечевые ремни детского кресла выше в соответствии с ростом ребенка.

• Пятиточечные ремни безопасности (через каждое плечо, колени и между ног) более безопасные, чем трехточечные (только через каждое плечо и между ног).

• Никогда не ограничивайтесь только наколенным ремнем безопасности. Это существенно повышает риск травм. Какого бы возраста ни был ваш ребенок, ездит ли он в автокресле, на специальной дополнительной подушке или просто пристегивается ремнем, всегда используйте плечевой ремень безопасности.

• Если детское автокресло побывало в аварии, купите новое, даже если старое, кажется, не пострадало.

• Попробуйте перед тем, как покупать. Проверьте, что автокресло должным образом устанавливается в автомобиле.

• Национальное управление по безопасности дорожного движения (США) установило, что 80 % автокресел установлены неправильно. Это значит, что четверо из пяти читающих эти строки людей, возможно, подвергают своих детей опасности.

• Пусть старшие дети подадут малышу пример пристегивания. Приучите их к тому, что это правило не терпит возражений и что машина не тронется с места, пока все пряжки не будут пристегнуты.

• Если вы планируете использовать автомобильное кресло при перелете на самолете, проверьте, одобрено ли ваше кресло для использования в воздушном транспорте (это должно быть указано на этикетке).

• Если вам подарили или вы покупаете подержанное автомобильное кресло, проверьте этикетку, чтобы убедиться, что оно соответствует установленным правительственными учреждениями стандартам безопасности.

Рекомендации для разных возрастов

Положение детского автокресла изменяется вместе с изменением роста и веса ребенка по мере его роста. Первые два года своей жизни дети должны проводить в кресле, повернутом против хода движения. Затем в два года их разворачивают по ходу движения, а затем пересаживают на специальную дополнительную подушку в соответствии с их ростом и весом.

Дети от рождения до двух лет

Современные требования безопасности предписывают детям до двух лет ездить в автокресле, повернутом против хода движения. В этом случае большая часть нагрузки приходится на ремень безопасности, удерживающий автокресло. Полунаклонное положение против хода движения распределяет оставшуюся часть силы, направленной вперед по позвоночнику, костям и мышцам ребенка. Как бы вам этого ни хотелось, не устанавливайте автокресло по ходу движения до достижения ребенком двухлетнего возраста (конечно, если его рост и вес не превышают ограничения производителя автокресла). Несмотря на то что положение по ходу движения является более удобным для ребенка, которому есть где потянуться во время долгих переездов, исследования показали, что положение против хода движения является более безопасным в случае аварии. В положении лицом по ходу движения велик риск травм позвоночника и шеи, поскольку тяжелая голова ребенка резко дергается вперед при столкновении. Не забывайте крепко пристегивать ребенка в автокресле ремнями безопасности. Существует два типа автокресел для самых маленьких: кресла для младенцев и универсальные кресла.

Кресла для новорожденных

Это напоминающие тазики кресла для младенцев, весящих не более 9 килограмм; они имеют преимущество, поскольку могут быть дополнительно использованы как сумка для транспортировки спящего ребенка из машины и как низкий стульчик для ребенка в доме. Детские автомобильные кресла для новорожденных предназначены только для установки против движения.

Одно предостережение для тех, кто использует автокресла со съемной основой: младенец может легко выпасть из такой переноски, если ручка не зафиксирована. Некоторые производители были вынуждены отозвать такой тип автокресел из продажи из-за неисправности механизма, фиксирующего ручку. Если вы используете такое кресло-переноску, зарегистрируйте свою покупку у производителя, чтобы быть в курсе, если эту партию кресел отзовут. Еще одно предостережение: такие кресла-переноски часто падают со столов, когда внутри находится ребенок. Не ставьте переноску на стол. Ребенку гораздо безопаснее находиться в слинге плотно прижатым к вам. Если вы все-таки используете кресло-переноску, ставьте его только на надежную поверхность.

Детское автомобильное сиденье, повернутое против хода движения, для новорожденных и для первых нескольких месяцев

Универсальные кресла

Более тяжелые, высокие и дорогие, чем кресла для новорожденных, эти кресла могут быть использованы для ребенка весом до 18 килограмм (или в соответствии с требованиями производителя). До достижения ребенком возраста двух лет такие кресла устанавливаются против направления движения, а затем по ходу движения до четырех лет. Хотя такие кресла дороже, чем кресла для младенцев, по большому счету вы экономите деньги, так как покупаете только одно кресло. Вес и дизайн такого кресла делают невозможным использование его в качестве сиденья вне автомобиля. Стоит иметь под рукой слинг.

Для универсальных кресел имеется ряд опций:

• пятиточечный ремень безопасности – надежнее, но слишком много пряжек;

• Т-образный щиток – удобнее (только одна пряжка), но только три точки крепления;

• щиток для головы – удобнее, и некоторые модели также снабжены пятиточечными ремнями безопасности.

У моделей с Т-образным щитком и щитком для головы есть один недостаток: если во время столкновения ребенок играет с игрушкой, она может поранить лицо ребенка, так как сила удара заставляет голову ребенка резко двигаться по направлению вперед и вниз. В этом случае вы

приносите безопасность в жертву удобству.

Проверьте параметры высоты автокресла. Если голова ребенка начинает выступать за верхний край сиденья, время купить кресло побольше. Высокие дети могут вырастать из своего кресла до достижения ими возраста одного года и веса 9 килограмм. Для разных моделей кресел параметры могут различаться, поэтому прочитайте инструкцию.

Наши рекомендации: наша семья покрыла много миль с большим количеством детей. Наш выбор: детское сиденье, повернутое против движения, до тех пор, пока ребенок не станет слишком высоким для него. Тогда переходим на сиденье, повернутое по ходу движения, с ремнями, имеющими три точки прикрепления, и Т-образным щитком. Как определить, что ребенок вырос из повернутого назад сиденья? Обычно опираются на рекомендации производителя, указывающего на вес 9 килограмм. Более безопасно ориентироваться на рост ребенка. Когда голова ребенка начинает выступать за верхний край сиденья, самое время перевести его в сиденье, повернутое вперед. Если ребенок стал слишком высоким для сиденья и его голова выходит за верхний край спинки сиденья, она может запрокидываться назад и останется без защиты в случае дорожного происшествия.

Детское автомобильное сиденье, направленное по ходу движения, для ребенка от года

Дети от двух лет и старше

По достижении ребенком возраста двху лет его автокресло можно повернуть в положение по ходу движения. Если у вас большое универсальное кресло, которое все еще впору малышу, используйте его. Если пришла пора купить кресло побольше, обратите внимание на систему удерживающих ремней и щитков, описанную выше, и решите, что подходит именно вам. Помните, что неудобные пятиточечные ремни более надежны, чем удобные трехточечные. Ребенок должен ездить в автокресле пристегнутым до тех пор, пока позволяют параметры кресла, предусмотренные производителем, независимо от того, сколько лет ребенку. Обычно ребенок может ездить в кресле до четырех лет и по достижении им веса 18 килограмм. Некоторые кресла рассчитаны на детей от шести лет и старше.

Если ребенок вырос из ремней безопасности, предусмотренных производителем автокресла (что случается примерно в четыре года)

Когда рост или вес ребенка выходят за предусмотренные производителем автокресла ограничения (примерно в возрасте 4 лет или когда вес ребенка достигает 18 килограмм) и использование ремней безопасности становится невозможным, просто уберите их из автокресла и пристегивайте ребенка автомобильными ремнями безопасности. В зависимости от модели автокресла (ознакомьтесь с инструкцией) вы можете продолжать пользоваться этим креслом или вам придется купить специальную дополнительную подушку вместо автокресла. Дополнительные автомобильные подушки для детей выпускаются двух видов: подушка только под попу и подушка со спинкой. Плечевой и наколенный ремни безопасности используются для фиксации ребенка на сиденьи. Специальная автомобильная подушка должна использоваться для перевозки ребенка до 9–12 лет или пока его рост не составит 140 см. Если ребенка ниже 140 см перевозят без специальной подушки, ремень безопасности проходит по его шее, что может стать причиной серьезных травм в случае аварии. Ребенок, рост которого выше 140 см, может ездить на пассажирском сиденьи, просто пристегиваясь наколенным и плечевым ремнями безопасности.

Рекомендации по использованию детского автокресла вкратце

Автокресло для младенца, установленное против направления движения

• От рождения до двух лет (можно повернуть по ходу движения, если рост или вес ребенка превышают ограничения до достижения им возраста двух лет).

Автокресло, установленное по ходу движения

• С двух лет до ограничений по росту и весу, предусмотренных производителем.

Специальная дополнительная автомобильная подушка и ремень безопасности

• До достижения ребенком роста 140 см.

Ремень безопасности (на заднем сиденьи)

• Когда рост ребенка превышает 140 см.

Когда ребенок отказывается сидеть в автомобильном сиденье

Приучайте себя к мысли, что поездка на машине и детское кресло неразделимы. Без возражений и исключений. Если ребенок протестует, после того как вы усадите его в кресло, попробуйте прибегнуть к следующим советам:

• Некоторые дети в возрасте от года до двух начинают капризничать уже на подходе к автомобилю. Пусть малыш несет какое-нибудь лакомство, собираясь сесть в машину. Он может на нем сконцентрироваться и не заметить, как вы усадите его в автокресло и пристегнете.

• Старайтесь сохранять спокойствие, если ребенок закатывает истерику, что бы вы ни делали. Говорите с ним спокойным голосом, когда будете пристегивать его в автокресле. Донесите до него, что других вариантов нет. Никогда не позволяйте ему думать, что капризы могут изменить ваши планы относительно поездки. Скоро он смирится.

• По возможности планируйте свои поездки на то время, когда ребенок переносит их лучше всего. Одни дети лучше всего ведут себя в машине рано утром. Других лучше брать в поездки во время дневного сна.

• Захватите с собой пакет с мягкими игрушками, например меховыми зверушками, или игрушками, которые можно прикрепить в салоне (например, на присосках). Матерчатые книги – залог успеха.

• Чтобы решить дилемму плачущего в автомобильном кресле ребенка, по возможности отправляйтесь в дорогу только вместе с еще одним

взрослым. Один взрослый сидит с ребенком на заднем сиденье, а другой ведет машину.

• Не поддавайтесь желанию вынуть ребенка из сиденья и покормить его на руках «всего минуточку».

Кормление грудью может оказаться в дороге незаменимым успокоительным средством, но проводите его с соблюдением техники безопасности. Ребенок должен оставаться в детском автомобильном сиденье, а ваш ремень безопасности должен оставаться пристегнутым

• Посадите на заднее сиденье рядом с малышом старшего ребенка, чтобы он развлекал в дороге младшего.

• Пойте малышу песни и указывайте на интересные места, которые вы проезжаете. Мы сочинили рифмовки во славу безопасности («пристегнись-пристегнись»), которые ритмично выражают сочувствие по поводу такого тяжкого испытания, как использование ремня безопасности. Тем самым мы даем недовольному ребенку знать, что, по крайней мере, понимаем его чувства. И обычно доводим его до смеха.

• Ставьте любимую музыку ребенка и держите про запас несколько сюрпризов.

• Дети от года до двух обычно расстраиваются, если им не удается смотреть в окно. Купите автомобильное кресло, которое приподнимет ребенка достаточно высоко, чтобы он мог изучать движущийся окружающий мир.

• Не сбрасывайте со счетов важность родительского голоса и разговаривайте с маленьким попутчиком в маленьком сиденье. Если вы не будете обращать на пассажира внимания, у него будет предостаточно времени, чтобы заскучать и прийти в раздражение.

Список товаров для обеспечения безопасности ребенка, которые рекомендуется приобрести

• Детское автомобильное сиденье.
• Предохранительные защелки для ящиков и шкафов.
• Беспроводной телефон (радиотелефон).
• Заглушки для электрических розеток.
• Мягкие уголки для углов столов и каминов.
• Трубка для измерения мелких предметов.
• Резиновые коврики (чтобы не скользить).
• Насадки для дверных ручек.
• Мягкие насадки для кранов.
• Насадки для ручек кухонной плиты.
• Ворота для лестницы.
• Замок для крышки унитаза.
• Предохранительная решетка для кровати родителей, которая вставляется под родительский матрас (если ребенок спит с вами).
• Радионяня.
• Сетка для обтягивания перил и балконов.
• Наклейки для двери детской.
• Решетки для окон и стеклянных дверей.
• Мягкая пленка для лестницы.
• Пламезамедляющие постельные принадлежности.
• Огнетушитель.
• Противопожарная сигнализация.

Велосипедные прогулки с маленькими детьми

Несмотря на то что вполне допустимо возить младенца в специальном велосипедном сиденьи, установленном над задним колесом, или в прицепе, серьезные травмы вполне вероятны. Поездка на велосипеде вместе с маленьким ребенком увеличивает вес велосипеда и делает его менее устойчивым, поэтому такие поездки могут совершаться только опытными взрослыми велосипедистами. Следующие рекомендации Американской академии педиатрии помогут вам снизить риск в таких поездках:

• Всегда надевайте на юного пассажира шлем, даже если он сидит в прицепе.

• Не возите на велосипеде детей до года. Они не способны сидеть в вертикальном положении, а голова у них может быть слишком неустойчивой, особенно в шлеме и в кресле, установленном против направления движения.

• Детский прицеп нельзя использовать до тех пор, пока ребенок не будет в состоянии сидеть без поддержки и хорошо держать голову в шлеме, то есть до девяти месяцев или даже позже. Возможно, ребенок не будет готов и в год.

• Специальное детское сиденье может быть установлено над задним колесом велосипеда. Оно должно иметь защиту детских рук и ног от попадания в спицы колеса, иметь высокую спинку, коленный ремень безопасности, а также два плечевых ремня, которые помогут ребенку удерживать вертикальное положение даже во сне.

• Катайтесь только по велосипедным дорожкам или тихим улицам, а не по автомобильным дорогам с оживленным движением.

Приучайте детей к тому, что шлем и колеса неразделимы. Неважно, везете ли вы ребенка в детском сиденье на своем велосипеде, тянете за собой в прицепе или ваш ребенок впервые сел на собственный трехколесный велосипед, всегда надевайте на него надежный шлем. Если вы с раннего возраста приучите своего ребенка к тому, что очень важно пользоваться шлемом, привычка защищать голову будет всегда вместе с ним, и в будущем шлем станет неотъемлемой частью его жизни на колесах.

Безопасные домашние растения

Вы заходите в свою украшенную цветами гостиную и видите, что ваш годовалый ребенок сосет какой-то лист. Ядовитый? Вы вдруг понимаете, что не знаете. Опасаясь худшего, вы несетесь с ребенком в приемный покой. Дежурная медсестра спрашивает у вас причину вашего посещения. Вы отвечаете: «Он съел лист». «Что за лист?» – интересуется медсестра. Поставленные в тупик, вы осознаете, что в спешке оставили растение дома. Вы возвращаетесь домой и теперь уже несетесь в приемный покой вместе с горшком. «Что это?» – спрашивает медсестра на этот раз. Покраснев, вы признаетесь: «Я не знаю». Безымянный цветок идет по рукам медицинского персонала, и каждый сотрудник произносит что-то вроде: «Мне кажется, это…», – но никто не уверен.

Знай свои растения

Нужно понимать, что означает термин «ядовитое растение». Многие растения ядовиты, но некоторые в большей мере, чем другие. Многие растения называют «ядовитыми», когда все вызываемые ими проблемы сводятся к жжению во рту, расстройству желудка и рвоте без каких-либо последствий для здоровья. Другие растения могут приводить к летальному исходу. К счастью, листья многих ядовитых растений имеют настолько горький вкус, что дети редко испытывают желание съесть целую пригоршню. Покупая растение, проверьте, чтобы на нем была табличка с названием, и оставьте эту табличку на месте. Узнайте у специалиста, ядовито это растение или нет, и если ядовито, то насколько. Если у растения нет таблички с названием и информацией о токсичности, не покупайте его. Если вы дарите цветок, оставьте на нем идентификационную табличку. Если растение дарят вам, спросите, где оно было куплено. Соберите информацию о своем зеленом друге, прежде чем допустить его к семейному кругу. Если у растения нет ярлычка, отрежьте веточку и отнесите в питомник или оранжерею для опознания.

ОСТОРОЖНО! Некоторые растения настолько токсичны, что их нельзя выращивать в доме или саду – к примеру, олеандр. Другие могут быть менее ядовиты, и их вполне можно держать в доме, в недосягаемых для ребенка местах. Следует понимать, однако, что формулировка «в недосягаемых для ребенка местах» подразумевает, что дети не могут добраться до верхней полки, хотя на самом деле могут, и что листья не падают на пол, к ребенку прямо в руки, что они на самом деле делают.

Приучайте ребенка, что нельзя есть домашние и садовые растения

Если вы можете выбросить все ядовитые растения из собственного дома, то дома, в которые вы приходите как гости, могут быть не настолько сфокусированы на детях. К примеру, бабушка может теперь приняться украшать свой дом теми цветами, о которых давно мечтала, но которые не могла себе позволить, пока вы были маленькой, поскольку они опасны. К двухлетнему возрасту дети могут понимать такие слова, как «жжет», «ай», «больно». Но не рассчитывайте на то, что двухлетний малыш будет помнить о ваших наставлениях. Присмотр по-прежнему лучший метод предупреждения.

Если ваш ребенок съел растение

Даже если ваш ребенок съел всего один листочек, выполните следующее.

Осмотрите ребенка. Проверьте, что у ребенка в руках и во рту, в поисках кусочков растения, тогда вы сможете определить, съел ли ребенок хоть что-нибудь. Чаще всего горький вкус листьев заставляет ребенка немедленно выплюнуть лист, не проглотив ни кусочка. Осмотрите внимательно руки ребенка, глаза и губы на предмет покраснения или волдырей. Проверьте язык и рот, чтобы выяснить, нет ли кровоточивости, покраснения, пузырей или отеков.

Осмотрите растение. Его название стоит в списке безвредных растений или опасных, или вы не знаете? Если вы не можете точно сказать, какое именно растение попробовал ваш ребенок, попросите ребенка показать вам его «любимое» растение, а затем, когда настроите его на откровенность, «то, которое ты ел». У вас не должно быть испуганного или сурового вида, иначе ребенок закроется в своей раковине и вы не вытянете из него ни слова. Если вы так и не получили ответа, осмотрите самые доступные растения; смотрите, у которого разорваны листья, где сбита пыль, или ищите другие свидетельства прикосновений ребенка.

Вызывайте скорую помощь. Если растение подозрительное или ядовитое, звоните в скорую. Дайте полное ботаническое название растения, зачитав табличку, или сообщите все, что вы знаете об этом растении. Поставьте растение рядом с собой около телефона или отрежьте веточку, чтобы дать описание. Если растение определенно ядовитое, медицинские работники могут посоветовать вам, что предпринять.

Безопасные домашние и садовые растения

Случайное попадание в организм этих растений обычно не требует медицинской помощи. **Осторожно: этот список может служить лишь общим ориентиром. За дополнительной информацией обратитесь к своему врачу или в местную токсикологическую службу.**

Амарант, или щирица

Аралия

Араукария разнолистная, или высокая, или норфолкская ель

Африканская, или узамбарская, фиалка

Бамбук

Бархатцы

Винная пальма, кариота жгучая или кариота нежная

Гардения, или капский жасмин
Гвоздика садовая
Губастик
Декоративный перец
Драцена, или драконово дерево
Жимолость
Качим, или перекати-поле
Китайская роза
Клеоме, или паучник
Колеус
Лавр
Львиный зев
Мимоза стыдливая
Молодило
Мята
Нисса
Ноготки
Одуванчик
Папоротник (большинство видов)
Пеперомия
Пилея
Пуансеттия, или молочай красивейший[18]
Роза
Тюльпан
Фатсия японская
Фиалка
Фикус каучуконосный
Форзиция
Хойя мясистая, или восковый плющ
Хризантема
Шпороцветник
Эвкалипт
Юкка, или маниока
Неядовитые ягоды:
Барбарис
Калина
Кизил
Рябина ликерная, или обыкновенная

Доставьте ребенка и растение в приемный покой. Если вы все еще не уверены, но полны худших подозрений, доставьте *ребенка* и *растение* в приемный покой. Если вы не знаете, что это за растение, лучше послать кого-нибудь, если возможно, с отрезанной веточкой этого растения в ближайшую оранжерею для выяснения названия и степени ядовитости, когда вы сами отправитесь в приемный покой. Попросите своего помощника позвонить в приемный покой и дать информацию о растении, пока вы в пути, если вы еще не добрались до места. За исключением жжения или других неприятных ощущений во рту, тошноты, рвоты и дискомфорта в желудке, растения редко вызывают симптомы сильного отравления по истечении нескольких минут. Однако самым безопасным для вас в данный момент местом будет, если вы в сомнении, приемный покой. В случае если появятся симптомы интоксикации – хриплое, затрудненное дыхание, бледность, неровное сердцебиение и падение кровяного давления, – вам смогут немедленно оказать медицинскую помощь.

Опасные вещества в окружающей среде: Как избавиться от свинца

Отравления свинцом, вызванные тем, что к детям в рот попадали осколки краски на свинцовой основе, привели к тому, что в 1978 году правительство США запретило использование свинцовой краски. В домах, построенных после 1980 года, все малярные работы, по закону, должны были проводиться с использованием краски, не содержащей свинца. Таким образом, проблема должна быть решена. Однако все обстоит иначе. Давно известны симптомы отравления свинцом, но последние исследования показали, что даже достаточно низкий уровень содержания свинца в крови ребенка может вызвать некоторую задержку в развитии и проблемы с поведением или даже нанести мозгу ущерб. Сегодня свинец называют «молчаливым убийцей».

Чем опасен свинец

Это токсичное вещество попадает в кровоток, и организм, ошибочно принимая его за кальций, допускает его к жизненно важным клеткам, таким как клетки костного мозга, почек и головного мозга, где свинец препятствует работе ферментов, необходимых для нормальной работы этих органов. При отравлении свинцом наблюдаются следующие симптомы:

• спазматическая боль в животе (как при колике);
• запор, снижение аппетита;
• повышенная раздражительность;
• бледность, вызванная снижением уровня гемоглобина;
• задержка роста;
• задержка развития;
• неспособность надолго удерживать внимание;
• судороги.

Как свинец попадает в организм

Дети отравляются свинцом не потому, что грызут карандаши. Для производства карандашей используется краска, не содержащая свинца, и стержень представляет собой всего лишь безобидный графит. Свинец, который вызывает у детей отравления, берется из старой краски, паров бензина, загрязненной почвы и воды, а также из содержащей свинец посуды.

Как избавиться от свинца

Выясните, нет ли вокруг вашего ребенка указанных ниже источников свинца, и следуйте нашим рекомендациям, как снизить риск. Учтите также, что дети, получающие недостаточно железа, кальция и цинка, более уязвимы для отравлений свинцом, что является еще одним свидетельством того, что полноценное питание является хорошей профилактикой.

Безопасные и оказывающие незначительное вредное воздействие вещества, обычно встречающиеся дома

Если ребенок случайно проглотил что-то из нижеперечисленного, лечение обычно не требуется. **Осторожно: этот список служит лишь ориентиром. За дополнительной информацией обратитесь к своему педиатру или позвоните в скорую.**

Антацидные препараты (снижающие кислотность желудка)
Антибиотики (если только три-четыре таблетки или чайные ложки)
Ароматические масла
Банное масло
Банное мыло
Вазелин
Витамины с фтором или без[19]

Губная помада
Дезодоранты, дезодораторы
Детский шампунь и лосьон
Замазка или шпатлевка
Игровое тесто
Карандаши
Клей, клейстер
Кондиционер для белья Косметика[20]
Кошачий помет
Крем для загара
Крем для бритья
Лизол (дезинфицирующее средство)
Лосьон с каламином
Лосьоны и кремы для рук
Мел
Моющие средства[21]
Одеколон
Оксид цинка
Ополаскиватели для рта Зубные эликсиры[22]
Оральные контрацептивы
Освежитель воздуха
Пакетик с силикагелем (вкладывается в коробки с обувью)
Пена для ванн
Пистоны (для игрушечных пистолетов)
Пластилин
Подсластители или заменители сахара
Ртуть из разбитого градусника
Румяна
Свечи
Сигареты[23]
Слабительные
Спички
Стержень карандаша
Таблетки, регулирующие функцию щитовидной железы
Тени для век, контурные карандаши и т. п.
Тушь для ресниц
Чернила (маркеры и ручки)
Шампунь

Осколки старой краски. Несмотря на то что дома и квартиры, построенные после 1980 года, должны, по закону, быть окрашены краской, не содержащей свинца, в старых домах и домах, в которых был проведен капитальный ремонт, новая краска может лежать поверх старой. Кусочки осыпавшейся краски, содержащей некоторое количество старой, очень аппетитны для ребенка, который любит тянуть в рот любые мелкие кусочки. Еще более токсична свинцовая пыль, образующаяся от трения окрашенных поверхностей в таких местах, как подоконники, косяки дверей и батареи центрального отопления. Кусочек свинцовой краски размером с почтовую марку может содержать в 10 000 раз больше допустимого количества, если ребенок съест его. Любопытные детские руки шарят по краю подоконника, собирая токсичную свинцовую пыль, а затем ребенок слизывает ее со своих пальцев. А попадание в организм хотя бы нескольких таких пылинок или маленького кусочка краски каждый день на протяжении всего детского возраста может привести к отравлению свинцом. Чтобы удалить пыль от старой краски с подоконников и других мест, претерпевающих сильное трение, протирайте эти поверхности моющим средством с высоким содержанием фосфатов.

Ремонт. Если вы занимаетесь ремонтом старого дома, убедитесь в том, что подрядчик знает, как полностью избавиться от всех остатков старой краски. Кроме того, держите ребенка подальше от дома, пока снимают старую краску. После ремонта возьмите напрокат пылесос с HEPA-фильтром (high efficiency particulate air-filtered vacuum), снабженный на выходе микростатическим фильтром, чтобы удалить из помещения всю, даже самую мелкую, пыль от свинцовой краски. Обратите особое внимание на старые балконы, которые никогда не оставляют маленькие любопытные руки без множества мелких хлопьев краски и свинцовой пыли.

Загрязненная вода. Если вы пьете воду из колодца или живете в старом доме, в котором водопроводные трубы могли паяться свинцом, проверьте свою воду в лаборатории, имеющей лицензию Агентства защиты окружающей среды, или в вашем местном управлении водоснабжения, если оно оказывает такие услуги, или купите специальный набор для проверки воды.

Если вода из вашего крана содержит слишком много свинца, помимо замены водопроводных труб, если это возможно, используйте для приготовления пищи холодную воду (горячая вода вымывает из труб больше свинца), используйте для питья и приготовления пищи воду из бутылок и обзаведитесь фильтром для воды, который надежно удаляет свинец.

Вода, которая вытекает из крана, когда вы открываете его ранним утром, имеет самую высокую концентрацию свинца. Это полезно знать, поскольку многие родители готовят запас детской смеси на целый день именно утром. Если ваши трубы вызывают подозрение или при проверке выяснилось, что вода из вашего крана имеет слишком высокое содержание свинца, сливайте холодную воду как минимум две минуты, чтобы промыть трубы, прежде чем набрать водопроводной воды для приготовления детской смеси.

Загрязненный воздух. Если вы живете по ветру от крупных шоссейных дорог или больших развязок, проверяйте уровень свинца в крови своего ребенка как минимум два раза в год, если переезд невозможен.

Загрязненная почва. Не позволяйте ребенку брать в рот землю, особенно если вы живете в новом квартале, построенном на месте разрушенных старых домов.

Другие источники и меры предосторожности. Раньше типографская краска содержала свинец, но современная – не содержит и признана безвредной, поэтому родителям можно не беспокоиться, если ребенок принялся сосать газеты и журналы. Нельзя держать продукты или жидкости в хрустальной посуде или импортной керамике. И не забывайте о старых игрушках и мебели, которые, возможно, передаются в вашей семье из поколения в поколение. И наконец, беременные женщины и кормящие матери должны быть особенно бдительны и избегать попадания свинца в свой организм. Беременность – не самое подходящее время для того, чтобы соскабливать старую краску в будущей детской своего ребенка, поскольку свинец может попасть из крови матери к плоду. Прежде чем купить дом или снять квартиру, проверьте краску и воду на содержание свинца.

Анализы крови ребенка на свинец

Если ваш ребенок имеет перечисленные выше факторы риска, укажите на это своему врачу, который может дать вам направление на анализ крови. Ребенок, проживающий на территории, где высок риск отравления свинцом, должен быть обследован в обязательном порядке в год и в два года. Поскольку последние исследования выявили, что даже сравнительно низкий уровень свинца может вызвать некоторую задержку в развитии, уровень содержания свинца в крови, при котором ребенку может угрожать опасность, был снижен.

Лечение при отравлении свинцом

Лечение при отравлении свинцом (инъекции лекарственных препаратов в кровь для выведения свинца) дорого, болезненно и не способно вывести весь свинец. Некоторые последствия необратимы. Что можно сделать? Предотвратить. Хотя защитники окружающей среды много кричат о спасении диких животных в наших лесах, возможно, тем видом, которому угрожает самая большая опасность, являются дети в наших городах.

26

Как сохранить здоровье своего ребенка

Вот два факта родительской жизни: дети болеют, а родители беспокоятся. Насколько часто и тяжело ребенок болеет, зависит в первую очередь от восприимчивости ребенка к болезням, а не от ваших родительских качеств. Но есть важные вещи, которые вы можете сделать, чтобы снизить для своего ребенка риск заболеть и ускорить выздоровление, если ребенок все же заболеет. Вот как следует начать свое медицинское партнерство с педиатром.

Здравоохранение начинается дома

Если вы научитесь понимать своего здорового ребенка, это позволит вам на более тонком интуитивном уровне понять, что ребенок заболел, и помочь ему. Привязанность как подход к воспитанию ребенка действительно позволяет вам блистать в выявлении заболеваний и лечении ребенка. Чуткий подход к плачу своего ребенка и все те часы, что вы проводите, держа ребенка на руках и у груди, – все это усиливает вашу способность понимать своего ребенка. Вы начинаете чувствовать своего ребенка, когда он здоров, и потому вы инстинктивно настораживаетесь при первом признаке недомогания: «Он стал вести себя странно» или «Он плачет по-другому. Я знаю, что у него где-то болит». Не так важно знать, *что именно* не так, как знать, что *что-то* не так.

Доктор Мама и доктор Папа

Один из самых интуитивных родителей в моей практике – это совершенно слепая мать, Нэнси. Поскольку она не могла видеть своего ребенка, она все делала исключительно по звуку и на ощупь. У ее ребенка часто появлялась разная кожная сыпь, что заставляло ее регулярно наведываться в мой кабинет. В самом начале нашей диагностической эпопеи Нэнси принесла ко мне, доктору Биллу, малыша Эрика по поводу сыпи, которую я разглядеть не смог. Но мать сказала: «Я же ее чувствую». Как водится, на следующее утро так и вышло: я смог увидеть сыпь. Другая обладающая сильной интуицией мать поделилась со мной, что может определить, когда у ее ребенка болит горло, «по тому, что она сосет иначе». А еще одна любящая мама однажды сказала мне, как она

определяет, что у ее ребенка начинается воспаление уха: ее ребенок отказывается класть голову на эту сторону и брать грудь на этом боку. Такая глубокая чуткость по отношению к своим детям удостаивает этих матерей почетной степени доктор Мама.

Чуткие и любящие мамы и их излучающие доверие дети помогают и врачу. За многие годы, что я осматривал здоровых и больных детей, мы постоянно замечали, что дети отзывчивых родителей проявляют доверчивое отношение к окружающим, особенно когда заболевают. Они настолько привыкли к тому, что их потребности удовлетворяют, что, когда заболевают, они верят в то, что врач вернет им хорошее самочувствие. Во время осмотра они выражают меньше недовольства, благодаря чему и врач, и сам ребенок меньше устают. Кажется, что эти дети действуют по какому-то внутреннему убеждению, которое говорит им, что этот врач, который засовывает им в рот палочку, тычет им в живот и светит фонариком в ухо, на их стороне. А послушный ребенок, который помогает врачу, позволяет поставить правильный диагноз. К примеру, если ребенок заливается криком, у него может покраснеть барабанная перепонка, и осмотр уха тогда приводит в заблуждение.

Тесная привязанность между родителями и ребенком облегчает родителям уход за больным ребенком. Многие заболевания младенческого возраста подпадают под категорию «Я не знаю, что не так с вашим ребенком, поэтому давайте подождем день-два, чтобы посмотреть, какие будут изменения». Взять, к примеру, ребенка с лихорадкой неясного генеза. В этом случае я говорю родителям, что, по моему мнению, это просто безвредный вирус и что через три-четыре дня их ребенок пойдет на поправку, но добавляю: «Позвоните мне, если симптомы изменятся». В это последнее наставление вложен большой смысл. Я на самом деле передаю больного ребенка доктору Маме и доктору Папе и доверяю им такое ответственное поручение, как сообщить мне, если состояние ребенка ухудшится. Но какие рекомендации есть у этих домашних докторов? Они чутки к своему ребенку, они могут понять знаки своего ребенка, и они настолько интуитивно чувствуют своего ребенка, что у них, можно сказать, болит там, где болит у их ребенка. Этот больной ребенок в надежных руках.

Для здоровья ребенка выберите подход «лекарства + практические навыки»

Представьте, что вы пришли к нам на прием. Ваш первый визит по

поводу заболевания ребенка может закончиться так: «Мы хотим показать вам, как стать домашним доктором для вашего малыша». Мы называем это «лекарства + практические навыки». Если вы используете такую модель медицинской помощи, вы, скорее всего, зададите врачу не только вопрос «Что нам принимать?», но и вопрос «Что мы можем сделать?». Такой подход к лечению ребенка предполагает, что, выходя из кабинета врача, вы будете иметь не только рецепт, если необходимо, но и список действий, которые вы можете осуществлять дома. К примеру, готовить для ребенка еду, повышающую иммунитет. Это следующие пять блюд: лосось, салаты, смузи, специи (такие как куркума и черный перец) и биологически активные добавки к пище (экстракты фруктов и овощей и рыбий жир). К полезным практическим навыкам относятся промывание носа и чистка носа паром, позволяющие держать носовые проходы ребенка в чистоте. Все это не только хорошо для ребенка, но также помогает родителям и врачам стать партнерами в заботе о здоровье ребенка.

Хорошее питание – залог хорошего здоровья

Если вы дадите своему ребенку правильное питание, это может помочь вам отвадить непрошеных микробов. Взаимосвязь между хорошим питанием и хорошим здоровьем у взрослых получила широкое освещение в печати, но еще более важно хорошее питание для маленьких детей. Самым примечательным результатом диетологических исследований является возврат к грудному вскармливанию, а именно к продолжительному грудному вскармливанию, вплоть до двух-трехлетнего возраста, когда дети подвержены наибольшему количеству заболеваний. Грудное молоко является хорошим лекарством главным образом по двум причинам: оно снижает риск возникновения аллергии и борется с инфекциями. К примеру, когда у ребенка, получающего грудное молоко, начинается диарея, или воспаление кишечника, воспаленный кишечник может не переносить искусственные детские смеси, зато охотно принимает грудное молоко. У младенцев, находящихся на грудном вскармливании, диарея случается реже, и еще реже протекает тяжело и требует госпитализации, по сравнению с детьми, получающими искусственное вскармливание. Именно грудное вскармливание позволяет многим малышам избежать стационара. Когда тяжелая диарея имеется у ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, обычно бывает необходимо временно прекратить кормления смесью или разбавлять смесь водой в течение нескольких дней. Этот факт, а также то, что некоторые

дети во время болезни отказываются от бутылочки, делают в некоторых случаях необходимыми госпитализацию и внутривенные вливания для борьбы с вызванным диареей обезвоживанием. Это редко касается грудных детей, получающих материнское молоко, которые обычно продолжают жадно сосать грудь, и когда болеют. Очень редко оказывается необходимым или рекомендуется приостановить грудное вскармливание по причине диареи.

Грудное молоко не только поддерживает здоровье младенцев, но и дарит им приятные эмоции. Успокаивающий эффект материнской груди очень уместен, когда ребенок болеет или у него что-то болит. А материнские гормоны, выработка которых стимулируется сосательными движениями губ ребенка, помогают доктору Маме дать своему ребенку еще больше нежной любящей заботы.

Держите детей и микробов порознь

В разумных пределах и насколько это возможно, не позволяйте микробам и детям играть вместе. Хотя ни одного ребенка невозможно вырастить в стерильной пробирке, вы можете избежать ненужного контакта с детьми, которые переносят болезнетворные микроорганизмы.

Инфекционная диарея и острые респираторные заболевания – вот два заболевания, которыми дети делятся друг с другом наиболее часто.

Если у друзей вашего ребенка имеются эти заразные заболевания, ваш дом должен быть закрыт для них, пока они не выздоровеют и не перестанут быть заразными.

Требуйте от учреждения, в котором ваш ребенок находится днем, ужесточить правила относительно допуска больных и потенциально заразных детей к здоровым.

Очистите воздух

Загрязненный (ядовитыми веществами и сигаретным дымом) воздух раздражает чувствительные детские дыхательные пути, которые восстают и вырабатывают слизь. А болезнетворные микробы обожают купаться в выделениях слизистой носа, пазух носа и других отделов дыхательных путей.

Избегайте домашних загрязняющих воздух веществ (духов, лаков для волос, выхлопных газов, пыли при ремонте), если ваш ребенок чувствителен к назальным раздражителям.

Курение и дети несовместимы

Что происходит с маленькими детьми, когда их подвергают воздействию сигаретного дыма? Вот несколько шокирующих цифр, которые должны помочь вам избавиться от этой вредной привычки навсегда.

У младенцев и детей, подверженных воздействию сигаретного дыма, значительно чаще случаются пневмония, астма, отит, бронхит, синуситы, раздражения глаз и круп. Если этого недостаточно для того, чтобы убедить вас сделать последнюю затяжку, обратимся к такой трагичной статистике: у детей курящих матерей и отцов в семь раз выше риск погибнуть от синдрома внезапной детской смерти.

Если вы все еще считаете, что можете позволить себе курить, взгляните на эти статистические данные: дети курящих родителей в два-три раза чаще посещают врачей, обычно по поводу острых респираторных заболеваний или болезней, связанных с аллергией. Кроме того, если вы хотите вырастить здоровое сердце, взгляните на эти факты: дети, которые вынуждены быть дома пассивными курильщиками, имеют пониженный уровень содержания в крови липопротеинов высокой плотности (это полезный холестерин, защищающий от ишемической (коронарной) болезни сердца).

Подумайте также и о последствиях в отдаленном будущем. Дети курящих родителей чаще становятся курильщиками. А одно недавнее исследование указывает на то, что, если ребенок растет в доме, где курят два родителя, это может в два раза увеличить риск возникновения у него в будущем рака легких.

Плановые осмотры (дни здорового ребенка)

Помимо естественного воспитания, хорошего питания, здоровых друзей и чистого воздуха, еще одним способом укрепить здоровье своего ребенка является обязательное посещение врача по графику плановых осмотров.

Осмотр ребенка педиатром в России проводится в декретированные сроки. Первичный врачебно-сестринский патронаж – в первые 3 дня после выписки из роддома, затем еженедельно до 1 месяца врач осматривает ребенка на дому. С 1 до 12 месяцев педиатр осматривает ребенка ежемесячно в поликлинике. Кроме педиатра, на первом году жизни ребенка осматривают невролог, ортопед и офтальмолог, остальные специалисты – по показаниям. На втором году жизни врач осматривает ребенка 1 раз в 3 месяца, на третьем – 1 раз в 6 месяцев, с 3 лет – ежегодно.

День здорового ребенка полезен и ребенку, и родителям. Во время плановых осмотров будут обсуждаться:

• рост и развитие на каждом этапе;

• здоровое питание;

• профилактические мероприятия и меры предупреждения несчастных случаев;

– и проводиться:

• иммунизация (вакцинация);

• полный медицинский осмотр для выявления отклонений в развитии;

• взвешивание, измерение роста и обхвата головы;

• периодические лабораторные исследования: кровь на гемоглобин, а также анализы мочи;

• проверка слуха и зрения;

– а также будут даны:

• ответы на вопросы, касающиеся обращения с ребенком и подхода к нему;

• рекомендации относительно проблем со здоровьем.

Все дети в России имеют страховой полис обязательного медицинского страхования (ОМС), который родители новорожденного получают в первые недели после выписки из роддома. На основании этого детям оказывают медицинскую помощь в районной детской поликлинике, и, при необходимости, в стационарах и специализированных центрах. В рамках ОМС ребенка наблюдают участковый врач-педиатр и «узкие» специалисты, проводятся профилактические прививки, выполняются необходимые исследования, от простых анализов крови и мочи до сложных высокотехнологичных методов. При желании родители могут заключить программу добровольного медицинского страхования (ДМС) с одной из страховых компаний или напрямую с каким-либо коммерческим медицинским центром. В этом случае посещать поликлинику приходится реже, т. к. педиатр и большинство «узких» специалистов осматривают ребенка на дому, там же могут проводиться профилактические прививки и забор анализов. Личный врач-педиатр при ДМС обычно доступен для телефонных консультаций в вечернее и ночное время, а также в выходные дни. Стоимость программ медицинского обслуживания зависит от количества включенных в них услуг и статуса медицинского центра.

Педиатры работают не сверхурочно, а в соответствии со своим графиком: один день с утра, один день – после обеда (в большинстве случаев). Программа профилактических осмотров – хорошее вложение денег.

Как извлечь все возможное из посещения своего врача

Чтобы извлечь максимум пользы из того времени, что с вами проведет врач, на прием должны прийти оба родителя. Педиатры работают в соответствии со своим графиком: один день с утра, один день – после обеда (в большинстве случаев). Прежде чем отправиться к врачу, составьте список вопросов и проблем, которые вам хотелось бы обсудить. Лучше всего выучить список наизусть, поскольку вы все равно, скорее всего, забудете его дома. Если у вас особенно сложная проблема, вызывающая большое беспокойство, например проблема с поведением, когда вы будете записываться на прием, попросите о дополнительном времени. Уважайте тот факт, что врач отводит на каждый плановый осмотр строго определенное время, чтобы успеть принять следующих родителей с ребенком.

У каждой матери, обладающей сильной интуицией, есть встроенная сигнализационная система, и, когда загорается красная лампочка, мать думает так: «Я знаю, что с моим ребенком что-то не так, и не отстану от врача, пока причина не будет найдена». При смазанных признаках и симптомах (например, колики, необъяснимое повышение температуры, быстрая утомляемость, плохая прибавка в весе) ваш врач может быть не в состоянии указать на точную причину, особенно в ваше первое посещение. Обязательно дайте знать врачу, который пытается решать, насколько интенсивно нужно обследовать вашего ребенка, о степени своей тревоги. Вы являетесь ценным членом медицинской команды. Степень вашего беспокойства – это зачастую все, что нужно, чтобы помочь врачу принять решение обследовать вашего ребенка дальше.

Советы для телефонных звонков

• Уважайте время, которое ваш врач проводит со своей семьей, – не звоните в нерабочее время, за исключением только тех пугающих ситуаций, когда вы боитесь, что вашему ребенку станет хуже к тому времени, как врач снова придет на свое рабочее место.

• Перед тем как поднять трубку, подготовьтесь к тому, чтобы точно описать болезнь своего ребенка: когда и как она началась; улучшается ли состояние ребенка, ухудшается или остается неизменным; какое лечение вы попробовали провести и каковы результаты; насколько вы обеспокоены; и, самое главное, *насколько больным выглядит ваш ребенок*.

• Если вы чувствуете, что ваш врач недооценивает степень вашего

беспокойства, еще раз укажите на то, как вы переживаете. Лучше всего, по моему мнению, говорить прямо: «Мой ребенок выглядит очень нездоровым, я очень волнуюсь, и мне хотелось бы, чтобы вы осмотрели его».

• Без колебаний звоните снова, если вашему ребенку стало очень плохо.

Чтобы облегчить осмотр для каждого

Попытки осмотреть заливающегося криком ребенка тяжелы для ребенка, для родителей и для врача, а кроме того, полноценный осмотр при этом практически невозможен. Вот что можно сделать. Не забывайте, что именно вы являетесь для своего ребенка зеркалом, отражающим состояние мира.

Если вы тревожитесь, ребенку почти наверняка передастся ваше волнение. Избегайте вызывающих страх заверений: «Врач не сделает тебе больно» или «Укол – это почти не больно». Из всего сказанного вами ребенок может воспринять только слово «больно», и сама эта мысль свяжет в его мозгу боль с врачом – и эта ассоциация повлечет за собой отчаянную борьбу, не успеете вы и глазом моргнуть.

Создайте хорошее первое впечатление. Весело поздоровайтесь с врачом. Поддерживайте разговор: «Мы рады, что пришли сюда», – прежде чем начнется осмотр. По детской логике, если врач не страшен вам, он не страшен и вашему ребенку. Если при виде врача ваш ребенок вцепится в вас, как маленький коала, скорее наденьте на свое лицо самое счастливое выражение. Вместо того чтобы еще более усилить хватку ребенка, крепче прижав его к себе (тем самым вы сообщаете ребенку, что ему действительно есть чего опасаться, но мама спасет его), расслабьте свои руки, чтобы ребенок расслабил свои.

И наконец, попросите оставить ребенка у себя на коленях, хотя бы на время начального осмотра.

Я обнаружил, что все эти правила позволяют провести более полный осмотр и меньше изматывают всех присутствующих.

Вакцинация: зачем, что это такое и когда ее нужно проводить

Следующим в нашем списке «Не болей» стоит одно из самых главных благ государственной системы здравоохранения – вакцинация, или прививки. Прежде всего нам хотелось бы развеять сомнения, которые средства массовой информации посеяли в душах столь уязвимых родителей, желающих сделать для своего ребенка все самое лучшее и при этом получающих противоречивую информацию о вакцинации. Родители встали перед дилеммой: они хотят прививать своих детей, поскольку боятся, что иначе ребенок заболеет, но боятся, что у ребенка будет тяжелая реакция на прививку. Мы предлагаем вам обзор вакцин и болезней, которые они предотвращают, а также поговорим о побочных эффектах и других проблемах, волнующих родителей.

Как работает вакцина? Вакцина изготавливается из частей возбудителя заболевания или из измененного возбудителя (ослабленного); она стимулирует выработку организмом антител к этому возбудителю, не вызывая заболевания. Если настоящий микроб проникнет в организм, у ребенка уже имеются антитела против этого микроба, и ребенок не заболеет, или же у него может возникнуть только легкая форма заболевания. Эффект некоторых вакцин со временем ослабевает, и требуется повторная прививка, чтобы заново стимулировать организм для выработки антител.

Реакция на вакцину

У многих детей не наблюдается никакой реакции на вакцину. У некоторых, однако, проявляются побочные эффекты. В большинстве случаев реакция не слишком сильная.

Чтобы при уколе было не больно

Чтобы ребенок не боялся уколов, крепко держите его у себя на коленях или прижав к своей груди; сделайте минутный массаж, чтобы расслабить руку или ногу ребенка (расслабленным мышцам во время укола не так больно). Не ведите себя беспокойно сами. Страх перед уколом заразен и особенно быстро передается от матери к ребенку. После того как инъекция сделана, сразу же отвлеките ребенка игрушкой или каким-нибудь радостным жестом и словами, например, скажите: «До

свиданья, доктор, до свиданья!»

Частые реакции на вакцину

Вот наиболее часто встречающиеся побочные эффекты, которые можно наблюдать после введения любой вакцины. Эти реакции не слишком сильные, поэтому нет нужды обращаться к врачу.

Лихорадка. Довольно часто после вакцинации температура поднимается до 39,0 °С, а температура 38,3 °С может даже продержаться пару дней. Обычно это не повод для беспокойства.

Покраснение и припухлость в месте укола. У некоторых детей место укола может покраснеть и немного опухнуть. У некоторых покраснение и припухлость могут быть чуть больше, размером с одну—две пятирублевые монеты. Это тоже нормальная реакция.

Беспокойство и плохой сон. В течение дня или двух ребенок может проявлять крайнее беспокойство или очень плохо спать. Это не является причиной для беспокойства, если ребенка можно утешить и успокоить.

Опухоль в месте укола. Нормально, если в течение нескольких месяцев после введения вакцины вы можете нащупать опухоль размером с небольшую бусину в месте укола. Это небольшая закальцинировавшаяся гематома в мышечной ткани, она безвредна.

Более серьезные реакции на вакцину

Ребенок редко имеет более серьезные реакции на вакцину. Вот как распознать реакцию, о которой следует немедленно сообщить врачу:

• Температура выше 39 °С.

• Безутешный, сильный плач на протяжении трех—четырех часов.

• Летаргия. Ребенка очень трудно разбудить, и он едва реагирует на раздражители.

• Судороги. Они крайне редки и требуют немедленного обращения к врачу.

Любая из этих четырех реакций свидетельствует о том, что вакцина стала причиной поствакцинального осложнения, называемого «энцефалит» или «воспаление головного мозга». Это состояние требует срочного осмотра врача и лечения и обычно проходит без последствий. Если возникает подобная реакция, врач должен обсудить с вами целесообразность повторения этой вакцины в будущем.

Рекомендуемые прививки

Приведенный список заболеваний рекомендован для вакцинации Центрами контроля заболеваний и Американской академией педиатрии.

• Оспа – вирус, вызывающий лихорадку и появление волдырей. Летальные исходы встречаются в 1 случае из 70 000. С момента появления вакцины от оспы в начале 90-х годов прошлого века количество случаев снизилось на 75 %.[24]

• АКДС – Дифтерия – очень серьезное респираторное заболевание.

• Столбняк – заболевание, вызывающее паралич, возникающее, когда допускается загрязнение и нагноение глубокой раны.

• Коклюш – или судорожный кашель – респираторное заболевание, вызывающее сильнейшие приступы кашля, длящиеся несколько недель. Коклюш особо опасен для маленьких детей, так как он может угрожать их жизни. В настоящее время существует ацеллюлярный вариант этой вакцины, который имеет меньше побочных эффектов, чем раньше.

• Гепатит А[25] – очень сильно отличается от гепатита В. Гепатит А – вирусное заболевание, имеющее симптомы, похожие на грипп, вызывающее легкое воспаление печени и желтизну кожи. У детей гепатит А не имеет долгосрочных последствий. У подростков и взрослых заболевание может протекать тяжелее. Передается через грязную пищу и воду.

• Гепатит В – вирус, вызывающий серьезное и, возможно, пожизненное повреждение печени, а иногда и рак печени. Очень редко встречается у детей, но может быть передан зараженной матерью своему ребенку в процессе родов.

• Гемофильная инфекция вызывает менингит и инфекции крови. Эта инфекция крайне редко встречается в настоящее время благодаря вакцинации.

• Папилломавирус человека[26] – инфекция, передающаяся половым путем, вызывающая появление остроконечных бородавок и рак шейки матки. Трехступенчатая прививка делается в возрасте 11 лет.

• Грипп – несмотря на то что грипп особенно опасен для взрослых, бывают летальные случаи заболевания гриппом среди детей. Прививка делается ежегодно в начале сезона гриппа.

• Менингококк[27] (менингококковая коньюгатная вакцина) – бактерия, вызывающая менингит и тяжелые инфекционные заболевания крови. Встречается редко.

• MMR (корь, краснуха, паротит). Корь – вирусное заболевание, редко приводящее к летальному исходу, и характеризующееся сыпью, высокой температурой и сильным кашлем. Встречается редко.

• Паротит (свинка) – вирусное заболевание, вызывающее повышение температуры тела, тонзиллит, отек железистых органов и сыпь. У детей старшего возраста и взрослых может вызвать бесплодие и крайне редко является смертельным. Встречается редко.

• Краснуха – вирусное заболевание, характеризующееся повышением температуры и сыпью. Фактически безвредно для детей. Однако может вызвать повреждения плода, если заразившаяся беременная женщина не имеет иммунитет к краснухе. Встречается редко.

• Пневмококк[28] (коньюгатная вакцина для профилактики пневмококковых инфекций) – бактерия, вызывающая менингит, пневмонию и инфекционные заболевания крови. Каждый год от этой инфекции умирают тысячи людей. С момента изобретения вакцины в 2000 году количество случаев заболевания неуклонно снижается.

• Полиомиелит (инактивированная вакцина против полиомиелита) – вирус, иногда вызывающий паралич. За последние 30 с лишним лет не было зафиксировано ни одного случая естественного заражения полиомиелитом в США и в большинстве развитых стран.

Календарь прививок

Данный календарь рекомендован Центрами по контролю за болезнями и Американской академией педиатрии[29] Необходима консультация врача, поскольку график может изменяться и могут добавляться новые вакцины.

Вакцинация обычно совпадает с плановыми профилактическими осмотрами ребенка. Рекомендованный график указывает на то, что за один раз может быть сделано до шести инъекций. Врач может сделать ребенку только две прививки за раз и попросить вас прийти снова, чтобы сделать остальные. Комбинированные вакцины позволяют снизить количество инъекций. Если ребенок пропустил одну из повторных прививок, не нужно начинать все сначала, даже если прошло несколько лет. Любые из указанных вакцин могут вводиться одновременно, кроме вакцины против туберкулеза.

Возраст	Вакцинация
Рождение	Гепатит В
1 месяц	Гепатит В
2 месяца	АКДС, гемофильная инфекция, полиомиелит, пневмококк, ротавирус
4 месяца	АКДС, гемофильная инфекция, полиомиелит, пневмококк, ротавирус
6 месяцев	АКДС, гемофильная инфекция, пневмококк, ротавирус, гепатит В, грипп (две дозы)
1 год	Корь, паротит, краснуха, оспа, гепатит А
15 месяцев	Гемофильная инфекция, пневмококк
18 месяцев	АКДС, полиомиелит, гепатит А
2 года	Грипп (в начале каждого сезона эпидемии)
5 лет	Корь, паротит, краснуха, АКДС, полиомиелит, оспа
12 лет	АКДС, менингококк, папилломавирус человека (три дозы)
16 лет	Менингококк

Этот график достаточно гибкий. Врач может вносить в него изменения. Большинство вакцин необязательно должны быть сделаны в строго определенном возрасте. Прививки могут по усмотрению врача и родителей делаться и в другие сроки. Вакцина против гепатита В может быть отложена, к примеру, на два месяца, затем повторно сделана в четыре и девять месяцев. Современные комбинированные вакцины также вносят изменения в этот график.

Специфические реакции на вакцину

После введения определенных вакцин у ребенка могут наблюдаться специфические реакции.

Реакция на вакцину против кори, паротита и краснухи. Реакция появляется через одну-две недели после прививки. Примерно у 5 % детей может появиться сыпь, температура или набухание лимфатических узлов на шее; реакция держится 2–3 дня. Реже наблюдается легкая боль в суставах или онемение в течение нескольких дней. Эта реакция проходит через несколько дней, не нанося ребенку никакого ущерба, и малыш в этот период не заразен.

Реакция на вакцину против оспы. Реакция на вакцину против АКДС. После введение АКДС в первые двое суток у отдельных детей могут возникать повышение температуры, недомогание, болезненность и покраснение в месте укола. Повышение температуры иногда сопровождается судорогами, обычно нетяжелыми и непродолжительными.

Что делать при реакции на вакцину

Если у вашего ребенка реакция на вакцину, попробуйте сделать

следующее, чтобы снять дискомфорт:

• Дайте парацетамол или ибупрофен, чтобы снять боль и температуру. При необходимости эти препараты можно спокойно давать в течение нескольких дней, соблюдая рекомендованную дозировку. Некоторые врачи советуют дать ребенку дозу этих препаратов перед прививкой, чтобы облегчить реакцию. Другие придерживаются мнения, что необходимо подождать реакции ребенка и дать лекарство только при необходимости. Так как у многих детей реакции вообще не бывает, лучше понаблюдать за ребенком. Если после каждой прививки у ребенка повышается температура, можно давать жаропонижающее перед всеми последующими прививками.

• Используйте другие методы снижения температуры.

• Приложите в отекшему и болезненному месту инъекции лед.

Вакцины. Мифы и противоречия

Мудрые родители стараются узнать как можно больше о вакцинации из интернета и специальной литературы. К сожалению, в настоящее время много дезинформации об опасностях, которые несет вакцинация. К примеру, что вакцины не действуют, вакцины провоцируют повреждение мозга, ребенок может непосредственно заразиться той болезнью, от которой он прививается, вакцины вызывают аутизм и т. д. и т. п.

Мы предлагаем вам краткое объяснение некоторых мифов и противоречий.

Ребенок может заразиться паралитическим полиомиелитом после введения полиомиелитной вакцины.

Это миф, который когда-то был правдой. Вакцина ОПВ, вводимая орально, может также вызывать полиомиелит у детей со сниженным иммунитетом в связи с заболеваниями иммунной системы. Это бывает крайне редко и реальной опасности для здоровья детей вакцина ОПВ не представляет. По этой причине в конце 90 годов прошлого века врачи начали использовать инъекционную вакцину, которая не имеет таких побочных эффектов. Что касается оральной вакцины, крайне редко, но была возможность заразиться от ребенка полиомиелитом через его стул.

Вакцина против коклюша, входящая в состав комбинированной АКДС вакцины, может вызвать повреждения головного мозга.

Общество серьезно дезинформировано о вакцине против коклюша, входящей в состав комбинированной. Вакцины от коклюша бывают клеточными и бесклеточными (ацеллюлярными). Клеточная вакцина

входит в состав АКДС, остальные современные вакцины против коклюша ацеллюлярные. Реактогенность бесклеточных вакцин гораздо ниже. Например, болезненность в месте инъекции после введения бесклеточной вакцины появляется у 2,5 % детей, а после вакцина АКДС – у 19 %. Повышение ректальной температуры выше 38 градусов появляется у 10 и 42 % детей соответственно. Летальные случаи после АКДС возникают вследствие анафилактического шока, за последние годы в стране таких случаев не было. Повреждения головного мозга после введения коклюшной вакцины не развиваются, хотя в крайне редких случаях могут развиваться судороги при нормальной температуре (с частотой 1 случай на 30–40 тысяч вакцинаций). Серьезные реакции на современную вакцину встречаются крайне редко, и большинство детей вообще не имеет побочных эффектов от прививки.

Могут ли вакцины вызвать аутизм?

Это заблуждение в основном связано с вакциной от кори, краснухи и паротита. Английский ученый обнаружил вирус кори в кишечнике многих больных аутизмом детей. Он заявил, что, возможно, вирус попал в организм из вакцины и стал одной из причин аутизма. К тому же за последние десятилетия наряду с изобретением новых вакцин увеличивалось и количество детей с аутизмом. Медицинские эксперты, изучавшие данное исследование, не нашли доказательств, что вакцина от кори вызвала аутизм. Известно, что среди факторов, вызывающих аутизм, кроме прочих, можно назвать наследственность, экологию и питание. Американская академия педиатрии, Комитет по вакцинации и Федеральная служба по контролю за пищевыми и лекарственными препаратами продолжают исследования и изучают все доступные данные и пока не нашли доказательств, что вакцина против кори, краснухи и паротита вызывает аутизм.

Еще одной причиной для этого заблуждения было наличие ртути в вакцинах до 2002 года. Исследования, проведенные до настоящего времени, не доказали связь ртути, содержащейся в вакцинах, и аутизма. Ртуть была удалена из всех вакцин, кроме вакцины против гриппа. Все же есть некоторые безртутные прививки от гриппа, и мы рекомендуем вам делать именно такие.

Несмотря на то что большинство исследований не доказывают связь вакцинации и аутизма, споры еще не окончены. Большая часть исследований была сосредоточена на вакцине против кори, краснухи и паротита или на присутствии в ней ртути, однако связь аутизма с остальными вакцинами очень мало исследована. К тому же пока не

проводилось масштабных исследований, контрольной группой которых стали бы невакцинированные дети. Проводятся исследования с целью поставить точку в этом вопросе. В нашей практике мы продолжаем делать прививки, так как считаем, что плюсы перевешивают минусы.

Вакцины не всегда работают

С этим нельзя поспорить. С другой стороны, никто и никогда не заявлял, что вакцины эффективны на 100 %. Эффективность большинства вакцин от 80 % до 95 %. Это значит, что если 100 вакцинированных людей попытаться заразить заболеванием, против которого они делали прививку, то заболеют от пяти до 20 человек. Это лучше, чем сотня заболевших. Такой высокий уровень защиты предотвращает эпидемии. К тому же если ребенок все-таки заразится, то болезнь будет протекать гораздо легче.

Риски и преимущества вакцинации

Всякая вакцина – как и всякое инородное вещество вообще (даже новая пища), попадающее в организм – приносит как риск, так и пользу. Оценивая каждое лекарство или вакцину, мы взвешиваем приносимые ими пользу и риск.

Практически у всех вакцин соотношение таково: невысокий риск/ большая польза, то есть риск невелик по сравнению с огромными преимуществами. Некоторые вакцины уже не используются потому, что риски перевесили пользу, или используются реже, т. к. найдены более безопасные альтернативы, к примеру, оральная вакцина от полиомиелита и клеточная вакцина от коклюша. Другой пример – вакцина от оспы. На сегодняшний день возможность заразиться оспой практически сведена к нулю, тогда как заболевание, которое может возникнуть после вакцинации, достаточно тяжелое; поэтому эта вакцина больше не применяется.

График прививок, имеющийся на данный момент, не несет практически никаких рисков. Возможность предотвратить заболевания, все из которых потенциально смертельны, перевешивает минимальные риски прививок. Легко забыть о болезни, когда мы давно не видели ее в глаза. А вот бабушки и дедушки, которые росли до изобретения вакцин, помнят, как дети погибали от дифтерии или коревой пневмонии. Будучи интерном в педиатрии, я, доктор Билл, часто сталкивался со звуками, напоминающими рев морских котиков, и лающим кашлем детей с тяжелой формой коклюша. Живы в моей памяти дети с повреждениями мозга, вызванными энцефалитом, возникшим как осложнение при кори, до появления вакцины. И давайте не будем забывать о детях с врожденными уродствами,

которые появились на свет у матерей, перенесших во время беременности краснуху. Многих этих бедствий уже нет рядом с нами, спасибо вакцинам.

Противопоказания к вакцинации

Несмотря на то что вакцинация для большинства малышей абсолютно безопасна, в определенных обстоятельствах риск заразиться заболеванием гораздо ниже, чем риск при введении вакцины.

Ниже приведены ситуации, когда ребенку ни в коем случае не должна вводиться определенная вакцина.

Перечень медицинских противопоказаний к проведению профилактических прививок

Вакцина	Противопоказания
Все вакцины	Сильная реакция или осложнение на предыдущее введение вакцины
Все живые вакцины	Первичное иммунодефицитное состояние Злокачественные опухоли, иммуносупрессивное лечение
БЦЖ	Вес ребенка при рождении менее 2000 г. Келоидный рубец
АКДС	Прогрессирующие заболевания нервной системы Судороги при нормальной температуре в прошлом
Живые вакцины против кори, краснухи и паротита	Тяжелая аллергическая реакция на антибиотики амино гликозиды (гентамицин, канамицин и др.) Анафилактическая реакция на белок куриного яйца
Вакцина против гепатита В	Аллергия на пекарские дрожжи

Острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний являются временными противопоказаниями для проведения прививок. Плановые прививки проводятся через 2–4 недели после выздоровления или в период ремиссии. При нетяжелых ОРВИ, острых кишечных заболеваниях прививки проводятся сразу после нормализации температуры.

Вакцинация при особых обстоятельствах

Если у ребенка простуда. Если вам нужно идти на прививку, а у вашего ребенка имеется легкая простуда без высокой температуры и ребенок ведет себя как обычно, можно безбоязненно делать прививку. Откладывать вакцинацию из-за легкой простуды и нагонять упущенное потом не имеет смысла, и в этом вовсе нет необходимости. У некоторых

детей в первые два года жизни простуда бывает так часто, что им так и не удается сделать все плановые прививки. Однако если у вашего ребенка поднялась температура, кашель, насморк, накануне были рвота, понос и у него больной вид, подождите, пока он выздоровеет, и только тогда делайте прививку.

Вакцинация перед поездками за границу

Вакцинация, которая обычно требуется перед поездками за границу, включает вакцину против холеры, желтой лихорадки, тифа, японского энцефалита, гепатита А, а также профилактические мероприятия для предупреждения малярии. Поскольку эти требования часто меняются, обратитесь в местное управление учреждениями здравоохранения за свежей информацией.

Лечение малышей

Младенцы, как и взрослые, нуждаются в помощи, когда у них что-то болит. Но в отличие от взрослых зачастую они не могут сказать вам, где у них болит или что им нужно. Ушибленной руке будет достаточно такого лечения, как «я поцелую, и все пройдет», а вот если у ребенка болезненный вид, ему требуется больше. Больные дети естественным образом начинают цепляться за взрослых, обращаясь за помощью к человеку, которому доверяют. Они также ожидают от вас, что вы знаете, что не так, и все исправите. Будьте готовы к тому, что больной ребенок ведет себя хуже. Не принимайте близко к сердцу, если ребенок бьет руку, которая держит его. Больные малыши требуют много терпения.

Признаки болезни, которые нужно знать

Хотя дети, которые еще не умеют говорить, не могут сказать вам, где у них болит, язык тела многое скажет об их заболевании.

Когда малыш болеет, он ведет себя как больной ребенок. Вот как вы можете определить, насколько болен ваш малыш.

Высокая температура. Основной, но не безошибочный ориентир: если у ребенка нет температуры, он находится в не очень тяжелом состоянии. С другой стороны, если у ребенка высокая температура, это не обязательно значит, что у него серьезная бактериальная инфекция. Высокая температура всего лишь сигнал, что организм борется с болезнью; она не отражает тяжести заболевания. Некоторые безобидные вирусные инфекции, не нуждающиеся в лечении, могут вызвать подъем температуры до 40,6 °С, в то время как некоторые бактериальные инфекции поднимают температуру всего лишь до 38 °С. Повышенной температурой считается температура выше 38 °С.

Изможденный вид. Этот термин означает, что у ребенка очень болезненный вид: закрывающиеся, припухшие глаза; печальное выражение лица; бледная кожа; и его лицо утратило ту задорную искорку, которую вам так нравится видеть.

Апатия. Во время болезни маленькие дети двигаются мало. Больные дети ведут себя вяло, словно перенаправляют свою энергию от движений на выздоровление.

Летаргия. Родителям нужно отличать летаргию от апатии, описанной выше. Многие обеспокоенные родители называют состояние ребенка

летаргией, в то время как у ребенка просто апатия. Симптомы апатии обычно свидетельствуют о том, что все не так плохо. Подлинная летаргия же указывает на то, что ребенок может быть серьезно болен. Ребенок в состоянии летаргии не смотрит в глаза, не обращает внимания на родителей, может открывать глаза лишь на короткий момент и не реагирует на вербальную или физическую стимуляцию. Вместо этого он лежит без движения, кажется, не обращая внимания на то, что происходит вокруг. Обсуждая состояние ребенка с врачом, старайтесь аккуратно использовать два этих термина. Это поможет врачу принять правильное решение о дальнейших действиях.

Перемены в поведении. Хотя одни дети во время болезни ведут себя вяло и апатично, другие становятся капризными, особенно если у них высокая температура. Это нормально и не должно восприниматься как знак того, что ребенок серьезно болен. Если малыш оживился и, кажется, ему стало лучше, особенно если спала температура, скорее всего, ничего серьезного нет. Если же ребенок на самом деле очень сонный, обратитесь к врачу. Если ребенок очень раздражителен и его невозможно успокоить, также обратитесь к врачу. Снизьте на время болезни свои стандарты поведения. Ребенок, который плохо себя чувствует, не может вести себя хорошо. Выясните, как переносит боль ваш ребенок. Одни дети громко протестуют при малейшей боли; другие молча переносят даже самые сильные мучения.

Раздражительность. Это относится к детям, которые плачут в течение многих часов и не успокаиваются, что бы вы ни делали. У всех детей бывают периоды, когда их невозможно успокоить. Они обычно связаны с коликой или прорезывающимися зубами и длятся всего несколько часов. Дети также могут быть более или менее капризными во время любой болезни. Нормальные капризы, однако, поддаются успокоению. Подлинная раздражительность может свидетельствовать о серьезном заболевании. Следует немедленно сообщить об этом врачу.

Вялость и сонливость. Родителям следует уяснить, в чем состоит разница между апатией и подлинной сонливостью. Многие взволнованные родители спешат сообщить врачу, что ребенок «постоянно хочет спать», хотя на самом деле налицо все признаки описанной выше апатии. Апатия является сигналом о том, что все может быть не настолько серьезно. Настоящая сонливость может свидетельствовать о том, что с ребенком происходит нечто довольно серьезное. Сонный и вялый ребенок не может посмотреть в глаза, никак не реагирует на присутствие рядом мамы или папы, едва способен открыть глаза и совершенно не реагирует на

вербальную или физическую стимуляцию. Он может неподвижно лежать и, кажется, никак не реагировать на происходящее вокруг него. Поэтому в разговоре с врачом постарайтесь точно использовать термины, поскольку от этого зависит выбираемый им путь лечения.

Как кормить ребенка перед анестезией и после нее

До недавнего времени детей не разрешали кормить в течение восьми часов перед анестезией во избежание попадания содержимого желудка в легкие. Современные исследования, однако, показывают, что нет необходимости голодать перед наркозом. Детские анестезиологи рекомендуют давать детям сок, смесь или грудное молоко за четыре часа до наркоза. Поскольку грудное молоко перерабатывается в желудке довольно быстро (некоторые анестезиологи даже позволяют кормить ребенка грудью за два часа до наркоза), такое кормление безопасно для ребенка и к тому же оказывает успокоительный эффект.

Плохой аппетит. Это случается практически при любых заболеваниях. Не стоит беспокоиться, если в течение нескольких дней ваш ребенок ест недостаточно хорошо. Как правило, дети получают достаточное количество жидкости, чтобы поддерживать жизненные силы организма.

Обезвоживание. Многих родителей часто беспокоит, что ребенок может страдать от обезвоживания во время болезни. Любая болезнь приводит к незначительному обезвоживанию, но то, что ребенок недостаточно много пьет во время обычной простуды, редко является настоящей причиной для беспокойства. Обезвоживание случается тогда, когда у ребенка наблюдается длительная рвота или диарея.

Сыпь. Сыпь может быть свидетельством целого ряда заболеваний. Обычно сыпь указывает на наличие в организме вируса и не требует лечения. Однако иногда сыпь сигнализирует о бактериальной инфекции. Несмотря на это, появление у ребенка сыпи редко является поводом для того, чтобы звонить врачу во внеурочное время или немедленно ехать в приемное отделение больницы.

Ускорение работы организма. Когда ребенок болеет, особенно если у него температура, он часто дышит, и вы можете услышать быстрые, громко раздающиеся сердцебиения (слишком быстрые, чтобы их легко можно было сосчитать). Это естественные механизмы организма, направленные на борьбу с инфекцией и отдачу лишнего тепла. Но в норме эти признаки ускорения исчезают, когда температура падает. Быстрое сердцебиение и частое дыхание, которые наблюдаются даже после того, как температура

спала, указывают на более серьезное заболевание.

Протест кишечника. Многие вирусные инфекции сопровождает диарея. Многие воспалительные процессы в горле, груди, почках и ухе сопровождаются рвотой. А при кишечных инфекциях реакция может быть с обоих концов: диарея и рвота. За исключением того, что во время болезни дети обычно чаще прикладываются к груди, большинство больных детей ест немного. Хотя периодическая рвота во время болезни нормальна, неукротимая рвота (особенно на фоне нарастающей вялости и апатии) является тревожным признаком и заслуживает того, чтобы позвонить врачу.

Тепло и ласка: как помочь своему ребенку выздороветь

Ниже мы приводим проверенные домашние средства. Большая часть из них более подробно рассматривается в следующей главе.

Покой. Мудрый организм говорит: «Отдыхай, когда болеешь», – словно для того, чтобы направить всю энергию на борьбу с болезнью. Социальное и экономическое давление зачастую не дает взрослым прислушаться к своему организму, но дети свободнее и умнее; они отдыхают, когда болеют, без всякого противодействия с вашей стороны. Больная голова, расстроенный живот и сдавленная грудь не любят тряски. Организуйте спокойное общение в кровати, сделайте массаж, погладьте спинку, прочитайте спокойную сказку, спойте или посмотрите вдвоем видео, уютно устроив ребенка на коленях.

Помощь природы. Во время болезни маленьких детей не нужно держать взаперти. Свежий воздух полезен ребенку, а также помогает не сойти с ума сидящей в четырех стенах няне. Сухой, спертый воздух усугубляет состояние отечных дыхательных путей, поэтому хорошенько проветривайте комнату. Сквозняки не вызывают простуду. Свежий воздух и солнечный свет полезны пациенту – и няне. Выносите ребенка на улицу в сумке или вывозите в коляске и наслаждайтесь душевным и физическим подъемом, который дарит природа.

Пить, пить и еще раз пить. В детском организме достаточно воды, когда он здоров. Ему требуется еще больше воды, когда он болен. Высокая температура, потоотделение, частое дыхание, рвота, диарея, чихание, кашель, слезотечение и снижение желания есть или пить – все это ведет к обезвоживанию (чрезмерной потере организмом жидкости). Это состояние само по себе делает и без того плохое самочувствие ребенка еще хуже. Прибегните к этим советам по насыщению организма жидкостью:

• Метод «по глоточку, по кусочку»: лучше давать жидкость маленькими частыми глотками. Если ребенок выпьет слишком много жидкости слишком быстро, она, скорее всего, вся вернется назад. Фруктовый лед (кусочки замороженного дома сока или фруктов) и кусочки льда – залог победы.

• Бульоны: медицинские исследования подтвердили бабушкину мудрость – куриный бульон действительно полезен при простуде (исследователи считают, что активными ингредиентами этого магического средства являются пар, который прочищает нос, и жидкость, предотвращающая обезвоживание). Однако очень соленые или приготовленные на бульонных кубиках супы могут усугубить обезвоживание. Слегка соленые консервированные бульоны вполне подходят; бульоны домашнего приготовления лучше всего.

Подкормите больного. Дети могут отказываться есть, когда болеют, но им нужна дополнительная жидкость для предупреждения обезвоживания и дополнительные калории, чтобы покрыть увеличившийся расход энергии. Ответ лежит в жидкой пище. Попробуйте прибегнуть к этим советам по кормлению больного ребенка:

• Предлагайте ему мелкие порции более часто: *в два раза меньше в два раза чаще*.

• Можно приготовить коктейли из фруктового сока, небольшого количества фруктового мороженого, протеинового порошка, йогурта, пюре из свежих или мороженых фруктов и ложечки меда (для ребенка старше года). Предложите потихоньку тянуть напиток через соломинку. Этот прохладный фруктовый напиток – лучший друг больного горла.

• Овощной суп с курицей и свежеотваренные мягкие овощи могут легко проскользнуть через больное горло.

Здоровые сахара. Чего вам сейчас уж совсем не надо, так это скачков содержания сахара в крови у без того раздражительного и несчастного ребенка. Давайте ребенку фруктовые сахара и макаронные изделия, которые являются хорошими источниками сахаров медленного высвобождения. И нет ничего страшного, если вы временно ослабите свое правило «Никакого сахара», если все, что согласен есть или пить больной ребенок, – это сладкая ерунда, на которую обычно у вас наложен запрет.

Применение лекарств

Каждая профессия имеет свои неприятные стороны, и, хотя во всех остальных аспектах уход за ребенком полон радостей, такая работа, как давать ребенку лекарства, стоит, пожалуй, в самом низу списка родительских удовольствий. Конечно же, лекарство не принесет пользы, если давать его неправильно, и уж совсем не даст эффекта, если вылить его на пол или себе на халат.

Познакомьтесь со своим лекарством

Вот что каждый домашний фармацевт должен выяснить или знать о детских лекарствах:

• Попросите своего врача объяснить вам, что представляет собой выписанное или рекомендованное отпускаемое без рецепта лекарство. На чем основано его действие? Это антибиотик, противоотечное средство или сироп от кашля? Вам нужно понять, зачем вы даете это средство своему ребенку.

• Выясните, какие у лекарства могут быть побочные эффекты. Спросите у врача, на какие симптомы следует обратить внимание. К примеру, напоминающая крапивницу сыпь означает, что у ребенка аллергия на данный препарат. Рвота и диарея или боли в животе не указывают на аллергию, но может потребоваться изменить дозировку или форму препарата или даже перейти на другое лекарство. К другим реакциям относятся отеки век или суставов или повышенная возбудимость. Обо всех реакциях сообщайте врачу.

• На будущее записывайте все реакции своего ребенка на данный препарат и держите список препаратов, которые ваш ребенок не переносит или не соглашается принимать. Скажите о них врачу, который выписывает ребенку лекарство, поскольку у него может не оказаться карточки вашего ребенка.

• Если у вашего ребенка имеется хроническое заболевание и он регулярно принимает лекарства, напомните врачу, какие лекарства ребенок принимает в данное время. Спросите, безопасно ли принимать эти лекарства вместе с тем, которое вам прописал врач. Большинство широко применяемых лекарств для детей можно принимать одновременно. Лекарства, отпускаемые без рецепта, можно принимать с антибиотиками.

• Выясните, как следует хранить лекарство – в холодильнике или нет.

Также узнайте, какое лекарство сколько можно хранить, и обязательно взгляните на окончание срока годности на упаковке. Лекарства с истекшим сроком годности выбрасывайте.

Как правильно давать лекарства

Давая своему ребенку лекарства, соблюдайте следующие правила:

Уточните, если вы не поняли дозировку: сколько, как часто, сколько дней и до, во время или после еды. Большинство лекарств лучше давать непосредственно перед едой. Если дать лекарство во время еды или после еды, вы рискуете потерять и лекарство, и трапезу.

Большинство лекарств, полученных по рецепту, дают три-четыре раза в день, но редко бывает необходимо будить ночью спящего ребенка, чтобы дать ему лекарство. Теоретически лекарства дают наилучший результат, если давать их с равными интервалами все 24 часа в сутки. Практически же, если ваш врач не порекомендует иначе, их можно давать с равными интервалами в часы бодрствования.

Что должно быть в домашней аптечке:

- Ацетаминофен (болеутоляющее), в жидкой форме и в форме суппозиторий.
- Ибупрофен в жидкой форме (болеутоляющее/жаропонижающее).
- Лейкопластырь в катушках.
- Ватные тампоны, пропитанные спиртом.
- Мазь с антибиотиками.
- Антисептический раствор (Hibiclens, Betadine).
- Бактерицидный лейкопластырь.
- Ватные шарики.
- Ватные палочки.
- Фонарик.
- Бинт: индивидуальные пакеты шириной 10 см, неклеевые вкладыши и клейкий бинт.
- Перекись водорода.
- Пакеты с химическим льдом (мгновенные пакеты со льдом).
- Мерные стаканчики и мерные ложки или пипетка с мерной шкалой.
- Назальный аспиратор.
- Капли в нос (солевые) или солевой спрей для носа.
- Ножницы (с тупыми концами).
- Steri-strips (пластырь).

• Термометр (ректальный), стеклянный или электронный.
• Шпатели.
• Пинцет.

• Если инструкции на упаковке отличаются от того, что вы услышали от своего врача или аптекаря, перезвоните, чтобы уточнить.

• Отмеряйте лекарства аккуратно. Будьте настолько точны, насколько это возможно. Большинство детских лекарств отмеряется чайными ложками. Лучше использовать мерную ложку или медицинскую пипетку с мерной шкалой, а не кухонную чайную ложку, когда вы отмеряете лекарства для ребенка. 1 чайная ложка равняется 5 см^3, или 5 мл. В аптеке вы найдете множество различных медицинских ложечек, стаканчиков и пипеток со шкалой, предназначенных для жидких детских лекарств. Ваш аптекарь поможет вам с выбором.

• Повесьте на свой календарь памятку, чтобы не забывать вовремя давать лекарство, или ставьте таймер, чтобы он звенел каждые четыре или шесть часов. Пропущенный прием лекарства – самая частая ошибка, которой и объясняется то, что организм ребенка не реагирует на лекарство. Если вы забывчивые родители (а мы все такие), спросите у врача, нельзя ли давать это же лекарство один или два раза в день вместо трех-четырех. Некоторые лекарства, к примеру, можно давать в повышенной дозе дважды в день, и они при этом работают так же эффективно, как если принимать их четыре раза в день.

• Большинство лекарств, особенно те, на которых написано «суспензия», перед применением требуется энергично встряхивать.

• Проводите полный курс лечения. Боритесь с соблазном прекратить прием препарата потому, что вашему ребенку стало лучше. К примеру, антибиотики обычно снимают симптомы за день-два, но требуется полный курс лечения, чтобы полностью уничтожить бактерии и предупредить рецидивы заболевания.

• Выясните, с чем безопасно смешивать лекарство. Хотя практически все детские лекарства можно спокойно смешивать с ложкой варенья или сладкими лакомствами, некоторые нельзя. К примеру, эффективность пенициллина может снизиться, если принять его вместе с очень кислым соком, таким как апельсиновый. Узнайте у своего знакомого аптекаря, какие напитки можно без риска использовать в качестве приманки. Не поддавайтесь соблазну примешать лекарство к соку или молочной смеси в бутылочке, поскольку ребенок, возможно, выпьет не всю бутылочку. Большая часть лекарств может быть смешана примерно с 30 мл

искусственной смеси или грудного молока, но вкус лекарства окажется не полностью замаскированным, и вы только встанете перед проблемой, как уговорить ребенка выпить еще больший объем лекарства.

Как заставить ребенка принять лекарство

Как поет Мэри Поппинс: «Ложечка сахара поможет лекарству пройти». В качестве завершающего штриха добавьте побольше творческого маркетинга. Прибегните к таким хитростям.

Подберите лекарство по вкусу. Одно и то же лекарство может выпускаться в разных формах, с разным вкусом. Учитывайте предпочтения своего ребенка. Дженерики (аналоги дорогих брендов лекарственных препаратов) могут иметь более неприятный вкус.

Заморозьте маленький язычок. Дайте ребенку несколько минут полизать фруктовый лед. Это заморозит вкусовые рецепторы языка.

Попробуйте приготовить волшебную пасту. Большинство детей до года предпочитает жидкую форму, но если ваш ребенок все время выплевывает лекарство, спросите врача, не выпускается ли это лекарство в форме жевательных таблеток. Раздавите таблетку между двумя ложками и добавьте одну-две капли воды, чтобы получилась густая паста. Наносите пасту понемногу (на кончике пальца) на внутреннюю сторону щеки ребенка, и он проглотит ее без сопротивления. Вкус жевательных таблеток обычно более приятный. Это относится даже к ацетаминофену.

Сделайте за щекой карман. Это секрет нашей семьи, которым мы пользуемся, чтобы давать лекарство заядлым выплевывальщикам (прежде чем начать эту процедуру, поставьте под рукой лекарство и наберите его в пипетку): уложите голову ребенка в локтевой изгиб своей руки. Той же рукой обхватите щеку ребенка и средним или указательным пальцем оттяните угол рта, так чтобы за щекой образовался карман. Другой рукой закапывайте в этот карман лекарство, понемногу. Так вам удастся удержать рот ребенка открытым, а его голову неподвижной. Что самое замечательное, тот факт, что вы держите щеку ребенка своим пальцем, не дает ему выплюнуть лекарство. Держите щеку в таком положении, пока все лекарство не будет проглочено.

Техника «карман за щекой» не позволяет ребенку выплюнуть лекарство

Нужда – мать изобретательности, или, в данном случае, отец. Я, доктор Билл, открыл эту технику, когда Марта, королева ложки и пипетки в нашем доме, оставила меня одного с 18-месячным Стефаном, когда ему нужно было дать лекарство.

Прибегните к искусству маскировки. Вы можете спрятать истолченную таблетку в бутерброде: примешайте ее к джему, положите сверху арахисовое масло. Или замаскируйте ее небольшим количеством молока, детской смеси или сока. Сделайте лекарство настолько вкусным, насколько это возможно, но не придумывайте, что лекарство как конфетка.

Попробуйте ложки, пипетки и прочие медицинские вспомогательные принадлежности.

Мелкая пластмассовая медицинская мерная ложка (доступна в любой аптеке) удобнее, чем обычная чайная ложка. Чтобы на ложке не осталось лекарства, проведите ею по внутренней стороне верхней губы ребенка, когда будете вынимать ее изо рта. Пипетка со шкалой, введенная сбоку в рот ребенка между щекой и десной, – проверенное средство. Закапывайте по несколько капель за раз между глотательными движениями ребенка. Некоторые дети лучше принимают лекарства из маленького пластмассового стаканчика, который также можно использовать для того, чтобы собрать и дать повторно то, что стечет.

Цельтесь с умом. Старайтесь избегать чувствительных участков ротовой полости. Вкусовые почки сосредоточены на передней и центральной частях языка. Небо и задняя часть языка являются участками, включающими рвотный рефлекс. Лучше всего делать карман между щекой

и десной и закапывать лекарство в глубь рта.

Сядьте на ребенка. Звучит грубовато, но если вы задались целью дать ребенку лекарство, этот метод как раз подойдет. Положите ребенка на спину и сядьте сверху таким образом, чтобы его голова оказалась между ваших ног, а его руки под вашими бедрами. Если ребенок пинается, вы можете зафиксировать его ноги своими. Голова ребенка будет надежно удерживаться, а обе ваши руки будут свободны для того, чтобы дать лекарство. Если ребенок отказывается глотать и пытается выплюнуть лекарство, осторожно зажмите ему нос – это заставит ребенка сглотнуть.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА БОБА. Применяя этот метод, спокойно и мягко говорите с ребенком, чтобы он не думал, что вы разозлились и наказываете его таким вот образом. Если этот метод слишком жесток для вас, не используйте его, но повторюсь, что иногда все средства хороши, лишь бы ребенок принял лекарство.

Что если ребенок срыгнет лекарство?

Большинство лекарств усваивается в желудочно-кишечном тракте за 30–45 минут.

Если лекарство продержалось в организме вашего ребенка это время, обычно нет необходимости давать дозу повторно.

Если ребенок срыгнул лекарство сразу же, повторите дозу – если только не требуется точная дозировка, как для некоторых лекарств, нормализующих работу сердца, и лекарств от астмы. Если ребенок срыгнул антибиотик через 10 минут после того, как вы его дали, дайте такую же дозу повторно.

Иногда вы заходите в тупик оттого, что у ребенка слишком сильная тошнота и он возвращает каждую дозу. Это часто случается с жаропонижающими, которые пытаются дать через рот, такими как ацетаминофен. В таком случае воспользуйтесь тем же лекарством в форме суппозиторий.

Если ваш ребенок настолько болен, что не в состоянии удержать антибиотик (слишком вял, чтобы принимать лекарство, слишком сильная рвота, чтобы удержать его), это признак того, что состояние ребенка ухудшилось и стоит позвонить врачу. Обычно одна инъекция антибиотика улучшает самочувствие ребенка настолько, что он оказывается в состоянии принимать лекарства через рот. Некоторые новейшие антибиотики, предназначающиеся только для инъекций, дают эффект поразительно быстро, но они очень дороги.

27

Самые частые заболевания: помощь на дому

Мы отобрали из своей галереи детских заболеваний самые распространенные, с которыми дети в первые два года жизни могут столкнуться скорее всего. Помимо того, что мы объясним вам, что больше всего беспокоит вашего ребенка в том или ином случае, мы научим вас, как облегчить лечение на дому для вашего ребенка, для вашего врача и для вас самих.

Уход за ребенком с температурой

В первые два года вы, возможно, проведете больше времени, борясь с температурой, чем с какими-либо другими проблемами. Дети пылают, родители паникуют. Вот как справиться с тем и другим.

Факты о высокой температуре (лихорадке)

Что такое высокая температура? Нормальная температура тела ребенка находится в пределах 36–37,8 °С. Средняя оральная температура (измеряемая во рту) у маленьких детей – 37 °С. Подмышечная температура может быть на 0,5 или на 1 °С ниже, чем оральная, а ректальная температура (измеряемая в заднем проходе) может быть на 0,5 или на 1 °С выше, чем оральная, но в этих цифрах нет никакой магии. У каждого ребенка своя собственная нормальная температура тела. В течение дня температура тела может естественным образом отклоняться от нормы вверх или вниз на 1 или 1,5 °С. Здоровый ребенок может иметь температуру тела 36 °С при пробуждении ранним утром и 37,8 °С в конце второй половины дня или же после истерики или активного движения. Вот как мы подразделяем варианты повышенной температуры тела у детей:

- незначительная температура – 37,2–38,3 °С;
- умеренно высокая температура – 38,4–39,4 °С;
- высокая температура – выше 39,5 °С;
- более 37,8 °С ранним утром;
- более 38,3 °С в конце второй половины дня.

Лучше знать нормальную температуру тела своего ребенка. Когда ребенок чувствует себя хорошо, измерьте и запишите его температуру при пробуждении утром. Проделайте то же самое в конце второй половины дня, когда ребенок ведет себя спокойно. Это средняя температура тела вашего ребенка. Если температура поднимается выше этих показаний, это указывает на лихорадку.

Почему бывает высокая температура?

Высокая температура – симптом заболевания, а не заболевание. Повышение температуры является нормальной и здоровой реакцией организма на инфекцию. Но у нас у всех температурофобия: 50 % всех телефонных звонков врачу и 20 % всех вызовов «корой помощи приходятся на панику из-за поднявшейся температуры. И многие родители

ошибочно думают, будто высокая температура повредит их ребенку.

Повышение температуры обычно означает, что в организме вашего ребенка идет борьба. Когда болезнетворные микроорганизмы и борющиеся с ними белые кровяные тельца (иначе называемые лейкоцитами) сходятся на поле боя, эти белые кровяные тельца вырабатывают вещества, которые называются пирогенами и оказывают на организм следующее воздействие: во-первых, они стимулируют защитную систему организма для борьбы с микробами. Затем они попадают в гипоталамус, крошечный орган в головном мозге, который выполняет в организме функцию термостата, поддерживая относительно постоянную температуру тела и регулируя соотношение тепла, отдаваемого организмом и вырабатываемого им. Эти пирогены заставляют гипоталамус повысить заданный уровень, чтобы организм функционировал при более высокой температуре. Организм реагирует, прибегая ко всем имеющимся в распоряжении способам избавиться от избыточного тепла: кровеносные сосуды расширяются, и тем самым увеличивается отдача тепла через кожу; отсюда пылающие щеки. Сердце бьется быстрее, чтобы подносить к коже больше крови. Ребенок дышит учащенно, чтобы выпустить нагретый воздух, как делает собака в летнюю жару, чтобы немного остыть; а также ребенок потеет, чтобы отдать тепло через испарение, хотя потение чаще наблюдается у детей постарше. Так, если высокая температура помогает бороться с инфекцией, зачем бороться с температурой?

Высокая температура – и друг, и враг. Пирогены, выделяемые при повышении температуры, замедляют размножение вирусов и бактерий, повышают выработку антител к этим микробам и увеличивают число белых кровяных телец, которые борются с инфекцией. Но высокая температура также вызывает у детей беспокойство, делая их капризными и раздражительными в придачу к дискомфорту от самого заболевания. Кроме того, быстрый подъем температуры может вызвать конвульсии, известные как фебрильные судороги. (Подробнее об этой проблеме дальше.)

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Поскольку последние исследования открыли, что пирогенные вещества помогают бороться с инфекцией, родители стали менее охотно сбивать у своих детей температуру, не желая снижать эффективность естественной защитной системы организма. Более современные исследования, однако, выявили, что жаропонижающие препараты действуют напрямую на термостат организма и понижают температуру, не мешая при этом работать защитной системе организма, которая ведет свою биологическую

войну даже после приема жаропонижающих средств.

Измерение температуры

Технология измерения температуры развивается так же быстро, как меняются памперсы, и, возможно, однажды стеклянный термометр займет свое место в музее античности рядом с булавками для подгузников. Электронные термометры, которые высвечивают на экране цифры, просты, быстры в использовании, точны и недороги. Термометр-пластырь (который наклеивается на лоб) прост в эксплуатации, но менее точен. Ушной термометр прост и удобен в эксплуатации, но ему недостает точности при измерении высоких температур. Инфракрасный лобный термометр – самый высокотехнологичный метод, к тому же достаточно точный. А вот стеклянный градусник, которым пользовалась бабушка, по-прежнему очень надежен. Вот как выбрать термометр и пользоваться им.

Выбор термометра

Стеклянные термометры бывают двух типов: ректальные и оральные. Вся разница заключается в рабочем кончике. Ректальные термометры имеют короткий, широкий кончик, чтобы вводить их было безопасно и просто; у оральных термометров кончик длинный, тонкий, для того чтобы была больше площадь контактной поверхности, соприкасающейся с языком (они имеют метку «оральный»). Любой тип можно использовать для измерения температуры под мышкой, но лишь ректальный тип безопасен для введения в прямую кишку. Поскольку ректальный термометр можно использовать для измерения температуры и под мышкой, и ректально, нет нужды покупать для малышей оральный термометр. Оральный термометр совершенно непрактичен для извивающегося годовалого ребенка, и очень редко дети до четырех лет соглашаются держать термометр во рту. Измерять температуру в прямой кишке или под мышкой надежнее всего; ректальная температура самая точная. Попробуйте снять с термометра показания, прежде чем купить его, поскольку на некоторых термометрах показания разглядеть легче, чем на других.

СОВЕТ ИЗМЕРЯЮЩИМ ТЕМПЕРАТУРУ. Для ежедневного определения нормальной температуры подходит метод «под мышкой», так как ректально измерить температуру более травмоопасно. Температура под мышкой даст вам достаточно точные сведения о состоянии вашего

ребенка. Знать ректальную температуру более всего необходимо в первые два месяца жизни ребенка, когда вам нужны максимально точные цифры. Но даже в таком раннем возрасте начните с измерений под мышкой. Если температура нормальная, этого измерения будет достаточно. Если же цифры указывают на повышение температуры, то для уточнения измерьте ректально перед тем, как звонить врачу.

Поцелуй лучше всякого термометра

Лихорадка может показывать фокусы. Обычно когда температура поднимается, кровеносные сосуды в коже расширяются, кожа становится красной и при прикосновении или поцелуе чувствуется, что она горячая. Но иногда кожа может казаться лишь чуть теплее, чем обычно, несмотря на то что внутри все горит. Горячие точки, в которых можно определить высокую температуру прикосновением, – это лоб ребенка и верхняя часть живота. Исследования показали, что родители оказываются правы в 75 % случаев, когда решают, что у их ребенка температура, пощупав его лоб. (Точнее, чем термометры-пластыри.) Запомните, какой ваш ребенок «в норме». Помимо горячей кожи, обратите внимание на другие признаки лихорадки: пылающие щеки, учащенное сердцебиение, ускоренное дыхание и горячий воздух на выдохе, а также интенсивное потоотделение.

Ушные термометры

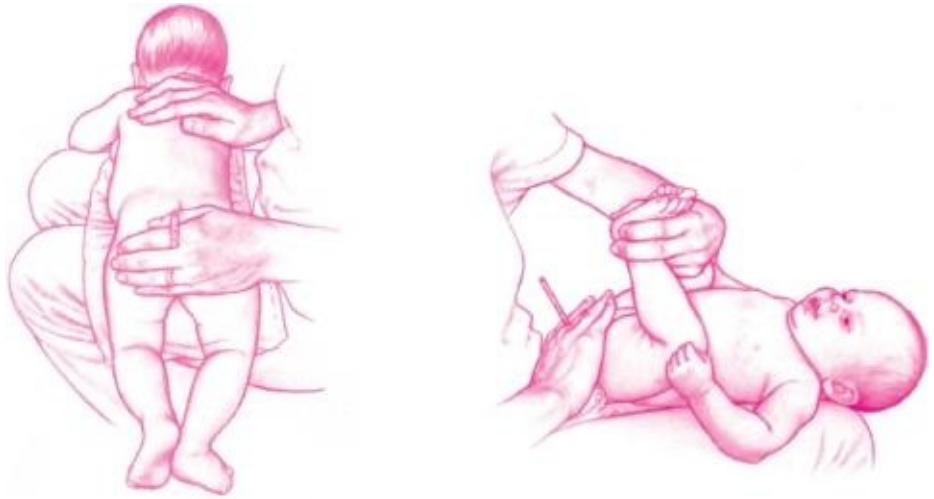
Любой, кто когда-либо пытался измерить температуру под мышкой (или, еще хуже, ректально) у извивающегося и кричащего маленького ребенка, скажет, что это практически невозможно. И когда появились ушные термометры, казалось, они избавят родителей от этой проблемы. К сожалению, они не оправдали возложенных на них надежд. Ушные термометры известны тем, что неверно определяют температуры. К примеру, они могут показать температуру 35 °С, хотя вы знаете, что у ребенка небольшой жар, или напугать вас температурой 40,5 °С, когда на самом деле она всего 38,8 °С. Мы используем такие термометры в нашей практике только для того, чтобы быстро определить, повышена ли температура. Но если нужно знать точную температуру тела, мы используем обычный стеклянный термометр.

Измерение ректальной температуры

Некоторых детей в возрасте от года до двух измерение ректальной температуры очень расстраивает из-за дискомфорта. Уважайте чувства ребенка и никогда не заставляйте его проходить эту процедуру силой.

Подготовка ребенка. Если вы будете пытаться ввести термометр в попку извивающегося ребенка, температура может подняться у вас обоих. Кроме того, заливающийся криком ребенок обычно имеет повышенную температуру. Если перед измерением температуры ребенку дать грудь, пустышку или ласково спеть песенку, это обычно помогает успокоить его.

Подготовка термометра. Держите термометр за верхнюю часть и движением кисти встряхните его, чтобы ртутный столбик опустился ниже 35,6 °С. Как избежать лишних хлопот: термометры скользкие и запросто вылетают из нервных рук. Встряхивайте термометр над кроватью или ковром. И держите в аптечке запасной термометр на случай, если один разобьете. Обильно покройте круглый кончик любрикантом.



Как измерить ректальную температуру: два подхода

Положение тела ребенка. Положите ребенка к себе на колени попкой вверх, так чтобы его ножки слегка свисали, чтобы расслабить ягодицы. Или положите ребенка на пол или на столик для переодевания, как для смены подгузника, захватив обе лодыжки и пригнув ножки к животику. Мишень окажется прямо перед вами. В положении на коленях животом вниз легче сдерживать движения ребенка, зато положение лежа на спине обеспечивает общение лицом к лицу и лучшее введение градусника.

Замер температуры. Раздвиньте ягодицы одной рукой, а другой осторожно введите круглый кончик термометра в прямую кишку примерно на 2,5 см. Держите термометр между указательным и средним пальцами,

как сигарету, удерживая ладонью и всеми пальцами ягодицы ребенка. Такое положение руки фиксирует термометр и не дает ребенку вертеться. Никогда не оставляйте ребенка с термометром одного.

Сколько держать. Стеклянный термометр старайтесь подержать три минуты. Если ребенок сильно протестует, *через одну минуту* показания будут отличаться от истинной температуры в пределах 1 °С. Электронные термометры показывают точные данные менее чем через 30 секунд.

Измерение температуры под мышкой

Хотя измерение температуры в подмышечной впадине не так точно, как измерение ректальной температуры, производить замер здесь легче, и вы получаете показания, очень близкие к истинной температуре, чего в большинстве случаев вполне достаточно. Показания, снятые под мышкой, могут отличаться от ректальной температуры на целых 2 °С. Следуйте изложенным ниже правилам.

Положение тела ребенка. Посадите ребенка к себе на колени, в угол дивана или на кровать и крепко обнимите одной рукой за плечи. Если ребенок взволнован, вы легко можете вставить градусник, приложив ребенка к груди в положении «в люльке» или когда он уснет.

Подготовка термометра. Встряхните термометр, как описано выше для измерения ректальной температуры.

Замер температуры. Насухо вытрите ребенку подмышку. Поднимите руку ребенка и осторожно вложите кончик термометра в подмышечную складку. Прижмите руку ребенка к его груди, закрыв подмышечную впадину.

Сколько держать. Держите как минимум три минуты, чтобы получить точную подмышечную температуру.

Когда беспокоиться, а когда нет

Вот основные правила, которые помогут вам решить, когда высокая температура может быть причиной беспокойства.

Как высоко поднялась температура. Не всегда верно, что чем выше температура, тем сильнее болен ребенок. На самом деле некоторые легкие вирусные заболевания дают самую высокую температуру (40–40,6 °С). И каждый ребенок реагирует на сопровождающиеся подъемом температуры заболевания индивидуально. У некоторых детей температура подскакивает очень высоко при самых несерьезных инфекциях, другие становятся лишь

чуточку горячее даже при тяжелом заболевании. Если только температура не дошла до 41,7 °С (указывается ректальная температура; под мышкой обычно примерно на 2 °С ниже), повышение температуры не приносит детям вреда. Она не изжаривает мозги. Ваше беспокойство в большей степени должно зависеть не от количества градусов, на которые поднялся столбик термометра, а от того, насколько болезненно ведет себя ваш ребенок.

Как началось повышение температуры. («Еще час назад она чувствовала себя так хорошо, а теперь просто горит».) Внезапно начавшееся повышение температуры обычно свойственно вирусным заболеваниям, особенно если ребенок выглядит не очень больным. Если температура поднимается постепенно и ребенок чувствует себя все хуже и хуже, это должно вызывать большую озабоченность.

Таблица наблюдений за температурой

Заполняйте таблицу, указывая в ней следующую информацию: время, температуру (ректальную или измеренную под мышкой), лечение и реакцию на лечение. К примеру:

Время	Температура	Лечение	Реакция
16:00	38,8 °С (ректальная)	одна полная пипетка ацетаминофена	Температура снизилась до 37,8 °С, и ребенок стал не таким раздражительным

Как температура ведет себя. Если мать говорит мне: «Что бы я ни делала, мне не удается сбить температуру, и ему, кажется, одинаково плохо что до приема лекарства, что после него», – это вызывает у меня большее беспокойство, чем если я слышу такое замечание: «Температура скачет у него сама по себе, лечу я его или нет». Но не следует думать, что единственным поводом для беспокойства является реакция температуры на жаропонижающие средства. Исследования показали, что реакция на жаропонижающие средства является ненадежным индикатором серьезности заболевания.

Как ведет себя ребенок. *Как ведет себя ваш ребенок – гораздо более важно, чем как высоко поднялась у него температура.* «У него температура 40 °С, а он, как ни в чем не бывало, сидит себе и весело играет» – это не такая уж пугающая ситуация, а вот если ребенок лежит пластом, хотя температура у него всего 38,8 °С, это уже настораживает. Помимо повышения температуры, многое подскажет вам и то, как ведет себя ваш ребенок. «Он чувствует себя так же плохо, даже когда

температура немного падает» – это тревожный знак. «Он чувствует себя плохо, когда температура высокая, и гораздо лучше, когда она спадает» – это означает, что вы можете волноваться меньше, но это все же не гарантирует, что заболевание у вашего ребенка несерьезное.

Что говорит вам ваша интуиция. Уровень вашей тревоги гораздо важнее для вашего врача, чем уровень, до которого поднялась температура. Обязательно дайте врачу знать, что ваше внутреннее чувство подсказывает вам, что в вашем ребенке, может быть, сидит серьезное заболевание. Ваша тревога – это, возможно, все, что нужно врачу для того, чтобы определить, насколько быстро и интенсивно надо реагировать на подъем температуры у вашего ребенка.

Когда волноваться из-за температуры

Незначительный повод для беспокойства

• Поведение ребенка не изменилось.

• Активный, играет как обычно. Нормально реагирует на взаимодействия.

• Цвет кожи не изменился, кроме покрасневших щек на фоне повышенной температуры.

• Улыбающийся, активный, интересующийся всем вокруг, глаза широко открыты.

• Ребенок вновь становится собой, когда спадает температура.

• Отчаянно плачет, но поддается успокоению.

Серьезный повод для беспокойства

• С каждым часом или днем ребенок выглядит все более больным.

• Все хуже реагирует на взаимодействия и становится все более вялым и сонным.

• Бледный или пепельный цвет кожи.

• Грустное, тревожное выражение лица.

• При снижении температуры ребенку, кажется, не становится лучше.

• Безутешно плачет или стонет.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Чем младше ребенок, тем сильнее следует беспокоиться. Высокая температура у трехмесячного ребенка гораздо опаснее, чем у трехлетнего ребенка. У маленьких детей очень слаба иммунная система, которая защищает их от болезнетворных микроорганизмов. О любом повышении температуры у младенца до трех месяцев следует сообщать врачу.

Когда сообщить о температуре врачу

Ваша оценка состояния здоровья вашего ребенка для врача гораздо важнее, чем насколько высокая у него температура. Если только ребенок не выглядит очевидно больным, редко имеет смысл звонить врачу немедленно, едва отняв руку от горячего лба. Прежде чем позвонить врачу, примените методы снижения температуры, перечисленные на следующих нескольких страницах, и заполните таблицу наблюдений за температурой, приведенную выше, поскольку врач поинтересуется, что вы уже сделали и как ребенок отреагировал на ваше лечение. Измерив, записав и попытавшись сбить температуру, звоните врачу в следующих случаях:

• Если хотя бы незначительное повышение температуры держится у ребенка в возрасте до трех месяцев дольше восьми часов, следует тут же сообщить врачу. В этом возрасте если ребенок выглядит нездоровым (вялость, неудержимая рвота, повышенная сонливость, потеря аппетита, бледность), вы должны связываться с врачом немедленно, независимо от времени дня или ночи. Если, однако, ребенок не кажется настолько больным и температура легко снижается, стоит просто дать ребенку побольше жидкости и раскутать его, нет ничего страшного в том, чтобы подождать несколько часов, фиксируя развитие заболевания и поведение температуры, а затем сообщить обо всем врачу. Не забывайте, что к повышению температуры у ребенка до трех месяцев следует относиться со всей серьезностью.

• Если ваш ребенок становится все более сонливым, бледным, апатичным и методы снижения температуры не дают никакого результата, звоните врачу.

• Если у вашего ребенка имеются очевидные симптомы бактериальной инфекции, такие как боль в ухе, сильный кашель, покраснение горла или болезненное мочеиспускание на фоне высокой температуры, звоните врачу.

Помните. Решать, звонить врачу или нет, нужно в зависимости от тяжести заболевания вашего ребенка, а не от того, насколько высоко поднялась температура.

Как сообщить врачу о температуре у своего ребенка

Разговаривая с врачом по телефону или у него в кабинете, держите наготове следующую информацию:

• Как началось повышение температуры: поднялась ли температура очень быстро, при том что до этого ребенок чувствовал себя замечательно, или же она поднималась очень медленно и становилась все выше с каждым днем, по мере того как ребенку становилось все хуже?

• Как менялась температура: покажите врачу или зачитайте таблицу наблюдений за температурой.

• Как меняется самочувствие вашего ребенка: стало ли ему хуже, лучше или его состояние не меняется?

• Каковы другие симптомы: есть ли у вашего ребенка еще какие-нибудь симптомы, такие как болезненный крик, понос, боль и покраснение в горле, рвота и т. д.?

• Насколько вы встревожены.

Ложная температура

Перед тем как звонить врачу, уберите лишние одеяла и снимите с ребенка лишнюю одежду. Причинами повышения температуры часто бывают слишком теплая одежда и излишнее укутывание.

Подход врача

Сцена с пылающим ребенком и паникующей матерью разыгрывается в жизни врача несколько раз за день. Попробуйте посмотреть на вещи из-за стетоскопа врача и увидеть высокую температуру с его точки зрения. Высокая температура – это всего лишь симптом, который привел вас в его кабинет. Что действительно важно, так это найти причину высокой температуры.

Во-первых, врач пытается сделать общий вывод: опасно это или нет? Легкое ли это заболевание, например вирусное (такое как розеола детская, известное также как экзантема внезапная, которое пройдет через два-три дня без каких-либо мер, кроме жаропонижающих средств и лечения временем)? Или же это бактериальная инфекция и требуется давать антибиотики? И еще один вывод: если это бактериальная инфекция, опасная она или нет?

Затем, осматривая вашего пылающего ребенка, ваш врач слушает ваш рассказ и смотрит на вашу таблицу – вы ведь захватили ее с собой, не так ли? Затем врач пытается отыскать у ребенка какие-либо указания на причину лихорадки. Иногда диагноз очевиден после рассказа матери или осмотра ребенка. В других случаях поставить диагноз более сложно, и для этого требуется время и проведение анализов. Если ваш врач не

подозревает ничего, кроме вируса, он может вместе с вами измерить температуру и отослать вас домой с напутствием: «Обязательно позвоните, если ребенку станет хуже». Иногда при первом осмотре диагноз поставить сложно, но с каждым днем у ребенка появляются все новые симптомы, по мере развития заболевания, такие как не оставляющие сомнений пятна в горле или специфические высыпания. В целом вирусные заболевания не лечат антибиотиками, но в некоторых случаях антибиотик может быть прописан с целью предотвращения вторичной бактериальной инфекции.

Врач должен прийти к одному из трех выводов:

• Врач обнаружит определенную бактериальную инфекцию (инфекция уха, горла, легких, носовых пазух, кишечника или кожи) и назначит соответствующее лечение.

• Врач не обнаружит специфических причин для температуры. Заключив, что симптомы недостаточно серьезны, придет к выводу, что заболевание, возможно, вирус, не требующий лечения (простуда, грипп или другое вирусное заболевание), и порекомендует понаблюдать за ребенком.

• Врач не обнаружит точных причин для температуры, но придет к выводу, что ребенок определенно болен и есть причины для опасения, что это может быть внутренняя бактериальная инфекция (например, инфекция мочевого пузыря или почек, инфекция крови, менингит, инфекция костной ткани или пневмония, которую невозможно диагностировать при помощи одного стетоскопа). К такому выводу врач может прийти, обнаружив у ребенка учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, если ребенок крайне раздражителен, очень сонный и вялый и присутствует ряд других факторов.

Если ваш врач подозревает поддающуюся лечению бактериальную инфекцию, но при осмотре нелегко установить ее локализацию, он может дать вам направление на лабораторные исследования, например на посев (взятие материала из горла, крови или мочи для выращивания культуры), анализы крови или анализ мочи. Определить тип инфекции и серьезность заболевания помогает также исследование белых кровяных телец, которое называется подсчетом лейкоцитов, или лейкоформулой.

Пошаговый подход к снижению температуры у ребенка

Снижать температуру у ребенка – все равно что охлаждать воздух в доме. Предположим, у вас в доме слишком жарко. Прежде всего вы распахиваете окна, чтобы выпустить лишнее тепло наружу. Именно так вы охлаждаете тело своего ребенка, снимая одежду и сажая ребенка в ванночку с едва теплой водой. Затем по необходимости вы переставляете термостат на температуру пониже, чтобы отопительная система не выключалась так быстро (или вообще отключаете отопление). Именно так действуют жаропонижающие средства, такие как ибупрофен и ацетаминофен. Они снижают выработку тепла, переключая термостат в организме человека. И вы следите за этими процессами снижения выработки тепла и теплоотдачи, пока вам в своем доме или вашему ребенку не будет комфортно.

Пункт первый: выпустите жар

Прежде чем прибегнуть к медикаментозным мерам, нужно выпустить наружу лишнее тепло. Вот как это сделать.

Оденьте ребенка соответственно температуре. Не слишком раздевайте ребенка и не слишком укутывайте. Если ребенок одет слишком легко, это усиливает озноб, а если его перекутать, одежда удерживает тепло. Летом лучше всего дать ребенку ходить по дому и спать в одном подгузнике или в крайнем случае в легкой, просторной хлопчатобумажной одежде. Это позволит лишнему теплу перейти из тела вашего ребенка в более прохладный воздух. Однажды я услышал, как в моей приемной мать и бабушка спорили по поводу того, укутать или раздеть нужно ребенка, у которого жар. Бабушка наставляла молодую мать: «Заверни его еще во что-нибудь теплое, иначе он простудится». Мать парировала: «Он и так уже простудился. Жару нужно выйти наружу».

Это один из тех редких случаев, когда мудрость матери одержала верх над мудростью бабушки. Лишняя одежда удерживает тепло; это все равно что накинуть на дом, в котором и без того жарко, одеяло. Ко мне в кабинет не раз приносили температурящих детей, укутанных, как маленькие эскимосы.

Нужно остыть. Это относится к вашему дому, вашему ребенку и вам самим. Откройте в детской окно или же воспользуйтесь кондиционером или вентилятором. Прохладный воздух лучше поглощает тепло, которое

исходит от горячего тела вашего ребенка. Небольшой сквозняк не принесет вреда вашему малышу. Также вашему ребенку *с температурой можно выходить на улицу*. Свежий воздух ему только на пользу.

Обильно поите. Высокая температура вызывает жажду. Потоотделение и учащенное дыхание приводят к тому, что организм теряет жидкость, и ему нужно восстановить ее. Пусть ребенок весь день напролет сосет питательные леденцы и понемногу пьет прохладные, негустые напитки. Кормление грудью – хороший источник жидкости и комфорта.

Подкормите температурящего ребенка. Когда температура тела повышается, организм работает в ускоренном режиме, выпуская лишнее тепло и сжигая горючее, которым требуется подзаправлять ребенка в форме питательных калорий. Обычно дети не хотят есть, когда болеют и у них высокая температура, но им нужно пить. Ваш ребенок может отказываться от тяжелой, жирной пищи. Ее трудно переваривать, поскольку работа пищеварительной системы при высокой температуре несколько замедляется. Если ребенок будет понемногу есть лакомства и потягивать напитки в течение всего дня – это будет здоровым режимом питания для ребенка с высокой температурой. Калорийные коктейли (молочно-клубничный, молочно-апельсиновый и т. д.) удовлетворяют и потребность в пище, и потребность в питье – и они прохладные.

Прохладные ванночки. Если у ребенка 40 °С или выше или если температура уже утомила ребенка, посадите его по пояс в чуть теплую воду. Отрегулируйте температуру воды, чтобы она была лишь настолько теплой, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно. Дети, которых лихорадит, обычно протестуют против холодной воды, и она только вызывает у них озноб, что повышает температуру тела. Если на теле ребенка остается вода, это ускоряет остывание благодаря испарению. Усадив ребенка в ванночку, пройдитесь по его телу губкой, чтобы усилить циркуляцию крови в коже и увеличить теплоотдачу. Продолжайте этот ритуал обтирания губкой, сколько ребенок будет терпеть. Обычно требуется как минимум 20 минут, чтобы сбить температуру на 1 °С. После ванны промокните кожу ребенка, но оставьте ее слегка влажной, чтобы вода испарялась, усиливая охлаждающий эффект. Если через час-другой после ванны температура у вашего ребенка снова резко поднимется, пришло время снова сажать его в ванночку и выполнять ритуал обтирания губкой.

Снижаем температуру

• Давайте ребенку соответствующую дозу жаропонижающего каждые

четыре часа.

• Давайте больше жидкости.

• Сделайте воздух в помещении прохладным.

• Не кутайте ребенка.

• Сделайте ребенку чуть теплую ванночку, если его температура не выше 40 °С.

Вот еще несколько советов для ванн:

• Обязательно *перед* тем, как посадить ребенка в ванночку, дайте ему ацетаминофен. Если после прохладной ванны он начнет дрожать, температура у него снова поднимется. Ацетаминофен снижает эту реакцию.

• Если посадить в ванночку визжащего ребенка, у него только еще больше подскочит температура. Вместо этого попробуйте сесть в ванну вместе с ним и развлекайте ребенка его любимыми плавающими игрушками.

• Попробуйте постоять вместе с ребенком под чуть теплым душем – это может принести даже еще больший эффект, чем ванна.

• Не прибегайте для снижения температуры к алкогольным ваннам. Алкоголь может впитаться через кожу ребенка, или же он может вдохнуть его пары в легкие, что в обоих случаях может принести ребенку лишь вред. Кроме того, алкоголь сужает кровеносные сосуды в коже, снижая тем самым отдачу тепла и способствуя подъему температуры тела.

Пункт второй: дайте ребенку жаропонижающие средства

Ацетаминофен и ибупрофен – жаропонижающие средства для грудных и маленьких детей. Три опасности для детей, которые таятся в аспирине, – это возможная связь с синдромом Рейе, раздражающее воздействие на пищеварительный тракт и узкая грань между эффективной дозировкой и опасной – на языке фармацевтов это означает, что доза, приносящая пользу, очень близка к дозе, которая приносит вред.

Ацетаминофен и ибупрофен начинают снижать температуру в течение получаса и дают максимальный эффект, снижая температуру в среднем на 1,7 °С, примерно через два-четыре часа после приема. Но очень редко они снижают высокую температуру до нормального уровня. Вот что еще вы должны знать об этих препаратах:

• Детские жаропонижающие средства выпускаются в жидкой форме

(капли и сироп), в форме порошка, жевательных таблеток и суппозиторий (свеч). Для детей до года легче применять капли; сироп и порошок предназначаются для детей от года до двух, а жевательные таблетки – для детей старше двух лет. Суппозитории выручат, если у ребенка рвота и он не в состоянии удержать препарат, если дать его орально, но жаропонижающий эффект у этой формы препарата менее стабилен, чем у других форм.

• Обращайте внимание на то, какую форму препарата вы даете. К примеру, капли и сироп имеют разную концентрацию. Если вы будете использовать пипетку (которая выпускается исключительно для капель), чтобы дать препарат в сиропе, вы дадите ребенку слишком мало; если вы станете отмерять чайной ложкой капли, то дадите ребенку слишком много.

• Передозировка ацетаминофена или ибупрофена для детей маловероятна, поскольку требуется 10–15 рекомендованных для одного приема доз, чтобы ребенок почувствовал себя плохо. Исследования показали, что многие родители недооценивают важность соблюдения правильной дозировки жаропонижающих препаратов.

• Нет ничего страшного, если вы сначала дадите ребенку один раз двойную дозу ацетаминофена или одну ибупрофена в случае, когда у ребенка очень сильная боль или он чувствует дискомфорт от очень высокой температуры.

• Двойная доза ибупрофена не рекомендуется.

Если вам не удалось сбить температуру одним жаропонижающим средством, скажем ацетаминофеном, можно дать другое средство, скажем ибупрофен, не дожидаясь, пока первое будет полностью выведено из организма.

Что лучше: ацетаминофен или ибупрофен?

Многие родители слышали, что ибупрофен эффективнее ацетаминофена. Для одних детей это так, для других – нет. Попробуйте дать оба препарата и посмотреть, какой эффективнее именно для вашего ребенка. Вот сравнительные характеристики обоих:

Ацетаминофен

• Имеет более долгую историю, а соответственно, больше данных о его безопасном применении.

• Можно давать новорожденным детям.

• Имеет более мягкое действие на желудок и, соответственно, легче

переносится.

• Действует три-четыре часа.

• Перерабатывается в печени.

Ибупрофен

• Может подействовать быстрее.

• Может быть эффективнее при высоких температурах.

• Эффект сохраняется шесть-восемь часов.

• Только недавно разрешен для использования с трех месяцев, поэтому безопасность применения у младенцев еще не настолько проверена.

• Сильнее раздражает желудок, поэтому лучше принимать во время еды.

• Перерабатывается в почках.

• Дополнительное действие – противовоспалительное, поэтому может быть эффективен при отеках, воспалении, схватках и других видах боли, когда ацетаминофен неэффективен.

Дозировка ацетаминофена

Когда мы хотим избавить ребенка от боли и жара, нам нужна безопасная, но сильная доза лекарства, чтобы ребенку быстрее полегчало. Мы разработали таблицу, которая основана на весе ребенка таким образом, чтобы вы смогли подобрать правильную дозировку. Обычно дозировка ацетаминофена составляет 15 миллиграмм на килограмм веса. К примеру, если ребенок весит 11 кг, то его доза – 160 миллиграмм (15×11). Обратите особое внимание, какую форму лекарства вы даете ребенку. Вы можете давать очередную дозу каждые четыре-шесть часов. Максимальное количество доз в день – 5.

Вес, кг	Дозировка, мг	Жидкая форма (160 мг/5 мл)	Детские мягкие жевательные пастилки (80 мг каждая)	Жевательные пастилки для более старших детей (160 мг каждая)	Суппозитории (80 мг, 120 мг, 325 мг)
4–5	60	1/3 чайной ложки (1,8 мл)	Нет	Нет	80 мг
5–7,5	80	½ чайной ложки (2,5 мл)	Нет	Нет	80 мг
7,5–10	120	¾ чайной ложки (3,75 мл)	Нет	Нет	120 мг
10–12	160	1 чайная ложка (5 мл)	2 пастилки	1 пастилка	120 мг
12–15	200	1 ¼ чайной ложки (6,25 мг)	2 ½ пастилки	1 пастилка	120 мг
15–17	240	1 ½ чайной ложки (7,5 мл)	3 пастилки	1 ½ пастилки	240 мг (2 суппозитория)
17–20	280	1 ¾ чайной ложки (8,75 мл)	3 ½ пастилки	1 ½ пастилки	240 мг (2 суппозитория)
20–25	320	2 чайные ложки (10 мл)	4 пастилки	2 пастилки	325 мг
25–30	400	2 ½ чайной ложки (12,5 мл)	5 пастилок	2 ½ пастилки	325 мг
30–35	480	3 чайные ложки (15 мл)	6 пастилок	3 пастилки	325 мг
35–40	560	3 ½ чайной ложки (17,5 мл)	7 пастилок	3 ½ пастилки	325 мг
40–45	640	4 чайные ложки (20 мл)	8 пастилок	4 пастилки	650 мг (2 суппозитория)
Свыше 45	Давайте взрослую дозу	—	—	—	—

Дозировка ацетаминофена в суппозиториях

Вы заметите, что дозировка препарата в форме суппозиториев немного выше, чем в форме таблеток или капель. Такое увеличение дозировки безопасно по двум причинам:

1. Препарат в суппозиториях всасывается кишечником не полностью в отличие от форм, принимаемых перорально.

2. Суппозитории можно использовать только краткий промежуток времени (когда ваш ребенок не переносит прием лекарств через рот), а слегка превышенная разовая доза препарата безвредна.

Дозировка препарата в форме суппозиториев на каждые 4–6 часов

Вес, кг	120 мг	325 мг
6–7,5	1	—
7,5–10	1 ½	—
11–17	2	—
17–27	—	1
27–40	—	1 ½
Свыше 40	—	2

Дозировка ибупрофена

Разные производители выпускают препарат с пипетками разных размеров. Так, например, некоторые производители выпускают ибупрофен для младенцев с пипеткой 1,25 миллилитров, а некоторые со шприцом объемом 1,875 миллилитров. Дозировка одна и та же, но давать вы будете из разных приспособлений. Дозировка детского ибупрофена измеряется в чайных ложках. Обычная доза ибупрофена – примерно 10 миллиграмм на 1 килограмм веса. Например, ребенок весом 10 килограмм должен получить 100 миллиграмм. Препарат можно давать детям каждые шесть часов. Максимальное количество доз в день – шесть.

Вес, кг	Дозировка, мг	Капли для младенцев (50 мг/1,25 мл)	Сироп для детей (100 мг/5 мл)	Детские жевательные пастилки (50 мг каждая)	Пастилки для подростков (100 мг каждая)
4–5	25	½ пипетки (0,625 мл)	Нет	Нет	Нет
5–7,5	50	1 пипетка (1,25 мл)	½ чайной ложки (2,5 мл)	Нет	Нет
7,5–10	75	1 ½ пипетки (1,25 мл + 0,625 мл)	¾ чайной ложки (3,75 мл)	Нет	Нет
10–12	100	2 пипетки (2 × 1,25 мл)	1 чайная ложка (5 мл)	2 пастилки	1 пастилка
12–15	125	2 ½ пипетки (2 × 1,25 мл + 0,625 мл)	1 ¼ чайной ложки (6,25 мл)	2 ½ пастилки	1 пастилка
15–17	150	3 пипетки (3 × 1,25 мл)	1 ½ чайной ложки (7,5 мл)	3 пастилки	1 ½ пастилки
17–20	175	3 ½ пипетки (4,375 мл)	1 ¾ чайной ложки (8,75 мл)	3 ½ пастилки	1 ½ пастилки
20–25	200	4 пипетки (5 мл)	2 чайные ложки (10 мл)	4 пастилки	2 пастилки
25–30	250	Используйте сироп или пастилки	2 ½ чайной ложки (12,5 мл)	5 пастилок	2 ½ пастилки
30–35	300	—	3 чайные ложки (15 мл)	6 пастилок	3 пастилки
35–40	350	—	3 ½ чайной ложки (17,5 мл)	7 пастилок	3 ½ пастилки
40–45	400	—	4 чайные ложки (20 мл)	8 пастилок	4 пастилки
Свыше 45	Дайте взрослую дозу	—	—	—	—

Фебрильные судороги

Высокая температура сама по себе не опасна и не приносит вреда ребенку, если только не достигает 41,7 °С (указана ректальная температура), что случается редко. Две основные причины, по которым следует сбивать температуру, – это чтобы снять общий дискомфорт, возникающий, когда ребенка лихорадит, и чтобы избежать фебрильных судорог. Незрелый мозг ребенка может среагировать на резкий скачок температуры конвульсиями. В большей мере фебрильные судороги вызываются не тем, насколько высоко поднялась температура, а тем, *как быстро она поднимается*. Наиболее часто фебрильные судороги случаются у самых маленьких детей; они редко имеют место у детей старше пяти лет.

Иногда судороги дают предупреждение в форме подергивания – трясущаяся рука, дрожащая губа – или в форме взгляда в пустоту. Как только вы заметили один из этих знаков, немедленно отправляйтесь с ребенком в душ. Быстрое охлаждение может прервать стремительный подъем температуры и предотвратить приступ. В других случаях судороги разворачиваются полным ходом без всякого предупреждения, и родители могут даже не успеть понять, что у их ребенка температура. Все тело ребенка трясется, он закатывает глаза, его кожа бледнеет, и он весь обмякает. Хотя кажется, что прошла целая вечность, в большинстве случаев фебрильные судороги продолжаются лишь от 10 до 20 секунд, чего недостаточно для того, чтобы принести ребенку какой-то вред, а вот родители по истечении этих секунд могут затрястись и сами. Лишь конвульсии, вызывающие у ребенка посинение на несколько минут (что редко случается при фебрильных судорогах), могут быть опасны для ребенка. Ожидайте, что после судорог ребенок уснет, а вот у вас сна не будет ни в одном глазу.

Тот же резкий скачок температуры, который вызвал первые судороги, может иметь место через час или два, и спектакль повторится.

Чтобы не допустить этого, дайте сразу же после судорог жаропонижающий препарат.

Если ребенок спит, дайте соответствующую дозу ацетаминофена в форме суппозиторий и не укутывайте спящего ребенка.

Если после судорог ребенок не спит, уговорите его побольше выпить (но никакой еды, если вы ожидаете новых судорог, так как во время приступа ребенок может подавиться едой); дайте также ацетаминофен и организуйте душ, совместную ванну или обтирания губкой в кровати, если чувствуете, что близится новый приступ. (См. также «Судороги».)

Пока ваш ребенок еще не вышел из раннего детского возраста, когда высокая температура – явление нередкое, чтобы вам было легче остыть самим, вспоминайте, что однажды сказала мне в утешение одна мать: «Что поднялось, должно и упасть».

Простуда (ОРЗ, ОРВИ, грипп)

Большинство детей в первые два года шесть-восемь раз переносят простудные заболевания верхних дыхательных путей. Познакомьтесь с вызывающими их микробами получше.

Вот как предупреждать, распознавать, лечить простудные заболевания у своего ребенка и жить с ними.

Что такое простуда?

Что это за загадочное заболевание, которое оставляет детей без сна, родителей без работы, а врача осаждает телефонными звонками? Простуда, в медицинских кругах именуемая острыми респираторными заболеваниями, воспалением или инфекцией верхних дыхательных путей, а также острой респираторно-вирусной инфекцией, вызывается множеством возбудителей как из числа вирусов, так и из числа бактерий. Эти микробы вызывают воспаление слизистой оболочки дыхательных путей: носа, пазух носа, ушей, горла и внутрилегочных бронхов. Уютно устроившись на этой влажной оболочке, микробы размножаются. Слизистая реагирует на нашествие вздутием и выработкой слизи, которая и вызывает шумное дыхание, характерное для простуды. Слизь продолжает интенсивно вырабатываться, и у ребенка течет из носа – теперь все ясно. Слизь также затекает внутрь, капая из носоглотки, вызывая ощущение щекотки в горле, дребезжащие звуки и кашель. Если болезнетворные микроорганизмы продвигаются дальше, в пещеры дыхательных туннелей, точно такие же вздутие и скопление слизи образуются в пазухах носа и в ушах. В конце концов эти микробы пробираются в самую глубь, во внутрилегочные бронхи, где из-за набухания слизистой оболочки сужаются дыхательные пути, и дыхание становится шумным, хриплым.

К этому времени организм горит готовностью отстоять свои позиции. Рефлексы дыхательных путей включают кашель и чихание – пушки организма, чтобы выбить ненужную слизь наружу. Обычно после кашля, чихания и подкапывания слизи в течение трех-четырех дней организм одерживает в войне победу, простуда отступает, и все в доме снова могут спать спокойно. Но иногда эти микробы не желают уходить без боев, организм мобилизует войска с более мощным вооружением, и завязывается еще более яростное сражение. Белые кровяные тельца, санитары организма, выходят на сцену и атакуют барахтающихся в слизи микробов.

Побочным продуктом этого сражения становится слово из пяти букв, которое будет приводить в бешенство вашего ребенка и заставит вас потерять сон и забыть о работе. На медицинском языке это называется слизисто-гнойными выделениями; на родительском языке это сопли.

Теперь возникает проблема, поскольку сопли не так легко вытолкнуть, как их предшественника, жидкую, водянистую слизь. Они не двигаются с места, перекрывая дыхательные пути. Затем они загустевают и меняют цвет – на зеленый. Когда поднимается зеленый флаг, это означает, что другие микробы решили воспользоваться этим густым месивом – замечательной питательной средой для обитания и размножения микробов. Как сорняки, в этом липком месиве растут бактерии, и инфекция поднимает желто-зеленый флаг: зеленые сопли из носа и желтые выделения из глаз. Подавая знак, что организм мобилизует свои самые крупные иммунные орудия, повышается температура. На этом этапе в сражении наступает поворотный момент. Защитная система организма и домашние средства могут победить без посторонней помощи, и в следующие три-четыре дня простуда оставит поле боя, бросив позади лишь остаточный насморк и кашель. Или же болезнь может одержать верх, и тогда ребенок почувствует себя хуже. Генерал Мама в сопровождении Папы отправится за подкреплением. Тут врач прописывает антибиотик, который попадает прямо в цель и убивает микробов. Когда этот великий боец управляется со своей работой, выделения из носа становятся водянистыми, набухшая слизистая в дыхательных путях сужается, и ребенок снова дышит великолепно, как и его родители. На этом сказ о простуде кончается.

Как подхватывают простудные заболевания

Выражение «подцепить простуду» с медицинской точки зрения корректно, хотя вернее все же было бы говорить, что простуда подцепила вас. Вызывающие острые респираторные заболевания микробы передаются воздушно-капельным путем, что означает следующее: они путешествуют на микроскопических водяных шариках, выбрасываемых в воздух при кашле или чихании, чтобы их вдохнул другой человек, находящийся на достаточно близком для передачи простудных заболеваний расстоянии. Эти капельки и их микропассажиры также путешествуют с руки на руку. Поэтому мы можем не только подцепить простуду, но и в буквальном смысле подхватить ее. Малыш трет руками свой сопливый нос, а затем берет своей липкой рукой за руку малыша В, который потом трет свой нос,

и вот микробы нашли себе новый дом в носу, чтобы начать еще одно нашествие, на новые дыхательные пути. Вот почему мудрая бабушка всегда настаивала на том, чтобы ребенок, у которого течет из носа, мыл свои руки и прикрывал нос и рот платком, когда кашляет и чихает. Но бабушка ошибалась, когда утверждала, что простуда случается из-за сквозняков, замерзших ног, непокрытой головы или оттого, что ребенок не ест овощи.

О простуде подробнее

Если вчера ваш ребенок играл с чихающим другом, а сегодня начал кашлять, ошибочно считать, что его заразил этот друг. Большинству микробов, вызывающих простуду, требуется как минимум два—четыре дня от проникновения в организм до симптомов; это *инкубационный период*. Вспоминайте, где ваш ребенок играл три-четыре дня назад.

После шести—восьми простудных заболеваний, перенесенных в первые два года, иммунитет у ребенка становится более крепким, а посещения врача и пропущенные рабочие дни бывают все реже.

Будьте готовы к тому, что зимой острые респираторные заболевания учащаются, с ноября по февраль. Ругать холодную погоду не стоит. Более правдоподобным объяснением этого факта является то, что дети зимой скапливаются в небольших помещениях, ближе друг к другу, и остаются в помещениях дольше, а воздух здесь суше и зимой застаивается (особенно при центральном отоплении). А еще, может быть, вызывающие простуду микробы любят забегать в дома погреться со студеной улицы.

Помимо насморка, в некоторых случаях простуда протекает на фоне незначительного повышения температуры тела, генерализованной боли (когда ломит все тело), слезотечения, диареи и плохого общего самочувствия. Большинство вирусов вежливо уходит через три-четыре дня, оставляя после себя лишь небольшой насморк и весело бегающего малыша. Иногда, однако, простуда перерастает в более тяжелые воспалительные процессы, требующие более интенсивного лечения.

Как замедлить распространение насморка

- Почаще промывайте нос.
- Научите ребенка сморкаться в платок.
- Научите ребенка прикрывать нос и рот при кашле и чихании, повернувшись к плечу: покажите ему, как нужно поворачивать голову в сторону плеча, одновременно поднимая руку, чтобы закрыть лицо,

вместо того чтобы закрывать нос и рот ладонями.

Если ребенок будет кашлять в плечо, он заразит меньше людей, чем если будет кашлять в ладони.

• Мойте ребенку руки после того, как он вытрет нос или покашляет.

• При простуде не прижимайтесь носом к носу.

• Отучайте ребенка тереть нос и глаза при простуде.

Лечение простуды

По большей части дискомфорт при простуде вызывается густой слизью, перекрывающей узкие дыхательные пути. Точно так же, как вода в пруду застаивается и становится питательной средой для всевозможных организмов, так же и слизистые выделения у детей. Выработанный слизистой оболочкой секрет, попавший в пазухи носа и в среднее ухо, становится питательной средой, привлекающей бактерии, которые здесь размножаются и в результате вызывают воспаление бактериального характера. Лечение, таким образом, нацелено на продвижение выделений через закупоренные дыхательные пути. Запомните золотое правило лечения простуды: нужно сделать так, чтобы слизь постоянно была жидкой и двигалась. Вот как этого добиться.

Прочистка носа

Промывайте нос. Поскольку маленькие дети обычно не способны почистить свой собственный нос, за них это делать должны вы. Действуйте, как описано в тексте в рамке на следующей странице.

Научите ребенка сморкаться. Покажите ребенку, как надо задувать свечу, а затем продемонстрируйте ему, как делать это носом, и скажите: «Именно так люди высмаркиваются». Затем высморкайтесь сами и дайте ребенку при этом подержать платок перед вашим носом. Теперь он делает то же самое, и вы высмаркиваетесь вместе. «Дуй, а не фыркай!» – вот лозунг клуба чистых носов, но дуть нужно осторожно.

Если выдыхать слишком резко, это может загнать выделения в пазухи носа и затянуть болезнь. Некоторые специалисты считают даже, что лучше, если ребенок потихоньку втягивает выделения назад, в горло, а затем выталкивает их кашлем, нежели дует и загоняет слизь в пазухи. Но маленькие дети редко откашливают слизь. Вместо этого они проглатывают ее, и их желудок восстает. Рвота вслед за кашлем – нередкое явление у детей.

Как сделать выделения более жидкими

Сухой воздух и узкие дыхательные пути плохо уживаются в одной комнате. Дыхательные пути усеяны крошечными волокнами, так называемыми ресничками, которые несут на себе слой слизи. Эта защитная система действует подобно миниатюрным приводным ремням, удаляя из вдыхаемого воздуха пыль и другие частицы.

Сухой воздух, особенно при центральном отоплении, действует подобно губке, вытягивая влагу изо всех частей организма – кожи, волос и в особенности из дыхательных путей. В результате сухой воздух останавливает эти приводные ремни. Слизь скапливается сгустками и служит питательной средой для бактерий; в результате мы имеем отекшие, заложенные дыхательные пути, и нам трудно дышать.

Если давать ребенку в течение дня как можно больше жидкости и включать вапоризатор (испаритель), когда он спит, это поможет сделать выделения более жидкими и облегчит выведение их наружу при чихании или кашле. Или возьмите ребенка в ванную комнату, закройте дверь, включите горячий душ и примите вместе паровую ванну. Пар откупоривает дыхательные пути и помогает выделениям вытечь.

Как откупорить заложенный нос ребенка

Совсем маленькие дети редко когда умеют высмаркивать свой нос. Прочищать им заложенные носовые ходы должны вы. Вот как следует промывать нос.

Закапывание ребенку в нос капель

Купите солевой спрей для носа (особый состав из воды с солью, отпускаемый в аптеках без рецепта). Держите ребенка вертикально. Брызните по одной струе в каждую ноздрю. Затем на одну минуту положите ребенка так, чтобы голова была ниже тела. Это позволяет соленой воде растворить густые выделения и стимулирует ребенка чихать, тем самым выгоняя их в переднюю часть носа, где вы уже поджидаете их, вооружившись старым добрым аспиратором. Будьте готовы к тому, что ребенку совсем не понравится такое вторжение в его нос; но маленькие носики нужно прочищать, чтобы они могли дышать, особенно во время кормления.

Или же вы можете приготовить солевые капли сами. Положите щепотку соли (не более 1/4 чайной ложки) в стакан теплой водопроводной воды (емкостью 240 мл). Пластмассовой пипеткой

закапайте по нескольку капель в каждую ноздрю и далее действуйте, как описано выше.

Никогда не отпускайте резиновый кончик пипетки или пульверизатор, пока они еще находятся в носу у ребенка. Иначе выделения из носа попадут в пипетку или флакон, и их содержимое будет заражено. Промывайте тот участок пипетки и пульверизатора, который соприкасался с носом. Поскольку они имеют особый состав, капли, которые продаются в аптеках, оказывают более мягкое действие на слизистую носовых ходов, чем капли для носа домашнего приготовления.

Домашний набор для ухода за носом (слева направо): грушевидный аспиратор; покупной солевой спрей для носа; медицинская пипетка; солевой раствор домашнего приготовления (щепотка соли на стакан воды)

Применение назального аспиратора

Чтобы воспользоваться аспиратором, сдавите резиновую грушу, затем введите пластиковый или резиновый кончик в нос ребенка достаточно глубоко, чтобы не было зазоров, и постепенно разжимайте пальцы, так чтобы вместе с воздухом в грушу втянулись и слизистые пробки. Проделайте это два-три раза с каждой ноздрей или столько, сколько потребуется и сколько будет терпеть ребенок. После каждого использования набирайте в аспиратор мыльную воду и затем тщательно промывайте чистой водой. В аптеке вы можете купить аспираторы различной формы.

РЕЦЕПТ ОТ ПРОСТУДЫ ОТ ДОКТОРА СИРСА:
Промывание носа + пар = облегченное дыхание

Поддержание в помещении, где ребенок спит, необходимой влажности даст дыхательным путям влагу, в которой они нуждаются. Аллергологи предупреждают, что относительная влажность более 50 % может способствовать размножению плесени и пылевых клещей, тем самым вызывая аллергию, тогда как специалисты, занимающиеся болезнями органов дыхания, доводят до сведения, что влажность менее 25 % может привести к закупорке дыхательных путей. Таким образом, относительная влажность 30–50 % идеальна для комнаты ребенка. Измеряйте в спальне влажность, пользуясь гидрометром, который продается в хозяйственном магазине.

Хотя для увлажнения воздуха мы предпочитаем вапоризаторы, другие приборы, увлажнители, если правильно ими пользоваться и содержать в чистоте, также могут выполнять эту работу неплохо. Вот некоторые советы по эксплуатации вапоризаторов (испарителей) и увлажнителей:

• Поскольку вапоризаторы вырабатывают горячий пар, они несут угрозу ожогов. Ставьте вапоризатор в недоступное для ребенка место.

• Промывайте вапоризаторы и увлажнители согласно рекомендациям производителя как минимум раз в неделю; предпочтительно чаще. Хороший раствор для мытья получается из половины стакана хлорной извести на четыре литра воды (а лучше использовать тот раствор, который рекомендует производитель). После мытья тщательно ополаскивайте прибор.

• Ежедневно меняйте воду и просушивайте вапоризатор, когда не пользуетесь им.

• Используйте ту воду (дистиллированную или водопроводную), которую рекомендует производитель.

• Ставьте вапоризатор на расстоянии примерно 60 см от своего ребенка и направляйте струю пара в сторону носа ребенка для более концентрированной влажности.

• Применение лекарственных средств: можно купить препараты, содержащие эвкалиптовое масло, и добавлять их в вапоризатор (но не в увлажнитель), чтобы открыть дыхательные пути. Если их не рекомендовал ваш врач, детям они не обязательны.

• В крайнем случае вы можете соорудить собственный вапоризатор, закрыв дверь ванной комнаты и включив горячий душ.

Когда нужно вызывать врача

В большинстве случаев вызванная вирусами простуда требует только тщательного ухода за носовой полостью, обильного питья и времени. Бежать в аптеку или к врачу вовсе не обязательно. Но иногда простуда не желает уходить (сопли густеют), и вы встаете перед решением, вести или не вести ребенка к врачу. Вот как определить.

Насколько сильно простуда беспокоит ребенка? Может быть, ребенок весел, радостно играет, хорошо ест и спит, и у него почти или совсем нет температуры? Такая простуда лишь доставляет беспокойство громкими звуками, производимыми ребенком, и требует лишь лечения на дому да ваших ласковых рук.

Что выходит из носа ребенка? Если выделения прозрачные и водянистые (течет из носа), беспокоиться не стоит. Если выделения становятся все более и более густыми, желтыми или зелеными (появляются, что называется, сопли) и остаются такими большую часть дня, это может быть причиной для большего беспокойства, особенно на фоне повышения температуры и капризности.

Увлажнители против испарителей

Струя влажного воздуха, которую вы вдыхаете, способна разжижать в носу выделения и облегчать дыхание, но не всякий туман чист и безвреден.

Увлажнители и испарители (вапоризаторы) вырабатывают туман тремя разными способами: колебанием (ультразвуком), выдуванием или разбрызгиванием (импеллеры) и кипячением (вапоризатор). Вот что вам следует знать об этих устройствах.

Увлажнители

Увлажнители дают холодный туман. Новейшие модели совершенно бесшумные, ультразвуковые, которые используют высокочастотный звук для рассеивания воды в виде тумана. Они очищают воздух (убивают бактерии и плесень), но не всегда обеспечивают его безопасность для здоровья. Новые исследования выявили, что этот ультрамелкий туман может также содержать рассеянные по воздуху загрязнения, содержащиеся в изобилующей минеральными веществами водопроводной воде. Эти мельчайшие частички (например, асбест, свинец и др.) могут попадать в организм при дыхании и раздражать нижние дыхательные пути. Эту потенциальную опасность можно свести

к минимуму, купив ультразвуковой увлажнитель со встроенным фильтром для частиц или сменным деминерализующим картриджем или же используя дистиллированную воду.

Увлажнители типа импеллера обычно не такие бесшумные, как ультразвуковые, и в этих увлажнителях обычно скапливаются бактерии и плесень, которые затем рассеиваются аппаратом по воздуху. Некоторые более современные модели увлажнителей-импеллеров имеют фильтры.

Хуже всех старые увлажнители с вращающимся барабаном и котлом воды, в которых вода застаивается. Мы не рекомендуем использовать этот тип.

Испарители (вапоризаторы)

Как говорит название, испарители вырабатывают горячий пар и подают более концентрированный туман на меньшую площадь. Поскольку вода внутри кипит, образующийся пар убивает бактерии и плесень, а минеральные вещества никогда не выходят за пределы аппарата. При большинстве респираторных заболеваний для увлажнения дыхательных путей вапоризаторы предпочтительнее, чем увлажнители. Вапоризатор позволяет вам отключить центральное отопление, тем самым снизив его высушивающий эффект. Дающий горячий туман вапоризатор способен поддерживать воздух в небольшой комнате, такой как детская, теплым, одновременно не давая пересыхать маленьким носикам.

Маленький секрет: не дайте выделениям, которые вы обнаружили утром при пробуждении, провести себя. Это обычное явление даже при простуде, протекающей легко, поскольку за ночь выделения успели загустеть. Промойте нос и посмотрите, не станут ли выделения снова прозрачными.

Зеленые выделения не обязательно означают бактериальную инфекцию. Многие вирусные инфекции проявляются зелеными выделениями из носа, которые могут продолжаться семь и более дней.

Посмотрите, как ведет себя ребенок. Если ребенок в хорошем настроении, температура не очень высокая или ее нет совсем, вам не обязательно обращаться к врачу, даже если из носа текут зеленые сопли.

Загляните ребенку в глаза. Глаза – зеркало здоровья. Если глаза у ребенка по-прежнему яркие, беспокоиться не о чем. А вот если они потускнели, вам стоит насторожиться. Если из уголков глаз ребенка

большую часть дня (а не только утром) сочится желтое вещество, это повод для беспокойства.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Гноящиеся глаза на фоне простуды всегда заслуживают осмотра врача. Это признак возможного воспаления пазух носа или воспаления уха. Выделения из глаз на фоне покраснения глазных яблок при отсутствии насморка могут быть конъюнктивитом, а вовсе не простудой. Вот почему мы придерживаемся правила не лечить гноящиеся глаза по телефону, если у ребенка простуда.

В каком направлении развивается болезнь. С первого по третий день из носа вовсю течет, а ребенок играет как ни в чем не бывало. На пятый день сопли загустевают и ребенок притихает; появляются и другие симптомы: повышение температуры, капризность и изможденный вид. Срочно отправляйтесь с ребенком к врачу. Без осложнений простуда проходит за три—пять дней; если наблюдается постепенное ухудшение состояния, это повод для тревоги.

Другие признаки и симптомы. Обычная простуда по большей части просто вызывает неудобство, поскольку заложенный нос препятствует дыханию. Как только нос прочищен, ребенок должен чувствовать себя лучше. Но если ребенок капризничает, у него густые выделения из носа, высокая температура, бессонница, боль в горле, боль в глазах, сильный кашель или припухшие, гноящиеся глаза – это признаки того, что назревает нечто большее, чем простая простуда.

Чего ожидать в кабинете врача

Когда врач осматривает вашего ребенка с острым респираторным заболеванием, он прежде всего пытается определить, вызвано ли оно вирусами, и в этом случае пройдет само безо всяких лекарств, или же бактериями, и заслуживает лечения антибиотиками. Следующий вопрос: если это воспаление, вызванное бактериями, где оно локализуется – в носу, пазухах носа, горле, ушах или груди? Если ни в одном из этих укромных мест врач не найдет признаков вызванного бактериями воспалительного процесса и если ребенок чувствует себя не слишком плохо, врач посоветует вам продолжать домашнее лечение, дав наставление: «Позвоните мне, если ребенку станет хуже». Не забывайте этот совет. Простуда часто перекидывается на пазухи носа, уши или грудь, а это требует изменения диагноза и лечения.

Как говорить с врачом по поводу простуды у своего ребенка

Разговаривая с врачом по телефону или у него в кабинете, держите наготове следующую информацию о болезни своего ребенка:

• Когда началась простуда?

• Каково ее течение? Улучшается состояние, ухудшается или остается неизменным?

• Как сильно заболевание влияет на сон ребенка, его поведение и аппетит?

• Каковы выделения из носа? Прозрачные они и жидкие или же густые, желтые, зеленые и вязкие?

• Имеются ли другие признаки и симптомы, такие как повышение температуры, выделения из глаз, кашель, боль в ухе, бледность, вялость, боль в горле, вздутые лимфатические узлы, сыпь, неудержимая рвота или сонливость?

Совет доктора Билла

• Веселый ребенок + прозрачные выделения из носа = нет причин для беспокойства.

• Все более грустный ребенок + все более густые выделения из носа (сопли) = время идти к врачу.

Никогда не делайте вывод, что состояние ребенка не ухудшается, без врача.

И, наконец, обязательно скажите, насколько болен ребенок по вашему мнению и насколько вы обеспокоены. Врачи, особенно педиатры, относятся к родителям с сильной интуицией как к помощникам в постановке диагноза и лечении заболевшего ребенка. Если во время осмотра вы будете комментировать заболевание, это поможет врачу поставить правильный диагноз. Иногда случается, что ребенок оживляется и становится веселым лишь на время пятиминутного посещения врача, а до него и после чувствует себя очень плохо; в этом случае ваш врач может не увидеть, насколько ребенок болен на самом деле. Помогут ваши слова.

Когда ОРЗ заразны?

Острые респираторные заболевания заразны на очень ранней стадии, когда вы еще не успели понять, что ребенок болен. Главное правило: чем дольше ребенок болеет, тем менее он заразен. Если у вашего ребенка из

носа течет прозрачная жидкость и нет температуры, если он не ведет себя апатично и просто создает лишний шум чиханием и кашлем, редко имеется необходимость держать его дома. Однако если ваш ребенок безостановочно кашляет, у него текут густые сопли из носа и желтые выделения из глаз, если у него поднялась температура и он выглядит нездоровым, подержите его три-четыре дня вдали от других детей. Если вы водите его в садик, где против насморка ничего не имеют, почаще мойте ребенку руки и научите его не брать чужие игрушки и не делиться своими игрушками, которые дети часто берут в рот.

Кашель

Вслед за температурой список причин, по которым родители звонят врачу, возглавляет кашель. Кашель ставит две проблемы: он доставляет неудобство, зачастую не давая спать ни ребенку, ни остальным, и сигнализирует, что в легких происходит что-то нехорошее. Обратите внимание на следующие советы по борьбе с кашлем.

Беспокойство по поводу кашля

Когда беспокоиться не стоит:

• У ребенка нет температуры, и он выглядит здоровым.
• Ребенок кашляет в течение дня, но ночью хорошо спит.
• Кашель не мешает ребенку есть, играть или спать.
• Кашель постепенно сходит на нет.

Когда вызывать врача:

• Кашель начался внезапно, он безостановочный, и вам кажется, у ребенка могло что-то застрять в горле.
• Кашель будит ребенка по ночам.
• Кашель сопровождается тяжелой аллергией.
• У ребенка также высокая температура, озноб и плохое общее самочувствие.
• Ребенок откашливает густую желто-зеленую слизь.
• Кашель становится все сильнее и сильнее.

Классифицируйте кашель

Простуда практически всегда вызывает кашель как естественную защитную реакцию организма ребенка, направленную на удаление из

дыхательных путей перекрывающей их слизи. Кашель делится на три категории: умный кашель, приносящий проблемы кашель и кашель, требующий внимания врача. Если ваш ребенок простудился и у него раздраженный, навязчивый кашель, но при этом он хорошо ест, играет и спит, не нужно ни беспокоиться, ни лечить его. Если ребенок хорошо чувствует себя в течение дня, но кашель не дает ему спать днем и ночью, такой кашель приносит проблемы и требует лечения. Если кашель сопровождается высокой температурой, учащенным сердцебиением, вялостью, рвотой или откашливанием зеленой массы, это уже кашель, требующий внимания врача.

Неотвязный кашель

Прошла неделя или две после того, как прочистился нос, а кашель все не проходит, доставляя неприятности и ребенку, и всей семье. В большинстве случаев неотвязный кашель вызывается не желающими уходить вирусами, особенно если мать говорит: «Он ведет себя как совершенно здоровый, и кашель не беспокоит его, он просто никак не пройдет». Список причин хронического кашля возглавляют аллергии, особенно если кашель сопровождается другими признаками аллергии: насморк, припухшие глаза, хрипы. (См. «Выявление и лечение дыхательной аллергии».) Не забывайте, что скрытой причиной безостановочного кашля может быть инородное тело, попавшее в дыхательные пути. Всякий кашель, если он держится более двух недель, заслуживает осмотра врача.

Кашель, возникающий при обычных острых респираторных заболеваниях, редко бывает заразен по истечении первых трех-четырех дней болезни, особенно если ребенок чувствует себя хорошо.

Пневмония

Многие родители обращаются к врачу, когда у ребенка температура и кашель, оттого, что они волнуются, не пневмония ли это. На самом деле пневмония достаточно редкое заболевание, и большинство обращений с сильным грудным кашлем и температурой – просто бронхиты. Симптомы пневмонии включают в себя учащенное затрудненное дыхание, боль в груди, высокую температуру, рвоту и сильный грудной кашель. На осмотре врач сможет определить, бронхит это или пневмония.

Три уникальных кашля

Существуют три заболевания, характеризующиеся очень специфическим кашлем, и вы должны знать о них.

Круп. Это вирусное заболевание (которое не лечат антибиотиками), вызывающее кашель, который звучит как лай морских котиков. Дыхание становится скрежещущим, а голос – сиплым.

Коклюш (судорожный кашель). Это бактериальное инфекционное заболевание, начинающееся как обычная простуда с кашлем, который затем перерастает в тяжелые приступы неконтролируемого, судорожного кашля, продолжающиеся от 30 секунд до двух минут. Что особенного в этих приступах, так это то, что ребенок едва может перевести дух, отчего его лицо краснеет, багровеет, а затем даже синеет, если приступ затягивается. Когда ребенку наконец удается вдохнуть, это напоминает скрипящее судорожное хватание ртом воздуха.

Респираторно-синцитиальный вирус. Если во время кашля дыхание ребенка становится свистящим, учащенным или грудная клетка западает внутрь при вдохе (ретракция), у него, возможно, респираторно-синцитиальный вирус, или РСВ. При лечении этого вируса не применяют антибиотики, но назначенные врачом ингаляции могут облегчить дыхание ребенка.

Как успокоить кашель

Этот нескончаемый раздраженный кашель, который до предела натягивает ваши нервы или заставляет воспитателей отправлять ребенка из садика домой, не всегда нужно останавливать. Этот досадный шум при простуде может быть лучшим другом. Выделения, скапливающиеся в нижних дыхательных путях, включают кашлевой рефлекс для устранения зараженной массы, как сильный ветер расчищает дороги. Без кашля выделения образовали бы слизистые пробки, которые закрыли бы доступ воздуху и служили бы питательной средой для бактерий. Помня о данных фактах, обращайтесь с этим особым защитником грудной клетки дружелюбно. Если кашель беспокоит ребенка, попробуйте следующее.

Выделения должны быть жидкими и находиться в движении. Чтобы облегчить ребенку откашливание слизи, примените домашние средства, которые мы описали в «Как сделать выделения более жидкими».

Постучите ребенку по спинке. Это так называемая физиотерапия грудной клетки. Постукивание по спине ребенка как минимум 10 раз с

каждой стороны примерно четыре раза в день может помочь отделить слизь от дыхательных путей и выбить ее из них. Если во время осмотра врач определит точное место, в котором перекрыты дыхательные пути, он может проинструктировать вас стучать преимущественно в месте, которое он пометит крестиком.

Очистите воздух. Аллергены или раздражители, имеющиеся в воздухе, особенно в комнате, где спит ребенок, могут вызывать хронический кашель или усугублять уже имеющийся кашель, вызванный инфекцией. Требуйте строгого соблюдения правила «Не курить!», когда в доме или в машине ребенок. (См. также «Как очистить спальню от аллергенов».)

Правильно выбирайте средство от кашля. Существует три типа средств от кашля: противокашлевые средства (супрессоры, подавляющие кашель), отхаркивающие средства, к которым по сходству результата присоединяются муколитические средства, и сочетания первых со вторыми. Это совершенно разные средства для разных видов кашля, и неправильное их применение может осложнить ситуацию.

Кашель в течение дня обычно не беспокоит ребенка и, как правило, требует лишь средств, указанных выше. Однако, если кашель не дает ребенку есть, спать и играть, давайте ему препараты, содержащие *только откашливающие вещества*. Если кашель по-прежнему мешает ребенку в течение всего дня, попробуйте дать сочетание отхаркивающего средства с противокашлевым, соблюдая дозировку, указанную на упаковке или предписанную врачом.

Лекарства против кашля

На момент написания этой книги безрецептурные препараты для лечения кашля не одобрены Федеральным агентством по контролю за медикаментами и продуктами питания к применению у детей до четырех лет. Доступны, однако, различные гомеопатические средства и средства на основе трав. Мы считаем эти средства безопасными, но их эффективность не всегда одинакова.

Мы всегда спрашиваем родителей, откашливают ли их дети слизь из легких. Ответ, как правило, отрицательный, потому что они не видят, что из легких что-то выходит. Поймите, что все младенцы и дети проглатывают откашлянную слизь. Это нормально. Лучше, если слизь будет откашляна и проглочена, чем если она останется в легких и станет рассадником инфекции.

Уход за ребенком с воспалением уха (средним отитом)

Один отец, который вместе со своим ребенком частенько посещает мой кабинет по поводу среднего отита, во время последнего визита начал так: «Уши моего ребенка – самая дорогая для меня часть его тела». Верно, платить за лечение приходится немало, но если вы подумаете о том, что здоровые уши – залог нормального слуха и речи, цена хорошей заботы о них не покажется вам такой уж высокой.

Что родители должны знать о детских ушах

Если вы разберетесь в анатомии уха и в том, чем уши младенца отличаются от ушей взрослого человека, вам будет легче понять, почему грудные дети уязвимы для воспалений уха и почему важно проводить адекватное лечение. Давайте отправимся вместе с болезнетворным микробом в путешествие из носа или рта к уху, чтобы увидеть, как возникает средний отит. Микроб попадает в нос и глотку и затем поднимается по евстахиевой трубе к пространству, называемому средним ухом. Евстахиева труба соединяет глотку со средним ухом и служит для выравнивания давления с обеих сторон барабанной перепонки. Не будь этой трубы, ваши уши всегда были бы болезненными, в них давило бы, и вам казалось бы, что они заложены, как бывает в течение некоторого времени, когда вы поднимаетесь на большую высоту или летите на самолете. Помимо того, что она обеспечивает равное давление, эта труба также защищает среднее ухо, открываясь и закрываясь, когда нужно, чтобы дать выход нежелательным скоплениям жидкости и микробам.

Причина того, что у младенцев воспаления уха случаются чаще, чем у детей более старшего возраста, кроется в этой маленькой трубочке. Мало того, что она может недостаточно хорошо функционировать (открываться и закрываться), у младенца евстахиева труба короткая, широкая и проходит практически на одной плоскости с глоткой – все, что нужно для того, чтобы болезнетворные микроорганизмы и слизистые выделения легко проникали в ухо из горла. По мере того как ребенок растет, евстахиева труба удлиняется, сужается и наклоняется вниз, располагаясь теперь под большим углом к глотке, и слизистым выделениям, чтобы добраться до ушей, уже приходится подниматься в гору.

Внутреннее строение уха

При простуде или во время приступа аллергии во всех дыхательных путях и в среднем ухе скапливается жидкость. Та же масса, что наполняет нос ребенка, оказывается и за его барабанными перепонками. Именно это имеет в виду врач, когда говорит вам: «У малыша за барабанными перепонками жидкость». Медицинский термин для этого заболевания – серозное воспаление среднего уха (секреторный средний отит). На этом этапе простудного заболевания ребенок может вести себя как вполне здоровый. Однако чувство тяжести в ухе может вызывать внезапные пробуждения и раздражительность.

Ребенок может даже недостаточно хорошо сохранять равновесие при ходьбе, поскольку жидкость, плещущаяся в среднем ухе, нарушает чувство баланса. Но обычно на этом этапе дети до года ведут себя так, как если бы у них была просто простуда. Жидкость может оттечь сама по себе, благодаря тому что иммунные силы организма справятся со всеми микробами, присутствующими в жидкости, и тогда ребенок поправится. Это хороший конец истории.

Симптомы, указывающие на отит:

- все более густые и вязкие выделения из носа;
- выделения из глаз;
- капризность и раздражительность;
- частые ночные пробуждения или резкое изменение режима сна;
- нежелание лежать;
- плач или пронзительный крик на фоне симптомов острого респираторного заболевания;
- выделения из уха;
- внезапное ухудшение состояния при простуде.

Зачастую, однако, имеет место непроходимость евстахиевой трубы, и жидкость оказывается закрытой в среднем ухе. Существует главный принцип человеческого организма: всякая жидкость, застоявшаяся где бы то ни было, обычно инфицируется. Эта застоявшаяся жидкость служит питательной средой для микроорганизмов, которые размножаются в этой жидкости, делая ее густой, как гной. Эта густая жидкость давит на барабанную перепонку, вызывая боль, особенно когда ребенок лежит. Вот почему отит так не вовремя дает о себе знать ночью, когда ребенок лежит горизонтально, а днем состояние ребенка иногда улучшается. Боль, капризность и бессонница – обычные начальные симптомы, иногда (но не всегда) сопровождающиеся повышением температуры, густыми выделениями из носа и рвотой. Можно заметить и менее явные признаки, например, ребенок, получающий грудь, начинает сосать иначе, и малыш отказывается лежать в горизонтальном положении. Если ребенок тянет себя за ухо – это не очень надежный симптом. Младенцы играют со своими ушами и особенно часто тянутся к ним при прорезывании зубов.

Иногда гной под давлением прорывает барабанную перепонку, и вы тогда отмечаете, что из слухового прохода ребенка вытекает густая жидкость. Это может произойти ночью, и жидкость может быть спутана с выделениями из носа. После разрыва барабанной перепонки ребенок обычно чувствует себя лучше, поскольку тяжесть в ухе исчезла, но все же отведите ребенка для лечения к врачу. (Во времена, когда еще не существовало антибиотиков, врачи в привычном порядке прокалывали барабанные перепонки для устранения давления и мучительной боли.)

Тем временем в кабинете врача

Врач заглядывает ребенку в ухо и видит красную выпирающую барабанную перепонку, которая дает ответ на вопрос, почему прошлой ночью никто не спал. Педиатр прописывает лечение антибиотиками как минимум в течение 10 дней; тип и дозировка зависят от тяжести воспалительного процесса и реакции ребенка на антибиотики в прошлом. Затем врач произносит очень важную фразу: «И мы посмотрим ушки вашего ребенка через 10 дней или через две недели». Запомнить следует три важных момента: соблюдать указания, соблюдать указания, соблюдать указания.

После одного-двух дней лечения антибиотиками ребенку должно стать чуть лучше. Если в течение 48 часов не наблюдается никакого улучшения, обязательно свяжитесь с врачом, и даже раньше, если состояние ребенка

ухудшается. При первом взгляде на воспаление уха у вашего ребенка врач пытался подобрать антибиотик соответственно с типом инфекции, но лишь реакция организма ребенка покажет, правильный ли это был выбор. Но не ожидайте мгновенного эффекта: чтобы антибиотик оказал действие, может потребоваться от 12 до 24 часов. А температура, если имеется, может продержаться еще один-два дня. Антибиотики не понижают температуру. Они убивают микробов, а когда микробы исчезают, падает температура.

Предположим, ваш ребенок стал чувствовать себя гораздо лучше, даже почти совсем выздоровел, через три дня приема антибиотиков. Испытываете соблазн закончить курс лечения прямо сейчас? Не делайте этого! Микробы, скорее всего, еще находятся в организме и вызовут новый воспалительный процесс, если вы прекратите лечение слишком рано.

Все ли инфекционные заболевания уха требуют лечения антибиотиками? Нет. Последние исследования показали, что легкая и средняя инфекции могут лечиться без применения антибиотиков. Последние рекомендации Американской академии педиатрии включают выжидательный подход. Если у ребенка легкая инфекция и он не выглядит таким уж больным, врач может понаблюдать за ребенком в течение нескольких дней, не прописывая антибиотик. В этом случае просто сбивайте температуру и закапывайте ребенку в уши обезболивающие капли. Если вдруг ребенок становится более капризным и не спадает или повышается температура, может понадобиться лечение антибиотиком.

Если ребенок тянет себя за уши

Многие родители приводят к нам своих детей, потому что те дергают себя за ушки. Нет ни температуры, ни других симптомов простуды, просто дергают себя за ушки. Если ребенок тянет себя за уши, это практически никогда не является симптомом инфекции, если нет температуры и других симптомов простуды. Это чаще всего признак того, что у ребенка режутся зубы. Ребенок ищет хоть какой-то способ облегчить боль. Таким образом, если ребенок тянет или дергает себя за ушки, у него присутствуют другие признаки прорезывания зубов, но нет признаков простуды, тогда это, скорее всего, не инфекция.

Как проходит воспаление среднего уха

После того как вы начали лечение, дело принимает один из четырех оборотов:

• Жидкость полностью вытечет из уха ребенка, и воспаление полностью

пройдет в течение одной—четырех недель.

• Воспаление пройдет, но некоторое количество неинфицированной жидкости сохранится в полости среднего уха еще на срок до трех месяцев.

• Воспаление исчезнет лишь частично и через несколько дней после отмены антибиотика перерастет в новое воспаление. Это случается при слишком быстрой отмене антибиотика или при пониженной чувствительности инфекции к назначенному типу антибиотиков.

• Инфекция невосприимчива к антибиотику. В этом случае температура и боль в ухе не исчезают несколько дней, и может понадобиться более сильный антибиотик.

Важно, чтобы врач осмотрел ребенка через две—четыре недели после начала лечения. Тому есть несколько причин. Во-первых, убедиться, что воспаление проходит; во-вторых, удостовериться, что жидкость выходит из полости среднего уха (вы должны сообщить врачу, если жидкость остается в среднем ухе дольше трех месяцев); и в третьих, врач должен определить, является ли новое воспаление продолжением старого или это новая инфекция.

Почему следует волноваться, не инфицирована ли скопившаяся в среднем ухе жидкость? Основной повод для беспокойства – то, что скопление жидкости в среднем ухе ухудшает слух. Если потеря слуха краткосрочна (несколько недель не скажутся на речевом развитии ребенка), это не критично, но несколько месяцев потери слуха могут серьезно сказаться на овладении языком в первые годы жизни ребенка, когда каждый месяц очень важен. Еще одним страшным вариантом развития событий может стать то, что жидкость может за несколько месяцев загустеть и превратиться в клейкую субстанцию, состояние, называемое «экссудативный отит». Этот липкий гель мешает косточкам среднего уха транслировать звук и, оставаясь в ухе слишком долго, может привести к снижению слуха навсегда. Врач может использовать специальный прибор – тимпанограф (выглядит как обычный ушной термометр, и процедура безболезненна), чтобы измерить давление в среднем ухе и оценить количество скопившейся жидкости.

Вот почему так важно проходить повторный осмотр. Если врач видит, что жидкость присутствует в среднем ухе уже несколько месяцев после воспаления, он может направить вас к оториноларингологу (лору), который может предложить вывести жидкость из уха при помощи трубки для вентиляции среднего уха до того, как она превратится в липкий гель. Если же врач видит, что жидкость вышла, то экссудативный отит ребенку не грозит. В случае, когда спустя несколько месяцев вы снова обратились к

врачу с воспалением среднего уха, а в промежутке между двумя воспалениями врач подтвердил, что у ребенка здоровые уши, не следует беспокоиться, что воспаление присутствовало в течение этих нескольких месяцев.

Профилактика отита

Предположим, эта ситуация повторяется с нарастающей частотой и степенью тяжести в течение следующего года, что часто случается у маленьких детей. Вот способы предотвратить отит или, по крайней мере, снизить частоту и тяжесть воспалений среднего уха.

Кормите грудью как можно дольше. У детей, получающих грудное вскармливание, отит случается реже.

Боритесь с аллергенами. Аллергены вызывают выработку жидкости, которая служит питательной средой для бактерий и других болезнетворных микроорганизмов и может оказаться в среднем ухе. Станьте для своего ребенка личным детективом по поиску аллергенов, чтобы выявить, воздействию каких аллергенов ваш ребенок может быть подвержен с наибольшей степенью вероятности. Самыми частыми являются назальные аллергии (или респираторные аллергозы): на сигаретный дым, пыль, перхоть животных. Особенное внимание уделите освобождению помещения, в котором спит ваш ребенок, от пушистых и мягких игрушек, которые собирают пыль (см. советы, как очистить спальню ребенка от мягких игрушек и пыли). Пищевые аллергии, в особенности на молочные продукты, также способствуют возникновению отита.

Измените непосредственное окружение ребенка. Может быть, ваш ребенок проводит много времени с простуженными детьми? Дети в детских садах подхватывают простуду чаще. Подумайте о том, чтобы перевести ребенка в садик с меньшим количеством человек в группе или в садик на дому, в котором воспитательница строго изолирует больных детей от здоровых или отсылает больных домой.

Кормите ребенка в вертикальном положении. Если ваш ребенок находится на искусственном вскармливании, кормите его в вертикальном положении или хотя бы под углом в 45 °С. Это снижает риск затекания из глотки в евстахиевы трубы молока или смеси, которые могут вызвать в трубах или в среднем ухе воспаление. Кормление грудью в положении лежа редко приводит к отиту, поскольку глотательный механизм в этом случае иной и грудное молоко оказывает менее раздражающее воздействие на ткани среднего уха. Но если у вашего получающего грудь ребенка часто

повторяется отит, никогда не кормите лежа.

Начинайте лечить простуду как можно раньше. Обратите внимание на то, в какой последовательности простуда обычно переходит у вашего ребенка в отит. Если типичная модель развития событий такова: из носа течет водянистая жидкость, и ребенок весело играет, затем в носу образуются густые выделения, и ребенок становится капризным, что в конце концов перерастает несколько дней спустя в острый средний отит, – имеет смысл обращаться к врачу как можно раньше, прежде чем простуда перешла в отит.

Держите носовые ходы в чистоте. Лечите нос паром и промывайте, чтобы облегчить выведение густых выделений.

Рецидивирующий отит

Предположим, вы прибегли ко всем вышеперечисленным профилактическим мерам, а ваш ребенок по-прежнему то и дело наведывается в кабинет врача с рецидивами отита и начинает демонстрировать признаки ухудшающегося поведения, такие как хроническая раздражительность. Такие перемены в поведении – обычное явление у детей с часто повторяющимися воспалениями уха, просто потому что они плохо чувствуют себя или плохо слышат, а потому и плохо ведут себя. После того как удается справиться с постоянными воспалениями уха, родители прежде всего замечают, что ребенок стал лучше вести себя.

Как предупредить отит

- Кормите грудью.
- Избавьтесь от аллергенов.
- Сведите к минимуму контакт с больными детьми.
- Кормите в вертикальном положении.
- Лечите острые респираторные заболевания как можно раньше.
- Держите носовые ходы в чистоте.
- Назначьте частые повторные осмотры.
- Попробуйте для профилактики ежедневно давать антибиотики.
- Прибегните к хирургическому лечению.

Весь комплекс профилактических мероприятий, включая поддерживающие курсы антибиотиков и хирургическое вмешательство, нацелен на то, чтобы просто выиграть время, пока не окрепнет иммунитет ребенка и не разовьются евстахиевы трубы. Большинство детей выходит из

возраста, чреватого воспалениями уха, к трем-четырем годам.

Длительное лечение антибиотиками

Одним из способов профилактики рецидивов отита стало применение в малых дозах мягких антибиотиков один или два раза в день в течение одного—шести месяцев, особенно в зимние месяцы.

Родителям свойственно нежелание давать своему ребенку антибиотики в течение столь продолжительного времени, но рассмотрите альтернативы. Слабый антибиотик в малых дозах переносится организмом ребенка легче, чем периодические курсы лечения антибиотиками со все возрастающей дозировкой. Антибиотики, используемые для профилактики, подобно тем, которые некоторые дети принимают ежедневно в течение 20 лет для профилактики ревматической лихорадки, не дают опасных побочных эффектов. Без этих профилактических мер у ребенка с хроническим отитом может случаться временная потеря слуха в то самое время, когда хороший слух необходим для оптимального развития речи. Воспаления уха, которые случаются слишком часто или надолго затягиваются, могут даже вызвать полную потерю слуха. Без этих профилактических мер следующим шагом для ребенка с рецидивами отита может быть лечение хирургическим путем.

Последовательность лечебных мер при рецидивирующем отите

Для правильного лечения и предупреждения воспалений уха важно проходить каждый этап своевременно. Если первые три этапа пройдены правильно, большинству детей с рецидивами отита четвертый шаг, хирургическое лечение, не требуется.

Этап первый.

Лечите каждое воспаление уха, как только оно появляется.

Продолжайте лечение и своевременно приходите на повторные приемы к врачу, пока воспаление полностью не исчезнет и тимпанограмма ребенка не станет нормальной. Если отит станет более частым, переходите к следующему этапу.

Этап второй.

Принимайте профилактические меры.

Как было сказано выше, прибегните к профилактическим мерам, заключающимся в грудном вскармливании, борьбе с аллергенами, сведении к минимуму контакта вашего ребенка с больными детьми,

кормлении в вертикальном положении, раннем лечении простудных заболеваний и промывании носовых ходов ребенка. Если отит по-прежнему повторяется, переходите к следующему этапу.

Этап третий.

Попробуйте провести курс ежедневного приема антибиотиков для поддержания по излечении.

Если вы по-прежнему частые посетители кабинета врача, переходите к последнему этапу.

Этап четвертый.

Проведите хирургическое лечение с установкой трубочек.

Если не допускать появления в среднем ухе болезнетворных микроорганизмов и жидкости в течение продолжительного периода времени, это также позволяет среднему уху, и в особенности евстахиевым трубам, оправиться после постоянного воспалительного процесса. Обычно к этому времени замыкается порочный круг: в евстахиевой трубе имеются такие хронические повреждения, что она плохо функционирует, тем самым предрасполагая к повторным отитам. Зачастую профилактический курс лечения антибиотиками способен дать ребенку достаточно времени без воспалительного процесса, чтобы он наконец окреп и вырос из этого заболевания. Кроме случаев аллергии (да и это еще остается под вопросом), не была доказана эффективность противоотечных и/или антигистаминных препаратов в лечении или профилактике отита. И не забывайте, антибиотики лишь убивают болезнетворные микроорганизмы. Они не выводят из ушей жидкость. Держать носовые ходы ребенка в чистоте – вот хорошее профилактическое средство.

Хирургическое вмешательство

Иногда профилактические мероприятия не дают желаемого результата, и у ребенка по-прежнему часто возникает отит. К этому времени жидкость в среднем ухе стала густой, как клей, и требуется удаление ее хирургическим путем. Эта операция называется миринготомией, а также тимпанотомией или парацентезом; в ходе нее под легким общим наркозом лор дренирует среднее ухо, удаляя из него клейкое вещество. При этом врач вставляет в барабанную перепонку очень тонкую пластиковую трубочку (диаметром примерно с кончик стержня шариковой ручки). Эти пластиковые трубочки остаются в ухе от шести месяцев до года, позволяя скопившейся жидкости вытекать наружу, чем снижают частоту воспалений среднего уха и мгновенно улучшают слух ребенка. Эта процедура требует

приблизительно 30 минут и иногда выполняется прямо в кабинете врача, но чаще в стационаре, и ребенка выписывают в тот же день. Эти трубочки со временем выпадают сами по себе. Оставшиеся в барабанных перепонках крошечные отверстия заживают.

Как вы можете помочь сами, если посреди ночи у ребенка заболело ухо

Профессия врача и родителя требует отказаться от права на полноценный ночной сон. Но очень редко бывает необходимость консультироваться с врачом посреди ночи, если ваш ребенок проснулся с болью в ухе, если только он не серьезно болен. Единственное лечение, которое может назначить вам врач и которое вы не можете провести сами, – это антибиотики, но они не снимают боль незамедлительно. Кроме того, вы вряд ли найдете открытую аптеку спозаранку.

Применяйте эти ночные средства для снятия боли, пока не свяжетесь со своим врачом следующим утром. Вы также можете использовать их в течение дня, пока прописанные антибиотики не оказали действия.

• Дайте ребенку ацетаминофен или ибупрофен. Первую дозу можно и нужно удвоить.

• Отлейте немного кулинарного масла, например растительного или оливкового, в небольшой стакан и подогрейте, поставив стакан в теплую воду. Закапайте несколько капель в больное ухо. Помассируйте внешний конец наружного слухового прохода, чтобы капли протекли до барабанной перепонки и сняли боль.

• Если отит случается у вашего ребенка часто, держите под рукой отпускаемые по рецепту обезболивающие капли «Auralgan».

• Уложите ребенка больным ухом вверх или усадите его вертикально и постарайтесь помочь ему уснуть в этом положении. Возможно, будет нужно, чтобы вы сели, обложившись подушками, в кровати и уложили ребенка спать у себя на груди, приложив здоровое ухо к вашей груди, а больное направив вверх.

• Чтобы способствовать оттоку секрета из носовых ходов (и, возможно, из евстахиевых труб), устройте ребенку паровую ванну.

Синуситы (воспаления пазух носа)

Когда зараженный микроорганизмами воздух проходит по дыхательным путям, воспаление может возникнуть и в других местах. Мы

только что завершили свое путешествие к среднему уху.

Слышит ли ваш ребенок? Как определить это

Вот некоторые простые наблюдения, которые можно производить в разном возрасте, чтобы проверить слух своего ребенка.

Если на многие вопросы вы ответите «нет», пусть слух вашего ребенка проверит врач.

Возраст	Наблюдения
	Ваш ребенок:
От рождения до 3 месяцев	◆ вздрагивает или моргает при внезапных звуках? ◆ перестает плакать, когда вы говорите? ◆ перестает сосать, когда вы говорите? ◆ узнает ваш голос? ◆ просыпается от звука, а не только при толчке кроватки?
3–6 месяцев	◆ поворачивает голову на ваш голос? ◆ узнает ваш голос и реагирует на него? ◆ улыбается, когда к нему обращаются? ◆ гулит, когда вы говорите? ◆ успокаивается, когда вы включаете музыку?
6–9 месяцев	◆ поворачивает голову в поисках источника нового звука? ◆ произносит много звуков? ◆ обозначает разные потребности разными звуками?
9–12 месяцев	◆ поворачивается, когда вы зовете его по имени сзади? ◆ поворачивает за столом голову к говорящему? ◆ имитирует ваши звуки? ◆ кажется внимательным во время разговора?
12–18 месяцев	◆ реагирует на слово «нет»? ◆ говорит «мама», «папа»? ◆ поворачивается к знакомому предмету или человеку, когда их называют? ◆ понимает, когда вы говорите: «Кинь мячик»? ◆ бежит к двери, когда вы говорите «иди»? ◆ машет ручкой, когда вы говорите «до свидания» и не делаете жестов?
18–24 месяца	◆ произносит хотя бы 10 слов? ◆ иногда повторяет ваши просьбы? ◆ меньше указывает и больше говорит словами или звуками, чем на предыдущем этапе? ◆ выполняет ваши просьбы без внимательного разглядывания вашего лица, когда вы говорите? (Следует насторожиться, если ребенок во время разговора приковывает взгляд к вашему лицу, поскольку он может читать по губам.)

Следом идут пазухи носа, небольшие полости в костях лицевого черепа по сторонам носа, под глазами и над бровями. При простуде, как и в носу, слизистая оболочка в этих пазухах воспаляется, поскольку выделяет слизь.

Эта слизь скапливается в пазухах и стекает к носу, после чего она еще сильнее течет из носа, или поступает назад, в глотку, вызывая носоглоточное капание, щекотку в глотке и возникающий в результате кашель при лежании на спине. Вместо того чтобы вытекать из пазух и со временем исчезнуть, как обычно бывает при простуде, иногда эта жидкость задерживается в пазухах, где она застаивается и инфицируется. В отличие от оталгии (ушной боли), насморка или боли в горле, синуситы имеют слабо выраженные симптомы и часто остаются невыявленными, поскольку ребенок чувствует себя не слишком плохо.

Следует помнить, что синуситы не возникают ниоткуда. Бактериям необходимо 7–10 дней, чтобы развить процесс инфицирования. Поэтому, заметив у ребенка какой-либо из описанных ниже симптомов, не стоит стремглав бежать к врачу. Лучше подождать и посмотреть, как будет развиваться процесс.

Симптоматика

Поскольку пазухи расположены внутри костей, врач не может визуально определить инфекцию, как он может сделать это в случае инфекции уха или горла. В большой степени врач будет полагаться на ваше описание симптоматики, а также на визуальный осмотр носа, ушей, глаз и лица.

Стоит подозревать синуситы, если имеет место следующее:

• не проходит насморк (более недели или двух) или же острое респираторное заболевание возвращается сразу по окончании курса лечения антибиотиками;

• под глазами появляются темные круги и вспухают нижние веки;

• лицо становится бледным и изможденным;

• появляются густые желтые выделения из носа и глаз;

• навязчивый кашель, обычно усиливающийся по ночам;

• неприятный запах изо рта, исходящий от инфицированной слизи в задней части глотки;

• усталость и небольшое повышение температуры.

Лечение

В последнее время в лечении синуситов все меньше применяется консервативное лечение антибиотиками. Исследования подтвердили, что на ранней стадии синуситы прекрасно лечатся без антибиотиков, к

примеру, промыванием носа и паровыми ингаляциями.

Синуситы лечат как отит, но дольше. Нередко ребенку требуется двух-трехнедельное лечение антибиотиками для полного избавления от синусита. В дополнение к антибиотикам важно прочищать ребенку нос, чтобы помочь выделениям вытечь из пазух носа.

Синуситы чаще встречаются у детей дошкольного и школьного возраста, а также у подростков, но простуда щедро делится микробами даже с крошечными носовыми пазухами младенцев.

Высокие технологии для родителей и врачей

Вы должны стать партнером педиатра в постановке верного диагноза. Делайте видео– и аудиозаписи того, что вас волнует: затрудненного дыхания малыша, странных телодвижений, болезненного плача. Во время беседы с врачом, описывая симптомы, покажите запись на своем мобильном телефоне. Мы пришли к выводу, что такие записи могут быть очень полезны в диагностике крупа, коклюша, отличии обычных хаотичных движений от судорог, в выявлении синдрома обструктивного апноэ во сне, желудочно-пищеводного рефлюкса и т. д. Ваш врач оценит такую высокотехнологичную помощь.

Круп

Круп (медицинское название – ларинготрахеит) – это вирусная инфекция верхних дыхательных путей. Что делает круп таким пугающим, так это локализация воспалительного процесса. Голосовые связки и без того являются самым узким местом в дыхательных путях, и любое набухание, вызванное инфекцией, может сузить дыхательные пути настолько, что перекроет воздуху доступ.

Симптоматика

Круп может начаться без предупреждения: ребенок вдруг просыпается с лающим кашлем, издавая такие же звуки, как морской котик. Или он может начаться как простуда и постепенно перерасти в крупозный кашель. Главная забота родителей – понять, когда круп серьезен, а когда нет.

Признаки неопасного крупа

Поведение вашего ребенка и как прогрессирует круп – вот за чем надо наблюдать. Если ваш ребенок улыбается, если он весел и в настроении

играть, смотрит по сторонам, проявляет интерес к окружающему миру и кашель, очевидно, не доставляет ему особого беспокойства, это хороший знак. Последнее подтверждение того, что дыханию вашего ребенка ничто не угрожает, – если ваш лающий ребенок в состоянии лечь и уснуть, и его сон не прерывается повторно.

Признаки серьезного крупа

Вот когда нужно насторожиться, но не впадать в панику. Если дыхательные пути ребенка перегорожены и он не в состоянии вдохнуть достаточно воздуха, у него испуганное выражение лица, и он не проявляет интереса к игре или общению, словно концентрирует все свои силы на втягивании воздуха. Ребенок не станет лежать; он просто сидит и заходится лающим кашлем и не может спать. Если вы понаблюдаете за маленьким углублением на шее ребенка, сразу над грудиной, оно западает при каждом мучительном дыхательном усилии. Этот симптом называется *втягиванием*. Кроме втягивания, каждое дыхательное усилие, обычно вдох, сопровождается вырывающимся призвуком, который называется *стридором*. Это признаки, указывающие на потенциальную опасность и необходимость медицинской помощи.

Лечение крупа

Первое, что следует предпринять для лечения крупа, – это успокоить ребенка. Тревога (ребенка и родителей) лишь усугубляет ситуацию. Если вы сможете расслабить ребенка, его дыхательные пути также могут расслабиться. Посадите ребенка вертикально к себе на колени, включите нежную музыку, спойте колыбельные, прочитайте сказку или дайте ребенку посмотреть что-то успокаивающее по телевизору. Если вы кормите грудью, дайте это великолепное успокоительное. (См. «Больной или госпитализированный ребенок».)

Почистить дыхательные пути ребенка помогает повышенная влажность. Закройте дверь в ванную, включите горячий душ (или кран в ванне) и устройтесь с ребенком на полу (если в ванной будет достаточно влажно, когда пойдет пар) или сядьте на стенку ванны и почитайте сказки. Уложите ребенка головой на подушку, положенную на ваши колени, или прижмите к себе. Вместо этого вы можете воспользоваться вапоризатором, установив его так, чтобы направить струю пара прямо на нос ребенка, или устроить собственный ингаляционный навес, набросив на кроватку

простыню и направив под навес выходящий из увлажнителя холодный пар. По своему опыту могу сказать, что дети с крупом могут протестовать против заключения под навес. Сначала дайте ребенку уснуть у вас на руках, и только затем усадите ребенка в вертикальном положении в детское автомобильное сиденье и поставьте сиденье под навес. Или же вы даже можете поспать некоторое время вместе в наполненной паром ванной комнате.

Если у ребенка поднялась температура, дайте соответствующую дозу ацетаминофена. Пусть ребенок пьет сок, маленькими глотками, медленно, а вот кормить во время приступа крупа не стоит из-за опасности того, что ребенок поперхнется или у него откроется рвота, и он вдохнет пищу в легкие. Предлагайте ему мягкую пищу, такую как желе, пока худшее не останется позади. Не давайте никаких лекарств, купленных без рецепта, в особенности противоотечные или антигистаминные препараты, не посоветовавшись с врачом. Эти препараты могут высушить сужающиеся дыхательные пути, которые пытается открыть влага. Можете также попробовать вынести ребенка на улицу, на прохладный, влажный ночной воздух (только не говорите бабушке). Прокатитесь на машине, очень медленно, с опущенными окнами. Именно туманным ночным воздухом объясняется тот факт, что дети с крупом часто испытывают облегчение по дороге к больнице.

Несмотря на то что в лечении крупа не применяют антибиотики, существует рецептурный препарат, который может снять отек в легких и гортани и облегчить ребенку дыхание. Этот препарат является оральным стероидом. Стероиды часто пугают пациентов, но все неприятные вещи, которые вы слышите о стероидах, возникают вследствие их постоянного, а не однократного применения в течение нескольких дней. В случае крупа стероиды действуют примерно сутки, а дают их пациентам, как правило, на вторую-третью ночь. Однако не стоит будить врача посреди ночи и просить его выписать вам рецепт на стероиды. Они начинают действовать в течение восьми часов с момента применения, а значит, могут оказаться бесполезными во время приступа.

Когда нужно действовать быстро

Проведя описанное выше лечение, оцените, в какую сторону меняется состояние вашего ребенка. Если втягивание стало менее заметно, к бледным щекам ребенка возвращается цвет или ребенок затевает общение или проявляет желание поспать (хотя дыхание у него все еще шумное),

продолжайте лечение паром и держите востро глаза и уши. Следите, не появятся ли следующие тревожные признаки, указывающие на необходимость срочной медицинской помощи, и, если заметите какой-либо из них, звоните врачу и как можно скорее везите ребенка в приемный покой.

• Втягивание становится все более сильным, и призвук при вдохе превращается из низкого шума в свист.

• Ребенок становится бледнее.

• Ребенок не может говорить или плакать из-за нехватки дыхания.

• Ребенку приходится при каждом вдохе прилагать все больше усилий.

• Втягивание усиливается, а звук дыхания становится все слабее.

По дороге к больнице не забудьте оставить все окна в машине открытыми для влажности и вентиляции и постарайтесь расслабить ребенка успокаивающей песенкой. Круп требует серьезного отношения при любой степени тяжести. Он может быстро привести к фатальному исходу. Если у вас есть какие-то сомнения относительно того, в каком направлении развивается болезнь, обратитесь к врачу или же немедленно доставьте ребенка в местное отделение скорой помощи или в детскую больницу.

Ожидаемое развитие болезни

Стадия болезни, характеризуемая лающим кашлем и лихорадкой, обычно длится примерно пять дней. Кажется, что днем больному становится лучше, однако ночью его состояние ухудшается. Поэтому важно узнать у врача на второй день болезни, насколько необходима личная консультация. Спустя пять дней кашель становится не таким тяжелым и продолжается еще пару недель. Этот кашель не должен вызывать у вас беспокойства, если у ребенка нормальная температура и он не выглядит больным.

Диарея

Если стул ребенка более жидкий, чем обычно, но при этом частота не увеличивается, то можно говорить о настоящей диарее. Диарея, или понос, то есть жидкий стул, означает в большей мере консистенцию стула, а не его частоту. У детей до года самыми основными причинами диареи, в порядке частоты случаев, являются желудочно-кишечные инфекции, простудные заболевания (заболевания дыхательных путей), непереносимость тех или иных продуктов питания и лечение антибиотиками.

Признаки обезвоживания

Обезвоживание легкой и средней степени

- Потеря веса составляет 5 %.
- Ребенок по-прежнему играет, но несколько притих.
- Сухо во рту, меньше слез при плаче.
- Мочеиспускание реже, чем обычно.

Тяжелое обезвоживание

- Потеря веса 5–10 %.
- Вялость или повышенная раздражительность.
- Запавшие глаза.
- Запавшее мягкое место на голове (родничок), у детей до года.
- Сухой рот, нет слез.
- Сухая, бледная, сморщенная кожа.
- Редкое мочеиспускание (лишь три-четыре раза в день или реже).
- Моча темно-желтого цвета.

Когда слизистая оболочка кишечника воспаляется, заживляется она очень медленно. Слизистая имеет миллионы выростов, ворсинок, через которые разжиженная пища проникает внутрь и усваивается организмом. При воспалении эта похожая на щетку слизистая оболочка повреждается вместе с пищеварительными ферментами, которые она содержит, и пропускает пищу непереваренной. Слово «диарея» происходит от греческого слова, означающего «протекать».

При гастроэнтерите стул частый, водянистый, зеленый, склизкий, с неприятным запахом, фонтанирующий и иногда окрашенный кровью. Обычно вокруг ануса имеется болезненная красная сыпь. В дополнение к

этому ребенок обычно имеет другие признаки вирусной инфекции: поражение дыхательных путей, плохое общее самочувствие и болезненный вид.

Обезвоживание: когда диарея должна вызывать беспокойство

В большинстве случаев диарея представляет собой только неприятность, а не заболевание или проблему и быстро проходит, стоит только обеспечить обильное питье и внести небольшие изменения в рацион. Главная угроза, которую несет диарея, – это обезвоживание, или дегидратация. В организме вашего ребенка соли (иначе называемые электролитами) и вода находятся в точно выверенном равновесии. Здоровый кишечник и почки регулируют это равновесие. Равновесие необходимо для нормального функционирования органов. Диарея нарушает это равновесие, заставляя организм терять воду и электролиты, то есть обезвоживаться. Прибавьте сюда рвоту, и риск обезвоживания увеличивается еще более.

Как быть с диареей у своего ребенка

Пункт первый: выясните причину. Не изменили ли вы недавно рацион ребенка, например, перевели с искусственных детских смесей на коровье молоко, отняли от груди и перевели на искусственную смесь, ввели новые продукты; или не налегает ли ребенок чрезмерно на какой-то один продукт, например на сок? Жидкий, водянистый стул (обычно без слизи или крови) у ребенка, который во всех иных отношениях здоров, и красное кольцо вокруг ануса (аллергическое кольцо) являются признаками непереносимости недавно введенного продукта. Вернитесь к прежнему рациону ребенка и снизьте потребление продукта, на который падает подозрение, или полностью откажитесь от него (см. «Пищевые аллегия».). К стулу должны вернуться прежние характеристики через неделю. Или, возможно, у вашего ребенка простуда и высокая температура, и у него плохое общее самочувствие в дополнение к жидкому, склизкому стулу? Если так, переходите к следующему пункту.

Пункт второй: определите степень тяжести диареи и обезвоживания. Продолжает ли ребенок играть и не отмечается ли у него сухость (влажные ли глаза, рот, мокрые ли подгузники)? Возможно, если бы не стало больше грязных подгузников, вы бы и не заметили, что что-то

не так. В этом случае вам не нужно ничего менять (кроме подгузников), и требуется лишь наблюдать, в каком направлении будет меняться стул.

Чтобы убедиться в том, что диарея не вызывает обезвоживания, взвешивайте ребенка ежедневно, предпочтительно без одежды, утром перед кормлением, на самых точных весах, какие сможете достать. Главное правило: нет потери веса – нет причин волноваться, и пока нет нужды звонить врачу. Степень тяжести обезвоживания определяется количеством потерянных граммов и скоростью снижения веса.

Инфекционные причины диареи

Ниже приведены самые распространенные причины диареи. При лечении этих заболеваний обычно не применяются антибиотики. Исключение составляют те заболевания, которые мы отметили особым образом.

Ротавирус. Очень распространенная причина диареи, особенно поздней осенью и зимой. Характерной чертой этого заболевания является стул с очень неприятным запахом, водянистый, зеленый или коричневый и очень жидкий. Может продолжаться до нескольких недель. В начале болезни могут также присутствовать рвота и высокая температура.

Другие вирусные заболевания, такие как грипп, также являются частыми причинами диареи.

Бактерии, включающие кишечную палочку, сальмонеллу и некоторые другие. Диарея может сопровождаться рвотой и высокой температурой. Кровь в стуле во время диареи является отличительным знаком бактериальной кишечной инфекции. Несмотря на то что это бактериальные инфекции, не всегда для их лечения назначают антибиотики.

Паразиты. Обычно они заводятся во время поездок в другие страны. Отличительным знаком паразитарной инфекции является очень водянистый жидкий стул, который не прекращается более двух недель.

Эти заболевания являются заразными в случае, если присутствует диарея.

Если у вашего ребенка нет значительной потери веса, у него не происходит обезвоживание. Однако, если ваш ребенок потерял 5 % от своего среднего веса тела, например, потерял 500 граммов (при весе до диареи 10 килограмм), у него обезвоживание со степенью тяжести от легкой до средней, а это заслуживает телефонного звонка врачу. Резкая

потеря веса вызывает большее беспокойство, чем постепенная. Если ребенок с весом тела 10 килограмм потерял 500 граммов за день, его состояние более тревожное, чем если ребенок с таким же весом потерял 500 граммов за неделю. Но дети до года обычно выглядят очень нездоровыми, если теряют вес быстро; они кажутся не такими больными, если потеря веса происходит у них постепенно. Потеря веса в размере 10 %, особенно если она произошла за три-четыре дня, указывает на тяжелое обезвоживание, и вы должны немедленно вызвать врача, лучше еще до того, как произойдет такая потеря веса.

Если вы заметили, что стул стал более частым, еще более зеленым и еще более водянистым, фонтанирующим и у вашего ребенка появляются симптомы недомогания, хотя у него не отмечается обезвоживание и он весело играет, переходите к следующему пункту.

Пункт третий: устраните раздражающие продукты. Если у ребенка также имеется рвота, *прекратите давать ему какую-либо твердую пищу, молоко (за исключением грудного) и искусственные детские смеси*. Если у ребенка нет рвоты и диарея лишь в легкой степени, откажитесь от всех молочных продуктов, соков и жирной пищи. Если диарея тяжелая (водянистый, фонтанирующий стул каждые два часа), не давайте ребенку никакой еды, молока, искусственных смесей и соков. *Лишь в очень редких случаях требуется прервать кормление грудью*. Воздерживайтесь от этих продуктов и жидкостей в течение 12–24 часов в зависимости от степени тяжести диареи, начав одновременно оральную регидратацию (пункт четвертый).

Пункт четвертый: не допустите обезвоживания. Если ребенок находится не на грудном вскармливании, замените обычное питание ребенка растворами электролитов в рот (таких как «Naturalyte» или «Pedialyte», которые вы можете купить без рецепта в соседней аптеке или в супермаркете). Проконсультируйтесь у врача относительно минимального и максимального количества раствора, которое нужно давать ребенку. Эти растворы имеют идеальный баланс воды и электролитов и замещают то, что ребенок теряет при диарее. Они также содержат такое количество сахара, которое не усугубляет диарею, особенно растворы с *рисовым сиропом*. Давайте часто, понемногу, глотками или кусочками. Если вы кормите своего ребенка из бутылочки, давайте вместо обычной искусственной смеси половину порции раствора электролитов, в два раза чаще. Минимальное количество раствора, которое нужно давать ребенку, составляет 130 миллилитров на килограмм за 24 часа. Например, если ваш ребенок весит 10 килограмм, давайте ему 1200 миллилитров в сутки.

Если ребенок получает грудное вскармливание, дайте ему сосать грудь, сколько он пожелает. Он получит всю необходимую жидкость и благодаря сосанию успокоится. Если он временно откажется от груди, дайте ему взамен раствор электролитов. Даже если у него откроется рвота, позволяйте ему брать грудь – может быть, кормить стоит чуть медленнее, не давать переполненную грудь. Если даже молоко останется в желудке лишь на 10–20 минут, большая его часть будет усвоена, и ребенку не принесет вреда, если его вырвет грудным молоком. На самом деле, если есть от чего освободить желудок, это, пожалуй, менее дискомфортно, чем позывы к рвоте всухую.

Пункт пятый: перейдите к обычным кормлениям. В зависимости от течения диареи и от того, насколько плохо себя чувствует ваш ребенок, а также от рекомендаций вашего врача, вернитесь к искусственным смесям (наполовину разбавляя их растворами электролитов) примерно через восемь часов после того, как вы начали лечение. (В течение этих восьми часов ребенок без перерыва получал растворы электролитов.) Через 24 часа перейдите к смеси в обычной концентрации. До истечения 48 часов давайте ребенку обычное питание, но в течение еще нескольких дней частыми, мелкими порциями. Пока диарея не пройдет, избегайте коровьего молока, а вот йогурт или кефир вреда не принесут. На период выздоровления от кишечного воспаления, длящийся от одной недели до шести, ваш врач может посоветовать вам использовать не содержащую лактозы соевую смесь, поскольку заживающий кишечник может не переносить лактозу. Если диарея у ребенка усиливается, когда вы возвращаетесь к твердой пище, сделайте шаг назад и начните давать более пресную пищу, такую как рис, рисовая каша и бананы. Главное правило: *когда более твердым станет стул вашего ребенка, тогда более твердой может стать и пища*.

Ведите дневник наблюдений за диареей

Чтобы зафиксировать течение болезни ребенка, заполняйте таблицу. Эти записи помогут вашему врачу дать вам правильный совет относительно того, как скоро можно вернуться к обычному питанию и имеется ли у ребенка обезвоживание. Ведение таблицы позволит вам внести свой вклад в лечение своего ребенка.

День	Вес	Количество дефекаций и характеристика стула	Лечение	Течение болезни
1	10 кг	8, зеленый, водянистый	1200 мл «Педиалита»	Рвота прекратилась, небольшая температура, стул не меняется
2	9 кг 775 г	6, без изменений	600 мл «Педиалита», искусственная смесь в обычной концентрации (600 мл), а также рисовая каша и кусочки банана	Температура спала, ребенок более оживленный

Кишечник восстанавливается медленно. Обычное дело, когда «досадная диарея» продолжается несколько недель в период выздоровления после вирусной кишечной инфекции. «Стул остается жидким, но ребенок остается здоровым» – таковы могут быть главные события месяца. Если диарея не проходит, особенно если она сопровождается болями в животе и плохой прибавкой в весе, ваш врач может отправить стул на несколько посевов с целью выявления паразита, такого как Giardia (род жгутиковых, паразитирующих в тонком кишечнике млекопитающих).

Что нового в лечении инфекционной диареи у детей

В свете новых исследований лечение диареи у детей до года претерпело три основных изменения.

Обязательное оральное применение растворов электролитов. Забудьте о рекомендованных ранее напитках домашнего приготовления: желе, коле, имбирном пиве, соке и воде с сахаром. Хотя вполне можно применить их, если растворы электролитов недоступны (лучше держать на всякий случай бутылочку в домашней аптечке), теперь их больше не рекомендуют, поскольку содержание соли в них слишком низкое, а содержание сахара слишком высокое, что может усугубить диарею.

Более ранние кормления. Попытки заморить диарею голодом не приносят результата. Рано начатые кормления обеспечивают организму необходимое питание и могут ускорить выздоровление. Лечение, описанное в пункте пятом, рекомендовано Американской академией педиатрии: по истечении 24 часов с начала лечения следует вернуться к обычной концентрации смеси и через 48 часов перейти к обычному питанию. Даже временная диета, состоящая из проверенных временем бананов, рисовой каши, яблочного сока и тостов без масла, может быть

необходимой лишь в тяжелых случаях.

Отказ от сока. Сок может оказаться не самым лучшим другом кишечника. Многие соки содержат сорбитол, сахар, который не усваивается в кишечнике и действует как губка, впитывая в себя воду из слизистой оболочки кишечника и выводя ее вместе со стулом, тем самым делая стул более водянистым и усугубляя диарею. Вот почему сливовый сок является слабительным. Чрезмерное потребление сока (особенно грушевого, вишневого и яблочного) может вызвать диарею, а также является причиной болей в животе и вспучивания живота у двухлетних детей, которые слишком налегают на него. (Это общие рекомендации. Лучше обратиться к врачу, поскольку в рацион вашего ребенка, может быть, необходимо внести особые изменения.)

Чего нельзя делать при диарее

Воспаленный кишечник требует нежного ухода. Вот что может осложнить течение диареи:

• Не прекращайте грудное вскармливание. Прекратить кормление грудью может быть необходимо лишь в очень редких случаях, поскольку человеческое молоко не является раздражителем и может даже иметь терапевтический эффект; оно может оказаться единственной пищей и жидкостью, которую больной ребенок согласится принимать или сможет переносить.

• Не кипятите растворы, особенно молоко и сахар, поскольку кипячение вызывает испарение воды, отчего раствор становится слишком концентрированным, что усугубляет обезвоживание.

Когда вызывать врача

Вызывайте врача, если:

• обезвоживание усиливается;
• ребенок потерял более 5 % веса тела;
• ребенок становится все более вялым и апатичным;
• держится высокая температура;
• рвота не прекращается;
• у ребенка усиливается боль в животе.

• Не держите ребенка без пищи дольше 48 часов. Для выздоровления вашему ребенку требуются питательные вещества, а питание исключительно водой может само по себе вызвать диарею, так называемый «голодный» стул.

Лекарства от диареи

Диарея лучше всего лечится возмещением жидкости путем орального введения растворов электролитов, продающихся в аптеке, и диетой из продуктов, описанных выше. Лекарственные препараты редко бывают необходимы для лечения диареи у детей до года. На самом деле наркотические препараты, зачастую используемые для того, чтобы остановить диарею у взрослых, для детей небезопасны. Хотя эти средства останавливают диарею, замедляя работу кишечника, на самом деле они могут осложнить ситуацию, поскольку позволяют болезнетворным микроорганизмам и зараженной жидкости застаиваться в кишечнике, что увеличивает риск проникновения этих микроорганизмов в кровоток ребенка, где они могут вызвать тяжелое заболевание. Кроме того, эти лекарства, хотя внешне останавливают диарею, все же не влияют на потерю жидкости в кишечнике (внутренняя диарея), что приводит к тихому обезвоживанию, которое может остаться без внимания, поскольку кажется, что диарея проходит.

Диарея может возникнуть у ребенка в результате лечения антибиотиками; родители сообщают, что, если давать ежедневно во время курса лечения антибиотиками и несколько недель после него порошок *Acidophilus* (вид молочнокислых бактерий) и обычный йогурт, это снижает диарею. Это средство дает эффект в силу восстановления нормальной кишечной флоры, которая уничтожается антибиотиками. *Acidophilus* и *Lactobacillus bifidus* можно купить в продуктовых магазинах.

Для предупреждения сыпи при каждой смене подгузника наносите барьерный крем.

Рвота

«Если не из одного конца, так из другого», – жаловалась одна мать на чувствительность пищеварительного тракта своего ребенка. Это факт младенческой жизни: то, что попадает внутрь ребенка, частично возвращается назад. Вот самые частые причины рвоты у детей и что нужно делать.

Рвота в первый месяц

В большинстве случаев за рвоту в первые три-четыре месяца жизни принимают такое неопасное, но доставляющее неудобства явление, как срыгивание. Следующей по списку идет аллергия на искусственные детские смеси, на аллергены в материнском молоке или непереносимость лактозы. Это временные неприятности, которые пройдут с возрастом. Но есть заболевания, которые требуют особого внимания.

Пилоростеноз (сужение пилорического отдела желудка)

Наиболее серьезной причиной рвоты в младенческом возрасте является непроходимость желудочно-кишечного тракта, частичная или полная. Перекрытый тракт не пропускает молоко внутрь, и оно возвращается вверх по пищеводу. Причиной является пилоростеноз.

Пробиотики

Пробиотики (что означает «для жизни») – это бактерии, помогающие кишечнику оставаться здоровым. Также известные как полезные бактерии, эти организмы покрывают внутренние стенки кишечника и отталкивают болезнетворные бактерии, не давая им проникнуть в оболочку кишечника. Идее кормить кишечник полезными бактериями, чтобы справиться с болезнетворными, уже несколько десятков лет, но только недавно она получила научное обоснование. Пробиотики (самые известные из которых *Lactobacillus acidophilus* являются основной бактериальной культурой в йогурте) выпускаются во всем разнообразии таблеток, сиропов, порошков, и найти их можно в любой аптеке. Проконсультируйтесь с врачом, какая форма и дозировка нужны вашему ребенку. Доказано, что пробиотики помогают при следующих состояниях:

• после курса антибиотиков;

• диарее вследствие ротавируса;
• непереносимости лактозы;
• бактериальных и вирусных инфекциях кишечника;
• хронической аллергии и экземе у детей до года;
• диарее, вызванной любыми причинами;
• инфекции мочевого пузыря.

Пилоростеноз – это сужение нижнего конца желудка, который называется пилорическим отделом. Хотя это заболевание редко выявляется в первую неделю жизни или в первые две недели, охватывающая пилорический отдел желудка мышца постепенно растет и утолщается и стягивает конец желудка, подобно ленте. Когда пилорический отдел перекрыт лишь частично, молоко проникает внутрь, и кажется, что ребенок просто срыгивает. Но к концу первого месяца, когда отверстие становится уже, молоко скапливается в желудке, и упорный желудок старается с огромной силой протолкнуть молоко в узкое отверстие. Часть протекает, но большая часть с силой вырывается вверх в виде фонтанирующей рвоты. Струя молока, вырывающаяся у ребенка, может преодолевать около 60 см, минуя ваши колени, тогда как у нормального ребенка при срыгивании лишь стекает немного на ткань, лежащую у вас на плече. При фонтанирующей рвоте ребенок выбрасывает содержимое желудка на расстояние до метра.

Как распознать пилоростеноз. К признакам того, что у вашего ребенка может быть пилоростеноз, относятся следующие:

• непрекращающаяся фонтанирующая рвота;

• потеря веса или отсутствие прибавки веса;

• признаки обезвоживания: морщинистая кожа, сухой рот, сухие глаза и снижающееся количество мокрых подгузников;

• после кормления желудок надутый, как большой, тугой шар, а после рвоты сдутый;

• после рвоты ребенок очень голоден и с жадностью ест снова.

У некоторых нормальных детей может наблюдаться фонтанирующая рвота один-два раза в день, если их перекормить, если не дать им достаточно срыгнуть в ходе кормления или если слишком резко трясти их. Но постоянная фонтанирующая рвота в сочетании с потерей веса и обезвоживанием требует немедленной медицинской помощи.

Как помочь своему врачу выявить пилоростеноз. Если вы подозреваете, что у вашего ребенка может быть это заболевание, назначьте посещение врача, но не кормите ребенка в течение одного-двух часов

перед посещением доктора. (За исключением случаев, когда у ребенка явное обезвоживание, это не экстренная ситуация, и, как правило, можно подождать до обычных часов приема своего врача. Заболевание развивалось в течение недели или двух.) По вашему описанию частоты и характера рвоты, после того как вы, интуитивный наблюдатель, поделитесь своей тревогой, ваш врач может заподозрить это заболевание. Чтобы подтвердить диагноз «пилоростеноз», ваш врач может попросить вас покормить ребенка, чтобы посмотреть, как вздувается, словно шар, напряженный желудок, и пальпировать спазм пилорической мышцы (на ощупь она как маслина). В некоторых случаях, когда есть подозрения, но пальпация не дает четкой картины, врач может направить на рентгенограмму желудка (верхнего отдела желудочно-кишечного тракта) или на ультразвуковое обследование пилорического отдела для подтверждения диагноза.

Лечение. При подтверждении диагноза ребенку обычно требуется один-два дня внутривенных вливаний жидкости для регидратации в стационаре перед операцией. Операция по устранению непроходимости пилорического отдела желудка занимает приблизительно полчаса и выполняется через маленький разрез в верхней части живота. Улучшение состояния наступает немедленно, и восстановление после операции происходит быстро.

Желудочно-пищеводный рефлюкс (гастроэзофагиальный рефлюкс)

Это заболевание является одной из самых частых причин рвоты в первые месяцы жизни.

Рвота у детей более старшего возраста

У детей более старшего возраста рвота обычно вызывается кишечной инфекцией, такой как желудочный (или кишечный) грипп, называемый гастроэнтеритом. Иногда рвота сопровождает часто случающиеся тяжелые заболевания, такие как отит, инфекции горла, или более серьезные заболевания, такие как воспаления мочевых путей, пневмония, менингит, энцефалит и аппендицит. Рвота вследствие кишечной инфекции обычно сопровождается диареей, повышенной температурой, болью в животе и иногда симптомами простуды.

Лечение рвоты

Лечение такое же, как при диарее, и направлено главным образом на предупреждение обезвоживания, вызываемого потерей с рвотными массами жидкости и солей. Самый эффективный способ снять дискомфорт и предотвратить обезвоживание – это дать ребенку фруктовый лед, приготовленный из растворов электролитов. В результате жидкость медленно капает в желудок ребенка. Как можно чаще давайте жидкость небольшими дозами. Иногда требуется давать ребенку 1 чайную ложку жидкости каждые пять минут, поскольку большее количество может быть отторгнуто. Если вы кормите грудью, давайте по одной груди за кормление и кормите чаще, но укоротите кормления.

Звонок врачу по поводу рвоты

Когда будете звонить врачу, держите наготове ответы на следующие вопросы:

• Как началась рвота: внезапно или постепенно?

• Каков характер рвоты? Прозрачная ли она, зеленая, свернувшаяся или кислая? Напоминает ли она срыгивание или же это фонтанирующая рвота?

• Как часто у вашего ребенка открывается рвота?

• Сколько рвотных масс отходит каждый раз?

• Есть ли другие члены семьи со сходными симптомами?

• Болит ли у ребенка живот? Где и как сильно: напряжен ли живот, как воздушный шар, или же он мягкий, втянутый?

• Есть ли у ребенка какие-либо признаки обезвоживания?

• Как вы оцените общее состояние ребенка?

• Остается ли состояние ребенка неизменным, становится ему лучше, хуже?

• К какому лечению вы прибегли?

Помните, что, если у ребенка желудочная или кишечная инфекция, это нормально, если его рвет несколько раз в час в первые несколько часов. Будьте готовы к тому, что вся жидкость, которую вы вливаете в ребенка, будет тут же выходить наружу. Во время этой тяжелой фазы заболевания очень полезно дать желудку полный покой. Даже не пытайтесь до окончания этой фазы дать ребенку хоть какую-нибудь жидкость. С другой стороны, некоторые дети предпочитают немного попить, чтобы было что возвращать назад, чем томиться долгие часы без воды.

Обратитесь к признакам обезвоживания и особенно следите за

обезвоживанием, если рвота продолжается больше одного дня и сопровождается диареей или если ухудшается общее самочувствие вашего ребенка. В аптеках имеются противорвотные средства, на случай если домашними средствами рвоту остановить не удается. Сопровождающиеся рвотой заболевания обычно достаточно быстро проходят – пару дней после того, как пройдет первый, самый сильный приступ рвоты. Это может означать, что за слишком короткий период времени ребенок съел слишком много еды. Притормозите с кормлением ребенка до тех пор, пока не закончится второй раунд рвоты.

Пищевые отравления

Чаще встречающиеся у детей более старшего возраста и взрослых, чем у детей до года, пищевые отравления обычно дают первые симптомы через пару часов после приема токсичного продукта. У ребенка начинаются позывы к рвоте, он чувствует озноб, но температуры обычно нет. Вам может также казаться, что у ребенка боли в верхней части живота, но когда вы надавите на него, то обнаружите, что живот мягкий, неболезненный, и ребенок обычно не протестует, когда вы надавливаете на нижнюю часть живота. Дайте ребенку кусочки льда и мороженые леденцы, изготовленные из растворов электролитов, и не давайте никакой другой пищи (против кормления грудью никаких возражений); симптомы пищевого отравления обычно исчезают через шесть—восемь часов, хотя они могут сохраняться до 24 часов. Если у ребенка наступает обезвоживание, звоните врачу.

Кровь в рвотных массах

Не впадайте в панику, если вдруг увидите, что рвотные массы окрашены кровью. Это часто случается, когда рвота сопровождается напряженными потугами, потому что, когда содержимое желудка с большой силой выбрасывается наружу, происходят крошечные разрывы кровеносных сосудов пищевода. Обычно это не опасно и быстро заживает, если вы дадите ребенку холодные напитки, особенно кусочки льда и мороженые леденцы. Позвоните врачу, если количество крови в рвотных массах увеличится.

Непроходимость кишечника

Когда рвота требует вызова скорой помощи. В очень редких случаях кишечник на каком-то отрезке может изогнуться, образовав петлю, или

узкая кишка может внедриться в широкую (так называемая инвагинация), и тогда кишечник становится непроходимым. Это экстренная ситуация, требующая неотложной медицинской и хирургической помощи. Вот основные симптомы непроходимости кишечника:

• резкое появление приступообразных болей в животе;

• неукротимая рвота зеленоватого цвета, иногда фонтанирующая;

• очевидный дискомфорт и иногда мучительная боль, но скорее прерывистая, чем постоянная;

• отсутствие дефекации;

• бледная, потная кожа;

• ситуация ухудшается, а не исправляется.

Звонить ли врачу в нерабочее время? Необходимость звонить врачу во внеурочное время, если ребенка рвет несколько часов, возникает редко. Вот ситуации, когда звонок врачу необходим, даже в нерабочее время:

• Рвота повторяется несколько раз в час, и вы хотите попытаться остановить ее, применив рецептурный противорвотный препарат в форме свечей (обычно не применяется у детей до двух лет).

• У ребенка сильное обезвоживание.

• У ребенка наблюдаются симптомы непроходимости кишечника, менингита, пневмонии, инфекции мочевого пузыря, аппендицита или вы чувствуете, что ребенок серьезно болен.

В кабинете врача. Врач может не определить точно, что является причиной рвоты. Его основная задача – исключить указанные выше причины, вызывающие максимальное опасение, определить степень обезвоживания (а также нужна ли срочная госпитализация для восстановления водного баланса) и выписать рецепт на противорвотное лекарство.

Запор

Термин «запор» относится к малому объему каловых масс и трудностям, связанным с их выведением, а не к частоте дефекаций. Консистенция стула и количество дефекаций зависят от возраста и у разных детей различны. В целом у новорожденных дефекация происходит несколько раз в день, и стул мягкий, имеющий консистенцию зернистой горчицы, особенно при грудном вскармливании. У младенцев, получающих искусственное вскармливание, стул обычно более твердый и менее частый. У некоторых младенцев на грудном или искусственном вскармливании стул может быть раз в несколько дней. Если при этом ребенок не испытывает сильного дискомфорта и дефекация происходит довольно легко, то это не считается запором.

Как только в рацион включают твердую пищу, стул обретает форму и становится менее частым, и у некоторых детей дефекация без труда происходит только раз в три дня.

В норме при прохождении перевариваемой пищи вниз по кишечнику вода и питательные вещества впитываются, а ненужные вещества, или шлаки, становятся стулом. Чтобы образовался мягкий стул, в шлаках должно остаться достаточно воды, а мышцы нижнего отдела кишечника и прямой кишки должны сокращаться и расслабляться, чтобы протолкнуть стул к выходу и вывести его наружу. Плохое функционирование любого из этих механизмов – слишком мало воды или мышцы плохо двигаются – может привести к запору. Ходить закупоренным твердым стулом в течение трех дней – это может быть очень дискомфортно. На самом деле мы не понимали этого, пока нам не довелось тужиться вместе с одним из своих детей, промучившимся первые два года своей жизни с запором. Когда Марта помогала ему заставить работать кишечник, она, бывало, восклицала: «Я чувствую себя акушеркой».

Запор обычно становится проблемой, которая сама себя усугубляет. Твердый стул вызывает боль при испражнении; в результате ребенок терпит и не подходит к горшку. Чем дольше кал пребывает в кишечнике, тем тверже он становится – и тем труднее становится выводить его. А чем дольше большой объем каловых масс растягивает кишечник, тем слабее становится его мышечный тонус. Что еще более осложняет ситуацию: прохождение твердого стула через узкую прямую кишку зачастую вызывает разрывы стенки прямой кишки (трещину заднего прохода), чем и объясняются нитевидные вкрапления крови. Этот болезненный разрыв

заставляет ребенка относиться к дефекации еще более негативно.

Чтобы определить, имеется ли у вашего ребенка запор, обратите внимание на следующие признаки:

• у новорожденного: твердый стул реже раза в день с потугами и напряжением при его выведении;

• сухой, твердый стул в большом объеме и боль при его выведении;

• твердый, напоминающий камешки (как у коз) стул; ребенок при дефекации тужится, подтягивая ножки к животику, издавая рычащий звук и краснея;

• полоски крови на поверхности стула;

• дискомфортные ощущения в животе на фоне твердого, редкого стула.

Выявление причины

Запор может возникнуть вследствие введения новых продуктов или молока. Не начали ли вы давать ребенку новые продукты, такие как рисовая каша, не отняли ли от груди или перевели с искусственных детских смесей на коровье молоко? Если вы подозреваете, что причиной является изменение рациона, вернитесь к рациону, который давал более мягкий стул. Если вы кормите ребенка из бутылочки, попробуйте поэкспериментировать с разными смесями, чтобы найти такую, которая оказывала бы более мягкое воздействие на кишечник. Кроме того, если ребенок находится на искусственном вскармливании, давайте ему дополнительно одну бутылочку воды в день.

Причина также может быть эмоционального характера. Возможно, ваш двухлетний ребенок проходит через фазу негативизма или испытал эмоциональное потрясение, из-за чего может не испытывать желания садиться на горшок? Когда человек расстроен, функционирование его кишечника также может расстроиться, что проявляется либо в диарее, либо в запоре.

Лечение запора

Снизьте потребление продуктов, ведущих к запору. Отварной белый рис, рисовая каша, бананы, яблоки, отварная морковь, молоко и сыр являются потенциальными виновниками запоров, хотя влияние того или иного продукта на каждого ребенка существенно различается.

Обогатите рацион ребенка клетчаткой. Клетчатка размягчает стул, удерживая в нем воду и делая его более объемным, благодаря чему

облегчается его выведение. Богатые клетчаткой продукты для более старших детей – хлопья или каши с отрубями, крекеры грубого помола, хлеб и крекеры с отрубями, а также богатые клетчаткой овощи, такие как горох, брокколи и фасоль. Слабительные фрукты – абрикосы, сливы, чернослив и персики.

Давайте ребенку больше воды. Это наиболее часто забываемое, самое дешевое и самое доступное слабительное. Большое количество клетчатки в рационе должно сопровождаться дополнительным объемом воды, иначе клетчатка может сделать стул тверже, а не мягче.

Попробуйте глицериновые суппозитории (свечи). Проходя через фазу, когда они учатся опорожнять кишечник, многие новорожденные в первые месяцы издают во время дефекации рычащие звуки и подтягивают ножки к животику. Но тужащийся ребенок может оценить небольшую постороннюю помощь в форме вовремя и правильно поставленной глицериновой свечи. Отпускаемые без рецепта в любой аптеке, эти свечи похожи на крошечные ракеты. Если ваш ребенок тужится, введите одну свечу так глубоко в прямую кишку, как сможете, и сожмите на несколько минут ягодицы ребенка. Не используйте дольше трех-четырех дней без рекомендации врача. Для младенцев младше шести месяцев разрежьте суппозиторий пополам поперек.

Используйте слабительное. Применяя слабительное, сначала попробуйте самое натуральное. Начните с разбавленного сливового сока (наполовину разбавленного водой), с 1–2 столовых ложек (15–30 мл) для четырехмесячного ребенка и с 240 мл для ребенка от года до двух. Попробуйте сливовое пюре или приготовьте пюре сами (потушите сливы из собственного сада или покупные), или в чистом виде, или замаскировав (смешав с любимым лакомством), или намажьте на богатый клетчаткой крекер. Абрикосы, чернослив, сливы и персики – все эти фрукты обычно оказывают слабительное действие. Если этих средств окажется недостаточно, вот что еще можно попробовать:

• Мука из льняного семени и шелуха семян подорожника (на самом деле это хлопья из семян подорожника) являются природным слабительным, богатым клетчаткой, и продаются в любом продуктовом магазине. Этим пресным на вкус слабительным посыпают кашу или хлопья или же смешивают его с фруктами и йогуртом. Для шестимесячного ребенка будет достаточно 2 чайных ложек в день, для ребенка в возрасте от года до двух – 1–2 столовые ложки.

• Отпускаемое без рецепта слабительное, такое как «Maltsupex» (с мальтозой, экстрактом ячменя), может размягчить стул вашего ребенка.

Ребенку от года до двух давайте по 1 столовой ложке в день, смешав с 240 мл воды или сока. Как только стул размягчится, снижайте дозировку.

• Одно из самых лучших слабительных, которое мы рекомендуем нашим пациентам, – льняное масло. Хотя мука из льняного семени содержит и масло, и клетчатку, а следовательно, является хорошим слабительным, маленькие дети могут предпочесть мягкую текстуру масла зернистой текстуре муки. Кроме того, что льняное масло – хорошее натуральное слабительное, оно еще и отличный источник жирных кислот омега-3, а также дополнительных калорий, что немаловажно для маленьких разборчивых едоков. Начните с 1 чайной ложки в день для полугодовалого ребенка и с 1 столовой ложки для ребенка от года до двух. Дети обычно отказываются пить льняное масло в чистом виде, поэтому вмешайте его во фруктовое пюре, кашу или фруктово-йогуртовый коктейль. В отличие от широко используемого минерального масла, которое не имеет питательной ценности и может вымывать витамины из кишечника, льняное масло очень питательное и помогает усваиваться некоторым витаминам. Поэтому мы рекомендуем вместо минерального масла использовать льняное как питательное слабительное для младенцев и детей.

• Слабительные суппозитории (свечи), представляющие собой глицериновые суппозитории со слабительным ингредиентом, можно использовать периодически с разрешения врача, если запор тяжелый и не поддается воздействию вышеуказанных более простых средств.

Еще одним средством для лечения запора является жидкий глицерин, который вводится в прямую кишку при помощи пипетки.

Попробуйте поставить клизму. Если у вашего ребенка от года до двух мучительный запор и ничто другое не помогает, можно поставить клизму. Ее можно купить без рецепта; инструкции вы найдете на вкладыше в упаковке.

Обязательно продолжайте попытки изменить рацион и применяйте естественные пищевые слабительные, чтобы ваш ребенок не стал зависимым от свеч и других слабительных препаратов. К счастью, когда мудрость организма ребенка отберет продукты, которые ведут себя в кишечнике дружелюбно, и ребенок научится более быстро реагировать на подаваемые кишечником сигналы, эта неприятная проблема исчезнет.

Хронический запор у детей от года до двух

Вышеописанные принципы лечения запора подходят как для детей до года, так и для более старших, от года до двух. Однако физиология

толстого кишечника двухгодовалого ребенка отличается от младенческой. Родители должны понимать это, когда имеют дело с хроническим запором.

Толстый кишечник в норме. В норме толстый кишечник медленно наполняется каловыми массами. Растягиваясь до определенного предела, кишечник посылает нервные импульсы мозгу и самому себе, вызывая естественное сокращение и выталкивание каловых масс. Это то, что мы чувствуем в момент, когда хотим «в туалет по-большому». В норме это случается один-три раза в день.

Забитый толстый кишечник. Постоянно растянутый толстый кишечник, что случается, когда каловые массы не выводятся, перестает посылать нервные импульсы мозгу и самому себе. Следовательно, у ребенка не возникает желания сходить в туалет. Это замкнутый круг, который становится все хуже и хуже.

Лечение хронического запора. Описанные выше принципы лечения помогут размягчить стул и улучшить кишечную перистальтику. Лечение должно продолжаться по меньшей мере два месяца. Ваша цель – помочь толстой кишке вернуться к своим нормальным размерам, так чтобы она снова могла посылать сигналы при растяжении. Должно пройти два-три месяца, прежде чем толстый кишечник вновь будет подавать сигналы, достигнув этой точки растяжения.

ПРИМЕЧАНИЕ ДОКТОРА ДЖИМА. Не заставляйте ребенка часами сидеть на горшке. Ребенок сможет сходить только тогда, когда кишечник естественным образом сократится. Лучшее время для того, чтобы помочь дефекации, тогда, когда вы видите, что ребенок пытается удержать каловые массы в себе. Это значит, он получил сигнал, но пытается ему противостоять. И запомните, если ноги стоят на полу под прямым углом, это поможет ректальным мышцам расслабиться. А вот свисающие ноги, наоборот, заставляют мышцы напрягаться, что затрудняет дефекацию.

Выявление и лечение дыхательной аллергии

Многие вещества среди тех, что находятся в окружающем воздухе, нежелательны в дыхательных путях, и организм реагирует неприятными симптомами, которые мы называем аллергией. Схватка, которая начинается, когда с воздухом в организм проникает аллерген, похожа на сражение, подробно описанное в статье о пищевых аллергиях. Чихание, хрипы, капающие выделения и зуд – вот неприятности, которыми чревата жизнь страдающего аллергией ребенка. Хорошая новость в том, что родители могут помочь.

Есть ли у вашего ребенка аллергия? Как определить

Все обычные признаки аллергий перечислены ранее. Дыхательные аллергии обычно носят сезонный характер, и самыми частыми симптомами, которые могут появиться у вашего ребенка, являются следующие:

• прозрачные жидкие выделения из носа и слезящиеся глаза;
• приступы чихания один за другим;
• постоянное фырканье;
• кровотечение из носа;
• углубление на кончике носа от частого трения (называемого аллергическим салютом);
• темные круги под глазами (аллергические фонари);
• частые острые респираторные заболевания и/или отиты;
• кашель ночью и заложенный нос утром;
• шумное дыхание ночью;
• кашель при физической активности;
• неизлечимый кашель, зачастую сопровождающийся дребезжащими звуками или хрипами.

Аллергия это или простуда? В обоих случаях из маленьких носиков течет, а маленькая грудка разрывается от кашля. Но если вам требуется решить, может ли ребенок посещать детский сад, см. «ОРЗ или аллергия?». Если по первым симптомам вы не можете определить простуда это или аллергия, то вам просто нужно выждать какое-то время. Если симптомы сохраняются в течение нескольких недель, то, скорее всего, это аллергия. Не обязательно видеть различия между двумя этими состояниями, поскольку лечение, направленное на облегчение симптомов, совпадает в

обоих случаях.

Как вычислить аллергию у своего ребенка

Сначала решите, насколько большую проблему составляет аллергия вашего ребенка. Может быть, это не больше чем досадный шум, от которого избавит время и гора носовых платков? Или же аллергия препятствует нормальному росту, развитию и жизнедеятельности ребенка? Будучи личным детективом своего ребенка, постарайтесь установить наиболее вероятные аллергены, которые включают аллергическую реакцию. Вот четыре основные категории назальных аллергенов и методы борьбы с ними.

Пыльца. Обратите внимание на этот аллерген, если аллергия вашего ребенка носит сезонный характер, то есть начинается, когда в воздухе имеется большое содержание пыльцы, в ветреные дни и когда у ваших страдающих аллергией знакомых тоже течет из носа и начинается чихание. Если подозрение падает на пыльцу, заносимую в дом извне, попробуйте следующее:

• В ветреные дни, в месяцы, когда у растений образуется пыльца, держите ребенка дома.

• Избегайте мест, где пыльца и другие аллергены имеются в наибольшем количестве, к примеру, лугов с цветущими травами и цветами.

• Держите окна закрытыми, хотя бы в комнате, где спит ребенок.

• Чтобы удалить пыльцу, перед сном купайте ребенка и мойте ему волосы; стирайте белье, чтобы смыть пыльцу.

• Подумайте о приобретении кондиционера для воздуха и системы фильтрации воздуха для комнаты ребенка или для всего дома, если аллергия тяжелая.

• Не вывешивайте постельное белье или одежду на улице: они становятся сборщиками пыльцы.

Совет для детектива

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка есть аллергия на что-то в его окружении, но вы не уверены, устройте себе отпуск и отправьтесь куда-нибудь. Если обычные симптомы аллергии вашего ребенка исчезнут или изменятся, вы можете быть уверены на все сто, что у него аллергия на что-то в доме.

Перхоть животных. Затем следует заподозрить домашнюю кошку, собаку, птичку или соседских питомцев. Возможно, ваш ребенок чихает, у него начинает течь из носа или появляются хрипы, когда он играет с

животным? Если подозрение падает на собаку, то следует выгнать ее на улицу, или хотя бы не пускать собаку в комнату, где спит ребенок. Хотя вы можете думать, что аллергию вызывает шерсть животных, на самом деле ее вызывает перхоть (осыпающиеся с кожи чешуйки). Чаще всего ребенок может играть с вызывающим аллергию животным на улице без проявлений аллергии, но начинает чихать, как только парочка затевает игру в стенах дома. Опять же, насколько строго нужно изолировать собаку от ребенка, зависит от того, насколько сильно аллергия беспокоит малыша. Если в вашей семье много случаев аллергии или у ребенка есть другая аллергия, имеет смысл, прежде чем приобрести животное, дать ребенку и потенциальному питомцу побыть вместе в помещении для теста на аллергию. Все собаки и кошки потенциально аллергенны, но некоторые породы, по всей видимости, больше, чем другие. Если ваша семья сильно страдает от аллергии, подумайте, не купить ли вам золотую рыбку.

Плесень. Размножающиеся спорами растения, которые живут в темных, прохладных, сырых местах, называются плесенью. Плесень можно обнаружить в погребе, в туалете, на чердаке, в кучах сваленной в углах одежды, в старых матрасах, подушках и одеялах, в корзинах, мокрых коврах, мусорных ведрах, на занавесках в душевой, на стойке душа, на плитке в ванной комнате (особенно в сырых углах) и на комнатных растениях. Часто остающийся без внимания источник плесени, заносимой в спальню, – это увлажнитель (см. «Увлажнители против испарителей».). На улице местами обитания плесени являются кучи влажного сена, листьев или поленницы.

Чтобы очистить от плесени место для сна и игр своего ребенка:

• проветрите и почистите все места обитания плесени, перечисленные выше. Используйте для чистки убивающее плесень дезинфицирующее средство, такое как хлорка (держите в местах, недоступных для детей);

• закройте окна, которые расположены рядом с кустарником, на котором растет плесень или который выбрасывает в воздух пыльцу. Кроме того, очистите двор от куч мусора и подстригите кустарники;

• снимите ковер и обдерите обои, намокшие от недавно протекшего потолка;

• если вы включаете увлажнитель все месяцы, что работает центральное отопление, скорее всего, плесень есть на шторах или обоях. В этом случае чаще стирайте шторы, а обои замените.

Одним из показателей того, что у вашего ребенка аллергия на плесень, является то, что симптомы наиболее сильно проявляются во влажную погоду (питательную среду для плесени). Агрессивность, с которой

следует бороться с плесенью, зависит от степени тяжести аллергии ребенка. Большинство людей прекрасно соседствует с небольшим количеством плесени. Компании, занимающиеся проверкой помещений, могут проверить ваш дом на наличие плесени и установить, является ли это проблемой. Иногда бывает, что плесень разрослась настолько, что проще переехать, чем избавиться от нее. Тем не менее обычно компания может помочь вам в очистке дома от плесени до такой степени, чтобы она больше не угрожала вашему здоровью.

Как очистить спальню от аллергенов

Постель

• Покройте матрас, пружинный блок и подушку непроницаемыми для аллергенов чехлами на молнии.

• Избегайте подушек и одеял из пуха и пера. Откажитесь также от капока или пенорезины (в пенорезине, если она влажная, может расти плесень). Купите подушки и чехлы, изготовленные из полиэстера.

• Освободите место для сна ребенка от меха; уберите все пушистые и мягкие игрушки из кроватки ребенка и из спальни вообще, если аллергия у ребенка очень сильная. Положите их в мешок для мусора и унесите. Дайте ребенку такую игрушку, которую можно часто стирать. Замените шерстяные одеяла и пледы синтетическими или хлопчатобумажными и почаще стирайте их. Проветривайте матрас, пылесосьте его и стирайте наволочки и одеяла как минимум каждые две недели.

• Не сваливайте вещи под кровать на хранение.

• Отодвиньте кроватку ребенка или вашу кровать подальше от окна (если оно открыто) и подальше от вентиляционных отверстий.

Мебель в спальне

• Замените обитые тканью стулья или мягкие кресла пластмассовыми или деревянными.

• Положите на деревянный или покрытый линолеумом пол половики и почаще стирайте их. Избегайте ковров с длинным ворсом.

• Не покупайте мебель с резными орнаментами, в которых скапливается пыль.

• Избегайте книг или книжных полок, которые являются главными сборщиками пыли.

• Не используйте спальню в качестве кладовки.

• Не сваливайте одежду кучами по всей комнате. Держите все вещи и

другие предметы в гардеробах и шкафах, а дверцы гардеробов и шкафов держите закрытыми.

• Подъемные маркизы или жалюзи предпочтительнее, чем собирающие пыль шторы.

• Повесьте, пожалуйста, хлопчатобумажные занавески, которые легко стирать, а не тяжелые гобеленовые портьеры.

• Выясните, насколько аллергенны материалы, из которых изготовлена мебель. Слабым аллергеном являются древесно-стружечные плиты, при изготовлении которых применяется формальдегид. Уточните у изготовителя.

Вентиляция и очистка воздуха

• Держите дверь в спальню закрытой и не пускайте туда домашних животных.

• В сезон массового цветения держите окна закрытыми.

• В вентиляционные отверстия с тягой вставьте фильтры или затяните их марлей; лучше всего закрыть их и запечатать.

• Избегайте электрических вентиляторов: они собирают пыль и гоняют ее по комнате.

• Подумайте о приобретении воздушного фильтра. Лучше выбрать такой, который имеет маркировку HEPA (high efficiency particulate accumulator; высокоэффективный сборщик микрочастиц), означающую, что он способен удалять из воздуха продукты жизнедеятельности клещей, пыльцу, плесень, споры, перхоть животных и многие раздражающие вещества, содержащиеся в сигаретном дыме и парах, или ионный (предпочтительно без озонового элемента).

Советы по проведению уборки

• Нельзя проводить уборку пылесосом, когда в комнате находится ребенок, поскольку пылесосы поднимают пыль. После проведения уборки пылесосом проветрите комнату. Лучше использовать пылесос с резервуаром и водным фильтром, чтобы часть пыли и клещей не могла вернуться обратно в помещение. Лучше купить пылесос с маркировкой HEPA (high efficiency particulate accumulator; высокоэффективный сборщик микрочастиц), который втягивает и удерживает внутри невидимые пылевые аллергены.

• Влажная уборка лучше, чем сухая.

• Мойте пол с дезинфицирующим средством, убивающим плесень, таким как раствор хлорки.

• Выгоняйте курильщиков из дома.

• Берегитесь других аллергенов и раздражителей, которые могут быть в воздухе: кухонные запахи, дезодоранты, освежители воздуха, каминный дым, домашние растения, духи, детские присыпки, косметика, таблетки от моли и спреи от насекомых (репелленты, инсектициды, например от комаров).

Лишь в очень редких случаях родителям приходится идти на такие радикальные меры, чтобы очистить помещение от аллергенов. Но для детей, страдающих сильной аллергией, все вышеперечисленные мероприятия обязательны. Обратитесь к своему врачу или детскому аллергологу за дополнительными рекомендациями по выявлению аллергии у своего ребенка и способам ее профилактики.

Пыль. Аллергены, имеющиеся в пыли, появляются там из-за крошечных насекомых, известных как пылевые клещи. Эти существа похожи на микроскопические крошки и живут в пыли на коврах, в матрасах и подушках, а также в мягкой мебели. Они быстро размножаются в теплых влажных условиях и питаются чешуйками кожи, которые безостановочно осыпаются с людей. Экскременты этих клещей напоминают крошечные шарики, которые летают в воздухе и достигают дыхательных путей склонного к аллергии человека. Именно эти экскременты вызывают аллергию, а не пыль сама по себе или клещи как таковые. Но борьба с пылью помогает держать аллергены под контролем. Ковры можно обработать порошком «Acarosan», чтобы убить пылевых клещей и нейтрализовать их аллергенные выделения, а также чтобы их легче было удалить, когда вы будете пылесосить. Обратитесь по поводу этого нового продукта к своему аллергологу.

Сделать так, чтобы в доме не было ни пылинки, так же сложно, как добиться, чтобы нос всегда был чистым. Но есть способ свести количество пыли к минимуму и очистить помещения, в которых находится ваш ребенок, от пушистых сборщиков пыли. Опять же, ваша активность в борьбе с пылью должна быть пропорциональна тяжести аллергии у ребенка. Начните со спальни, если ваш ребенок по ночам издает при дыхании много звуков и просыпается с утра с заложенным носом.

Аллергия у школьников

Если в школе у вашего ребенка обостряются симптомы аллергии, обратите внимание на следующее:

• Нет ли тараканов в шкафчиках и других местах. Их экскременты могут вызывать аллергию.

• Есть ли в классной комнате животные. Иногда класс заводит себе любимца – песчанку, кролика или другого грызуна, – который может быть причиной появления симптомов аллергии. Попросите учителя пристроить животное к кому-нибудь из одноклассников на пару недель и посмотрите, изменится ли ситуация.

• Пылевые клещи и плесень. Поговорите с директором школы о том, как обнаружить и устранить возможные источники.

• Растения и трава. В школе может быть газонная трава или растения, с которыми ребенок больше нигде не встречается. К сожалению, это изменить крайне сложно.

Визит к аллергологу

Если симптомы аллергии у ребенка не исчезли после того, как вы провели собственное расследование и устранили возможные причины, аллерголог может провести ряд кожных проб для установления причин аллергии. Это поможет сосредоточиться на профилактических мерах по устранению конкретных аллергенов вместо того, чтобы хвататься за все сразу. Вы также можете сдать анализ крови на аллергены.

Противоаллергические средства

Противоотечные, антигистаминные препараты применяются больше у детей постарше и взрослых, но выпускаются также и для детей до года. Лучше использовать нефармацевтические средства: соблюдать гигиену носовой полости и способствовать оттоку выделений. В зависимости от тяжести аллергии у вашего ребенка ваш врач или аллерголог может посоветовать вам безопасную и эффективную медикаментозную терапию.

Экзема

Экзема, или атопический дерматит – наиболее часто встречающийся вид сыпи у детей. Экзема может быть следствием сочетания доставшейся по наследству гиперактивной иммунной системы, которая заставляет кожу реагировать на аллергены в пище и окружающей среде, генетической предрасположенности к сухости кожи и реакции на определенные виды аллергенов. Сыпь может проявляться в виде:

• Сухой кожи. Трогая сухую кожу, можно почувствовать мелкие белые

точки.

• Сухих пятен. Чешуйчатые, сухие, шелушащиеся или покрытые мелкой красной сыпью пятна могут появляться на разных участках тела.

• Обострений. Время от времени, особенно зимой, на некоторых участках кожи могут наблюдаться обострения экземы в виде выпуклых, раздраженных красных, немного влажных пятен. Обычно это наблюдается в районе кожных складок, чаще всего на внутреннем сгибе локтя, под коленями, но также на шее, запястьях, ладонях и ступнях.

Лечение экземы

Если экзема проявляется в мягкой форме в виде отдельных единичных пятен и не досаждает ребенку, вы можете ничего не предпринимать. Если, напротив, проявления экземы более значительны, следуйте изложенным ниже рекомендациям. Целью лечения является смягчение сухой кожи, а также удаление раздражающих факторов и аллергенов.

Увлажняйте и избегайте раздражающих кожу факторов

Дважды в день или чаще наносите на кожу ребенка гипоаллергенный, непарфюмированный увлажняющий лосьон или крем. Среди огромного разнообразия брендов трудно назвать один, который подходит любому ребенку. Пробуйте разные лосьоны, пока не найдете тот, который подходит именно вашему малышу. Эффективными являются лосьоны и кремы на основе масла жожоба, масла ши и кокосового масла. Воспользуйтесь следующими советами, чтобы избежать сухой кожи.

• Избегайте горячих ванн, которые смывают с кожи естественную смазку. Купайте ребенка в не слишком теплой воде.

• Не давайте ребенку сидеть в мыльной воде или в ванне с пеной.

• Не вытирайте кожу полотенцем, промокайте легкими движениями.

• Не используйте мыло, даже детское жидкое мыло сушит кожу. Вместо этого используйте гипоаллергенное увлажняющее мыло без запаха, к примеру, «Дав».

• Поддерживайте в доме влажность на уровне примерно 40 %. (Влажность свыше 50 % может стать причиной появления плесени.) При необходимости используйте гигрометр. В сухую погоду включайте кондиционер, увлажнитель или оба прибора сразу. Зимой, когда включено центральное отопление, по мере необходимости используйте увлажнитель.

• Избегайте шерсти и синтетических материалов. Для кожи они могут

быть раздражающими и абразивными. Одежда из натурального хлопка – наилучший вариант.

• Используйте хлопковые простыни и одеяла.

Уход за кожей младенца: что должны знать все родители

Когда вы следите за здоровьем кожи ребенка, это значит, что вы заботитесь не только о том, что вы наносите на кожу, но и какое питание получает ребенок. Наши советы помогут вам поддерживать здоровье кожи ребенка.

1. Питайте кожу ребенка. Лучшей пищей для кожи ребенка является та, что улучшает ее природную жирность и снижает раздражение и зуд. Мы называем это «правилом пяти»: лосось, салаты, смузи, специи (куркума, черный перец) и пищевые добавки (рыбий жир, экстракты фруктов и овощей). Давайте ребенку много жидкости, чтобы его кожа была хорошо увлажненной.

2. Увлажняйте кожу. Подумайте об использовании увлажняющих средств как о дополнительной одежде для кожи вашего ребенка, особенно в зимние месяцы, когда воздух иссушен отоплением. Используйте то, что мы называем методом увлажнения и запечатывания. После ванны оставьте кожу малыша слегка влажной. Нанесите увлажняющий крем или масло, чтобы запечатать влагу в коже.

3. Используйте смягчающие средства вместо присыпок. Присыпки часто запекаются в складках кожи, что может усугубить проявление сыпи. Кроме того, при вдыхании присыпки могут раздражать чувствительные дыхательные пути ребенка.

• Стирайте новые вещи перед тем, как ребенок наденет их. Это позволит смыть химикаты, оставшиеся в результате производственного процесса.

• Для стирки используйте мягкие моющие средства без красителей и отдушек, такие как «Dreft», «Ivory Snow», «All Clear». Жидкие моющие средства лучше выполаскиваются при стирке. Прополаскивайте белье дважды, чтобы удалить остатки средства. Избегайте кондиционеров для белья и антистатиков.

• Купайте ребенка после того, как он поиграл на траве или вспотел.

• Используйте солнцезащитный лосьон, который не раздражает кожу. Лучше, если он не будет содержать пара-аминобензойной кислоты.

• Одевайте ребенка в свободную одежду с длинными рукавами и брюками.

Кормите и поите кожу

В нашей практике потрясающие результаты для лечения экземы у детей давала диета, богатая жирными кислотами омега-3, назначаемая ребенку или кормящей матери. Также давайте ребенку выпить несколько дополнительных стаканов воды каждый день.

Установите причины аллергии и избегайте их

Если вы можете установить аллергены, вызывающие экзему, и избегать их, вы увидите у ребенка потрясающие улучшения.

Пищевая аллергия. Шесть самых распространенных аллергенов – это молочные продукты (молоко, йогурт, сыр, масло), яйца, соя, арахис, рыба и пшеничный глютен. Исключите эти продукты из рациона на две-три недели. Если вы заметите улучшение, вводите продукты по одному, чтобы определить, на какой именно у ребенка аллергия. Кормящие матери должны сделать то же самое со своей диетой, если у ребенка экзема. Если ребенок на искусственном вскармливании, попробуйте сменить смесь.

Аллергены в окружающей среде. Пыль, плесень, домашние животные и сезонные природные аллергены, такие как пыльца, скорее вызывают раздражение дыхательных путей и астму, а не экзему. Однако они могут сыграть роль дополнительных факторов.

Снимите зуд

Вот как можно снять зуд у ребенка:

• Крем с гидрокортизоном. Во время обострения вы можете наносить безрецептурный экстрасильный крем с гидрокортизоном на проблемные участки кожи дважды в день на протяжении нескольких дней. Врач может при необходимости прописать вам более сильный крем (не используйте рецептурный крем с кортизоном на чувствительной коже лица, не проконсультировавшись с врачом).

• Оральные антигистаминные препараты. Как рецептурные, так и безрецептурные, эти препараты очень хорошо снимают зуд, особенно ночью. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем дать ребенку лекарство.

• Коротко подстригайте ребенку ногти и держите их в чистоте.

Большинство детей перерастают экзему. У некоторых она остается на всю жизнь.

Вопросы, возникающие у родителей по поводу СПИДа

По сравнению с многими другими инфекционными заболеваниями СПИД встречается у грудных детей довольно редко. Но занимает ведущие позиции в списке родительских тревог. СПИД расшифровывается как «синдром приобретенного иммунодефицита» и вызывается вирусом иммунодефицита человека, или ВИЧ. Этот вирус обезоруживает иммунную систему, делая организм уязвимым для несметного числа инфекций, таких как пневмония и сепсис.

У младенцев СПИД также вызывает аномалии развития головного мозга, замедление роста, опухоли и через некоторое время заканчивается фатальным исходом.

Вот самые основные вопросы, возникающие у родителей по поводу СПИДа.

Как ребенок может заразиться СПИДом?

СПИД может передаваться только такими путями:

• через половой акт;

• при переливании крови;

• через инфицированную иглу при подкожных инъекциях;

• от инфицированной матери ребенку во время беременности или, возможно, через грудное молоко.

• СПИДом нельзя заразиться через:

• слюну;

• слезы;

• кашель;

• чихание;

• пот;

• предметы обихода;

• посуду;

• сиденья в туалете;

• домашних животных;

• мух;

• комаров и москитов;

• экскременты;

• одежду;

• в бассейне.

Может ли мой ребенок заразиться СПИДом, играя с зараженным СПИДом ребенком?

Нет. Вирус СПИДа не распространяется по воздуху. Вот свидетельство

того, насколько сложно одному ребенку передать СПИД другому: исследования показали, что дети, живущие с братьями или сестрами, зараженными СПИДом, не заразились СПИДом, хотя у них общие игрушки, зубные щетки, стаканы и т. д.

Может ли мой ребенок заразиться СПИДом в детском саду?

Дети заражаются в детском саду какой угодно иной инфекцией, но только не СПИДом. СПИД не передается при объятиях или поцелуях, и специалисты, занимающиеся вопросами СПИДа, убеждены, что передача вируса через укус другого ребенка чрезвычайно маловероятна. Даже если инфицированный ребенок поранится, для заражения инфицированной крови нужно попасть в кровь другого ребенка, например через открытую рану. Хотя теоретически это возможно, такое совпадение очень маловероятно.

Может ли ребенок заразиться СПИДом через домашних животных или через игрушки?

Нет. Вирус СПИДа способен выжить только в человеческом организме. Даже игрушки, которые могут быть заражены инфицированной кровью, можно дезинфицировать простой хозяйственной хлоркой.

Может ли инфицированная СПИДом беременная женщина передать заболевание своему еще не рожденному ребенку?

Да, исследования показали, что вероятность такой передачи составляет 30–50 %.

Может ли ребенок получить СПИД при переливании крови?

Сегодня риск практически сведен к нулю. При современной технологии анализов крови Красный Крест считает, что риск составляет примерно один к 40 000 или один к 1 000 000. Поскольку даже такой ничтожный риск будет тревожить вас, если ребенку потребуется переливание крови, донором можете стать вы, или член вашей семьи, или же друг с совместимой группой крови.

Может ли СПИД передаться от инфицированной матери ее ребенку через грудное молоко?

Специалисты в области исследований СПИДа все еще не могут дать окончательного ответа по этому вопросу. Несколько случаев указывает на то, что женщины, заразившиеся вирусом СПИДа сразу после родов при переливании крови, передали вирус своим грудным детям через молоко. Были также случаи, когда матери заражались СПИДом во время беременности и выкармливали своих детей грудью в течение примерно семи месяцев, не передав им вирус. Все специалисты согласны в том, что риск передачи СПИДа через грудное молоко определенно ниже риска

передачи его через кровь во время беременности. На данный момент возможность передачи вируса через грудное молоко не до конца изучена, и каждая пара мать – ребенок должна рассматриваться индивидуально, чтобы принять решение, допустимо для них грудное вскармливание или нет. Это опасение определенно не должно отвернуть от грудного вскармливания мать, которая не знает, есть ли у нее вирус.

Безопасно ли это для меня, если я усыновлю ВИЧ-инфицированного ребенка?

Да, безопасно. Как в школе или в детском саду, вероятность того, что инфицированный ребенок передаст вирус членам своей семьи, друзьям или приемным родителям, является, согласно заявлению Специальной комиссии по СПИДу у детей Американской академии педиатрии, практически равной нулю. Исследователи напряженно работают, чтобы найти как безопасное и эффективное средство для лечения СПИДа, так и вакцину для его предотвращения. На данный момент единственный способ профилактики СПИДа у детей – это профилактика его у взрослых.

Обзор детских болезней

Болезнь	Причина	Признаки и симптомы	Домашние средства	Лечение	Особое примечание
Астма (хрипы)	Аллергия, инфекция, инородное тело в дыхательных путях	Хрипы и свист во время выдоха, в острых случаях могут наблюдаться и во время вдоха; состояние может ухудшаться во время физической активности, на фоне кашля и простудных заболеваний; возможен просто сухой частый кашель с хрипами; возможны другие симптомы аллергии; для приступа астмы характерны свистящее, учащенное, затрудненное дыхание, втягивание кожи на шее, ребрах и верхней части живота	Отдых, расслабление, обильное питье; уложите ребенка спать, приподняв на 45°; проведите на дому ингаляционную терапию; если у ребенка хроническая астма попробуйте полностью избегать аллергенов в пище и окружении ребенка; если ребенок на грудном вскармливании, в диете кормящей матери не должно быть молочных продуктов и других аллергенов, смените смесь на соевую или какую-либо другую; безрецептурные отхаркивающие средства	Приступ астмы: рецептурный ингалятор с альбутеролом (для расслабления и расширения дыхательных путей) каждые три-четыре часа; в случае тяжелого приступа — стероиды в сиропе или таблетках. Хроническая астма: аллергические пробы, избегать аллергенов; ежедневные профилактические стероидные или антигистаминные ингаляции; противоаллергические препараты	Эпизодические приступы хрипов не означают астму, астма предполагает частые, хронические хрипы
Фурункулы	Бактерии, обычно стафилококки; могут появиться при инфицировании папулы (угря)	Приподнятое, покрасневшее, болезненное вздутие на коже; чаще всего на ягодицах	Прикладывайте горячие компрессы 10 раз в день на несколько минут, чтобы фурункул вызрел, то есть образовал головку; продолжайте еще несколько дней после того, как головка лопнет и вытечет гной; закрывайте рану, пока не перестанет сочиться жидкость	Можно вскрыть и удалить гной; после выхода гноя мазь с антибиотиком; могут потребоваться антибиотики внутрь	Не выдавливайте и не прокалывайте во избежание рубцов и распространения воспалительного процесса
Бронхиолит (капиллярный бронхит) (спазм и воспаление мелких разветвлений бронхов, бронхиол; обычно у детей до года)	Респираторно-сенцитиальный вирус	Напоминает «младенческую астму»: быстрое, поверхностное, шумное, затрудненное дыхание; музыкальный кашель; бледность, быстрая утомляемость, тревожность, симптомы простуды	Возьмите ребенка на руки и успокойте; постарайтесь уложить спать, приподняв на 45°; безрецептурные отхаркивающие препараты для ослабления давления в груди, обильное питье, частое кормление мелкими порциями; попробуйте постукивание по груди; подышите теплым паром в ванной	Рецептурный альбутерол (для расслабления и расширения нижних дыхательных путей) в форме сиропа или ингаляции через маску или небулайзер (превращает лекарство в пар, который вдыхается); в тяжелых случаях — госпитализация и кислородная терапия	Если при наличии симптомов ребенок хорошо себя чувствует, лечение может не потребоваться. Следите за рецедивами, случающимися на фоне простудных заболеваний
Бронхит (спазм и воспаление бронхов; в любом возрасте)	Обычно вирус или аллергия; иногда бактерии	Симптомы как при острых респираторных заболеваниях, небольшое повышение температуры, до 38,3–38,9 °С (ректальная), резкий кашель, усиливающийся ночью, учащенное дыхание; бледность, быстрая утомляемость; у ребенка также могут быть хрипы, как при астме	Отдых, расслабление, по возможности сон под углом 45 градусов; частые ингаляции теплым паром в ванной; испаритель в спальне; постукивание по груди; безрецептурное отхаркивающее в дневное время; мультисимптомное средство от кашля ночью для детей от четырех лет	Сильный рецептурный препарат от кашля по необходимости в ночное время; при тяжелой бактериальной инфекции — антибиотики	Чаще бронхиты у детей вызываются вирусами, поэтому антибиотики не применяются; если боль в груди при кашле не утихает, а температура держится несколько дней, это может быть бактериальная инфекци.
Воспаление подкожной клетчатки (флегмона)	Бактериальная инфекция, обычно стафилококки или стрептококки	Вздутый, покрасневший, болезненный, воспаленный участок кожи, обычно на конечностях, веках или на ягодицах; как правило, начинается с глубокой ранки, царапины или фурункула; обычно сопровождается повышением температуры; близлежащие лимфоузлы вздутые и болезненные	Прикладывайте на несколько минут горячие компрессы каждые два часа; приподнимите пораженный участок; дайте ацетаминофен для снижения температуры и снятия боли	Антибиотики: орально если степень поражения легкая, инъекции дважды в день, если средняя, капельница в стационаре, если тяжелая; могут быть сделаны анализы крови: подсчет лейкоцитов (лейкограмма) и посев	Важно проводить интенсивное лечение при локализации вблизи суставов, чтобы инфекция не перекинулась на кости

Болезнь	Причина	Признаки и симптомы	Домашние средства	Лечение	Особое примечание
Ветряная оспа (ветрянка)	Вирус (инкубационный период — день)	Симптомы, напоминающие грипп, температура 38,3 °С; появляющаяся на туловище сыпь похожа на следы от укусов; она быстро превращается в волдыри и распространяется по всему туловищу, лицу, во рту; затем покрывается корочками; на разных участках тела высыпания находятся на разной стадии; зуд; трудно диагностировать в первый день появления сыпи; имейте в виду, что заболевание заразно и в тот период, когда вы наблюдаете изменения сыпи	Обрежьте ногти; одевайте на ребенка одежду с длинными рукавами, чтобы предотвратить расчесывание сыпи; для снятия зуда делайте компрессы из овсяной муки; наносите лосьон от солнечных ожогов (не наносите на открытые ранки, могут появиться рубцы); при сильном зуде давайте орально бендарил; в случае инфицирования ранок применяйте антибиотик	Рецептурные антигистаминные препараты для снятия зуда; антивирусная терапия может сократить время течения болезни и ее тяжесть, если начата в течение 72 часов; в случае широкого распространения инфицированных язв применяется антибиотик	Передается при длительном тесном контакте; ребенок заразен, пока все высыпания не покроются корочками; солнечные ожоги могут привести к образованию рубцов
Конъюнктивит (воспаление соединительной оболочки глаза)	Вирус, бактерии, аллергия или раздражители из окружающей среды	Вирусный: покраснение глазных яблок, небольшие выделения. Бактериальный: покраснение глаз, непрекращающиеся выделения из глаз, отекшие веки. Аллергический: красные, слезящиеся глаза, зуд, возможные белесые выделения из глаз. Возникший вследствие раздражения: красные глаза, жжение, возможны белесые выделения	Промывайте глаза солевым раствором для глаз несколько раз в день; теплые компрессы для глаз; от аллергии безрецептурные антигистаминные капли	Вирусный: солевые капли для глаз. Бактериальный: рецептурные капли или мазь с антибиотиком. Аллергический: безрецептурные антигистаминные капли. Возникший вследствие раздражения: частые промывания солевым раствором	Бактериальный и вирусный конъюнктивит почти не заразны, даже при наличии красноты и выделений из глаз; у новорожденных ежедневные выделения из глаз при отсутствии красноты могут указывать на закупорку слезных протоков
Дифтерия	Бактерии (инкубационный период — два-пять дней)	Тяжелый, препятствующий прохождению воздуха тонзиллит (воспаление миндалин); миндалины покрыты белой пленкой; повышенная температура; трудно дышать и глотать	Давайте как можно больше пить, фруктовый лед, пресные блюда; используйте туман увлажнителя	АКДС (вакцинация от коклюша, дифтерии и столбняка); антибиотики, госпитализация	Случается редко, особенно в странах, где проводится иммунизация
Эпиглоттит (несущий угрозу для жизни отек надгортанника или гортани, перекрывающий воздуху доступ к трахее)	Бактериальная инфекция, обычно *Haemophilus influenzae*	Температура 39,4 °С (ректальная); у ребенка испуганный и болезненный вид; ребенок ведет себя так, будто давится (наклоняется вперед, высовывает язык, открывает рот, у него течет слюна); долгий звук, похожий на голос морского котика, при выдохе; при вдохе втягивается яремная впадина (выемка над грудиной между ключицами); состояние быстро ухудшается	Требуется неотложная медицинская помощь: немедленно отправляйтесь в больницу, позвоните своему врачу; успокойте ребенка и в дороге держите окна в машине открытыми; не кормите; усадите ребенка вертикально, чтобы облегчить дыхание	Госпитализация в отделение интенсивной терапии; антибиотики; увлажненный кислород, внутривенные вливания, ингаляции; иногда для спасения жизни в трахею через рот вставляют трубку; вакцинация от *Haemophilus influenzae* снижает риск возникновения заболевания	Симптомы, отличные от крупа: при эпиглоттите ребенок выглядит более больным, температура выше, наблюдается слюнотечение, поскольку ребенку трудно глотать; у ребенка испуганный вид и очевидная нехватка воздуха. Обычно, но не всегда, случается у детей старше двух лет. В настоящее время случаи заболевания редки благодаря вакцинации против *Haemophilus influenzae*

Болезнь	Причина	Признаки и симптомы	Домашние средства	Лечение	Особое примечание
Инфекционная эритема	Вирус	Высыпания сначала появляются на лице, на щеках появляются так называемые следы от пощечин; напоминающая кружево красная сыпь на туловище и конечностях может продержаться от одной до трех недель; возможно небольшое повышение температуры; боль в суставах	Сбивайте температуру и при необходимости проводите симптоматическое лечение	Не требуется	Держите ребенка подальше от беременных женщин: может вызвать выкидыш, особенно в первый триместр, если у женщины нет иммунитета к этому заболеванию; ребенок наиболее заразен в начале болезни и остается заразным до выздоровления; остаточная сыпь, возможно, не заразна
Грипп	Вирус (инкубационный период — один-три дня)	Повышенная температура (может быть очень высокая); боль во всем теле; из носа течет прозрачная водянистая жидкость, наблюдаются диарея, рвота, кашель, головная боль, красные глаза, больное горло; у ребенка нездоровый вид, но болезнь не вызывает интоксикации; начало быстрое, самые худшие симптомы исчезают через несколько дней, кашель и симптомы простуды могут присутствовать дольше	Давайте глотками жидкость, кусочки льда, фруктовый лед, растворы электролитов; часто кормите мелкими порциями; ацетаминофен; самые серьезные симптомы у детей старше четырех лет можно снимать мультисимптомными препаратами от простуды и гриппа	Вакцинация от гриппа рекомендуется детям с хроническими заболеваниями: сердца, легких; вакцинация также пойдет на пользу здоровым детям от полугода в профилактических целях; советуйтесь с врачом по поводу домашних средств; антибиотики; при вторичной инфекции может привести к осложнениям, таким как бронхит, пневмония, отит; антивирусные препараты редко используются для маленьких детей; при необходимости рецептурные противорвотные суппозитории	Осмотр врача позволяет предупредить вторичное инфицирование; только наличие нескольких из указанных выше симптомов предполагает грипп
Краснуха (коревая краснуха, эпидемическая розеола, германская корь)	Вирус краснухи (инкубационный период — 14–21 день)	Невысокая температура: 38,3 °С; ребенок ведет себя немного болезненно; как при гриппе, небольшой насморк; на лице появляются группы розовато-красных высыпаний, которые затем быстро перекидываются на туловище и исчезают на третий день; вздутые лимфатические узлы за ушами и на задней стороне шеи	Лечите как грипп; ребенок не сильно болен, может требоваться не так много средств	Вакцинация против кори, эпидемического паротита и краснухи; требуется осмотр врача для подтверждения диагноза; картина может быть схожа с другими вирусными заболеваниями, но повторные анализы крови подтвердят диагноз	Держите ребенка подальше от беременных женщин (у 85 % женщин уже есть иммунитет); ребенок становится заразным за несколько дней до появления сыпи и заразен еще в течение семи дней после ее появления
Герпес простой (стоматит, лихорадка, простуда на губах)	Вирус герпеса (инкубационный период — семь дней); тип, отличный от генитального герпеса	Болезненные, опухшие, покрасневшие десны; мелкие пузырьки на языке, деснах, губах и вокруг рта; пузырьки лопаются, оставляя язвочки; незначительное повышение температуры; раздражительность, плохой аппетит	Те же, что и при герпангине; попробуйте йогурт и порошок *Lactobacillus*; не применяйте кортизоновые мази (используемые при экземе)	Антивирусная мазь (может предупредить появление язвочек, если нанести при зуде взрослому, до того как появятся пузырьки)	Вирус остается в коже и может часто появляться вновь

Болезнь	Причина	Признаки и симптомы	Домашние средства	Лечение	Особое примечание
Синдром ладоней, стоп и рта (энтеровирусная инфекция, инфекционная экзантема)	Вирус Коксаки (инкубационный период — три-шесть дней)	Мелкие, напоминающие волдыри изъязвления в ротовой полости, на ладонях и подошвах стоп; боль при глотании, повышенное слюноотделение, воспаленные десны, диарея, повышенная температура на протяжении примерно пяти дней; может быть очень болезненной; язвочки могут быть сосредоточены только в одном месте; длится приблизительно семь дней; часто появляется множество болезненных серо-белых язвочек в ротовой полости	Три главные цели: сбить температуру и облегчить боль, а также не допустить обезвоживания; при необходимости давайте ацетаминофен или ибупрофен; обильное питье; леденцы, желе, мороженое, мягкая пища; избегайте кислой пищи, такой как цитрусовые и томатный соус; сироп «Бендарил» для успокаивающего эффекта	Антибиотики не требуются; рецептурный анестетик — раствор для полоскания рта для детей, умеющих полоскать и сплевывать	Ребенок может выглядеть очень больным, но болезнь не тяжелая и не приносит особого вреда; очень заразна до тех пор, пока не спадет температура и не прекратится боль; легкая степень обезвоживания, не требующая медицинского вмешательства; ребенок может отказываться от пищи несколько дней
Гепатит А (воспаление печени — совершенно отличается от гепатитов В и С, передающихся половым путем)	Вирус (инкубационный период — две-шесть недель, обычно четыре недели)	Зависит от возраста ребенка. От рождения до шести лет: симптомы легкого гриппа (боль в желудке, рвота, диарея); желтый оттенок кожи; длится несколько дней; не имеет долгосрочных последствий. 6–12 лет: симптомы такие же, как у маленьких детей, но течение болезни более долгое и серьезное, не имеет долгосрочных последствий. От 12 лет: симптомы те же, но более тяжелые; болезнь может протекать неделю и более; степень воспаления печени и ее повреждения могут быть более серьезными; в редких случаях возникает долгосрочное повреждение печени	То же, что и для гриппа	То же, что и при гриппе; профилактическая вакцинация; иммуноглобулин гепатита А доступен для взрослых и детей	Передается от зараженного человека через пищу или непосредственный контакт (например, служащий ресторана); заражение через воду редко
Импетиго (кожные высыпания воспалительного характера)	Бактерии, стрептококки или стафилококки	Сыпь; мокнущие, как на волдырях, корочки медового цвета; размером с угорь или с монету; часто под носом или на ягодицах	Обрежьте ногти, не давайте ребенку чесаться; наносите мазь; держите очаги под повязкой для предупреждения распространения; не позволяйте трогать поврежденную кожу, особенно под носом; применяйте безрецептурную мазь с антибиотиком	Мазь с антибиотиком по рецепту; в тяжелом случае — антибиотики внутрь	Практически не заразно, когда закрыто повязкой и проводится лечение, не давайте ребенку прикасаться к другим детям
Болезнь Лайма (артрит Лайма) (название дано по городу Олд-Лайм, штат Коннектикут)	Спирохета, проникающая в организм при укусе клеща (инкубационный период — 3–32 дня)	Сыпь в виде красного, приподнятого над окружающей кожей круга с бледным центром вокруг места укуса; затем появляются круглые пятна сыпи на туловище и конечностях; симптомы как при гриппе; вспухшие лимфатические железы около места укуса; иногда конъюнктивит, боль в горле; опухоли суставов или боли в суставах могут появиться несколько недель спустя	Осторожно удалите клеща; отнесите на анализ; смажьте место укуса антисептической мазью; обратитесь к врачу; сохраните клеща для последующих анализов	Поставить диагноз сложно; возможно, для подтверждения понадобятся анализы крови; необходимо лечение антибиотиками при подозрении или подтверждении диагноза	Больше подозрений, чем подтверждений; сравнительно редкое заболевание
Синдром Рейе (воспаление мозга, печени)	Неизвестна, возможно, токсины, выделяющиеся при вирусных заболеваниях	Нарастающая вялость, может перейти в кому; неукротимая рвота; высокая температура; возникает после вирусной инфекции; приступы; прогноз серьезный	Дайте знать врачу, если ребенок начнет быстро терять сознание	Госпитализация; поддерживающая терапия; лечение вздутия мозга, печени, если затронута, пресечение приступов	Вина возлагается на аспирин (но не доказана), когда его дают при ветрянке или гриппе

Болезнь	Причина	Признаки и симптомы	Домашние средства	Лечение	Особое примечание
Корь	Вирус (инкубационный период — 8–12 дней)	Начинается как простуда, затем температура поднимается до 40 °С (ректальная); кашель; глаза покрасневшие, светобоязнь; примерно на четвертый день на лице появляется сыпь (темно-красная, сливающаяся), распространяющаяся по всему телу; исчезает сначала на лице, но держится пять дней; состояние наиболее тяжелое во время появления первой сыпи	Изоляция до исчезновения сыпи; обильное питье; контроль за температурой	Вакцина против кори, эпидемического паротита и краснухи; лечите осложнения: пневмонию, энцефалит, отит; диагноз подтверждается характерными белыми пятнами на внутренней стороне щек	При подозрении на корь выявляется иной возбудитель; при кори сыпь темно-красная, покрывает большую часть лица и туловища, и ребенок чувствует себя очень плохо; высокая температура
Менингит (спинальный менингит, воспаление оболочки мозга)	Бактерии или вирусы (инкубационный период зависит от возбудителя, обычно составляет 10–14 дней)	Бактериальный: четыре классических симптома — высокая температура, сильные головные боли, рвота, неподвижность и болезненность в задней части шеи (усугубляется при наклоне головы вперед); другие симптомы — сонливость, глаза чувствительны к свету, неподвижность спины, особенно ощутима, когда вы поднимаете ребенку ножки, чтобы сменить подгузник; выпирающий родничок; ребенок выглядит очень больным. Вирусный: симптомы те же, но ребенок не выглядит настолько больным	Никаких; ключевым симптомом является неподвижность задней части шеи в сочетании с другими симптомами; маловероятен при наличии всех симптомов, кроме неподвижности шеи; при наличии нескольких симптомов и ухудшении состояния ребенка незамедлительно звоните врачу	Вакцинация *Haemophilus influenzae*, *Prevnar*, и менингококковыми вакцинами снижает риск. Бактериальный: спинномозговая пункция для подтверждения диагноза; антибиотики внутривенно как минимум семь дней; наблюдение для предупреждения осложнений. Вирусный: лечение как при гриппе; антибиотики не требуются	Чем раньше поставлен диагноз и начато лечение, тем лучше прогноз; все также зависит от типа возбудителя
Эпидемический паротит (свинка) (воспаление слюнных желез на шее (околоушных))	Вирус (инкубационный период — 7–10 дней)	Начинается как грипп, обычно также расстраивается желудок; через два-три дня опухают и становятся болезненными слюнные железы, расположенные ниже мочек ушей; может начаться с одной стороны, затем перейти на вторую, возможны болезненные ощущения при открытии рта; продолжается 7–10 дней; возможна низкая температура; обычно ребенок не выглядит очень больным	Предлагайте коктейли и мягкую пищу; прикладывайте к шее холодные компрессы; давайте ацетаминофен; вызовите врача, если ребенок станет сонливым, у него откроется неукротимая рвота или появится ригидность (неподвижность) шеи	Вакцина против кори, эпидемического паротита и краснухи; лечение осложнений: энцефалита, обезвоживания	Не путать с припухлостями других желез: при свинке опухшие железы очень крупные, болезненные и расположены сразу под мочкой уха, но выше нижней челюсти; другие воспаления желез локализуются ниже нижней челюсти. Болезнь заразна до того момента, когда спадет припухлость
Розеола	Вирус (инкубационный период — 5–10 дней)	Температура резко поднимается до 39,4–40,6 °С (ректальная) у ребенка, который только что был совершенно здоров, что может вызвать фебрильные судороги; при лечении температура легко сбивается; ребенок не кажется очень больным, особенно когда температура спадает; температура возвращается к норме на третий день; ребенок кажется почти совершенно здоровым, затем на туловище и конечностях появляется бледно-розовая сыпь, которая держится 1–3 дня	Снижайте температуру, обеспечьте обильное питье; не стоит беспокоиться, если только температура не поднимется слишком высоко, ребенок при снижении температуры чувствует себя лучше	Контроль за температурой; диагноз невозможно подтвердить до появления сыпи	Частая причина высокой температуры у детей от шес до 18 месяцев. Можно предположить в случае, когда температура скачет, а ребенок не выглядит очень больным. Если давались антибиотики и после появилась сыпь, можно ошибочно принять за сыпь аллергические высыпания

Болезнь	Причина	Признаки и симптомы	Домашние средства	Лечение	Особое примечание
Глисты (острицы)	Черви, живущие в кишечнике, паразиты (инкубационный период может варьироваться до нескольких месяцев)	Ночные пробуждения, беспокойство; сильный зуд вокруг анального отверстия или в вагине; паразиты выглядят как белые нити длиной 1 см, выходят из прямой кишки, чтобы отложить яйца около анального отверстия или вагины	Воспользуйтесь фонариком, чтобы увидеть червей около анального отверстия ночью, или приложите к коже вокруг анального отверстия липкую ленту, чтобы собрать яйца, и отнесите в лабораторию на анализ; подстригите ногти, чтобы ребенок не чесался	По рецепту лекарство для всех членов семьи; прием разовый, но обязательно примите еще одну дозу 2 недели спустя	Скорее недоразумение, чем медицинская проблема. Передается только от человека к человеку, не через игрушки или животных, ребенок чешется, подхватывая яйца глист под ногти, после чего делится ими с другом или отправляет в собственный рот, затем в кишечнике из яиц вырастают взрослые черви, и жизненный цикл продолжается
Пневмония (воспаление легких)	Бактерии или вирусы (инкубационный период зависит от возбудителя, обычно 7–14 дней)	Начинается как простуда и обычный кашель, который затем ухудшается. Бактериальная: температура 38,9–40 °С, озноб, учащенное дыхание и сердцебиение, мокрый кашель, боль в животе и груди, рвота; состояние ребенка все ухудшается. Вирусная: невысокая температура, озноба нет; подкашливание; ребенок чувствует себя не так плохо; может длиться три-четыре недели	Обильное питье; сбивайте температуру; паровые ингаляции — пусть ребенок глубоко вдыхает пар в течение 10 минут; постукивание по груди со всех сторон для провокации кашля; отхаркивающие препараты (гвайфенезин) для снятия напряжения в груди; при необходимости давайте средства от кашля ночью	Антибиотики перорально; иногда необходим рентген грудной клетки для подтверждения диагноза; госпитализация только в случае средней или тяжелой степени затруднения дыхания, и необходим кислород	Быстро излечивается при условии рано начатого интенсивного лечения
Респираторно-синцитиальный вирус (бронхопневмония) (воспаление легких)	Вирус (инкубационный период — пять-восемь дней)	Как при бронхиолите: резкий кашель, учащенное дыхание, хрипы, втягивание. Одна из самых распространенных причин «хрипов» или «бронхита» у детей до полугода	Те же, что при бронхиолите; дайте знать врачу, если ребенку трудно дышать, если он выглядит изнуренным или появляется побледнение или посинение вокруг рта	Возможна госпитализация; антивирусные препараты путем специальных ингаляций в тяжелых случаях	Должен настораживать любой никак не проходящий кашель и все более затрудненное дыхание у ребенка до шести месяцев; частая причина хронического прогрессирующего кашля у новорожденных и в первые несколько месяцев
Чесотка (кожное воспаление)	Клещ	Сильный зуд и вздутия размером с блошиный укус, иногда клещи внедряются под кожу, оставляя линейную, припухлую сыпь; без лечения длится неделями	Устраивайте прохладные ванны; попробуйте компрессы из овсяной муки, сироп «Бенадрил» для снятия зуда; подстригите ногти; постирайте нательное белье	Мазь или лосьон по рецепту (используйте только в указанных дозах: передозировка может быть токсична); средства от зуда	Сильно зудящие высыпания не проходят неделями; заболевание легко передается от человека к человеку, но не через игрушки
Столбняк	Бактерии (инкубационный период — 3–21 день); вызывается токсинами бактерий, занесенных в глубокую рану	Общий мышечный спазм, особенно челюстных мышц; конвульсии	Предупредите путем промывания ран антисептиками и иммунизации	Вакцина против коклюша, дифтерии и столбняка (АКДС); госпитализация; антибиотики	Встречается редко

Болезнь	Причина	Признаки и симптомы	Домашние средства	Лечение	Особое примечание
Скарлатина (ангинозная скарлатина) (по сути, то же заболевание, что и стрептококковая ангина)	Сама по себе не является инфекционным заболеванием; иммунная реакция на ангину	Высыпания, напоминающие солнечные ожоги, на лице, туловище и конечностях, на ощупь как наждачная бумага; побледнение, образующее подобие усов, вокруг рта; сыпь исчезает через пять дней, оставляя облезающие участки кожи; температура 38,3–40 °С (ректальная); миндалины воспалены, как при ангине; нередко имеется рвота	То же, что и для боли в горле; компрессы из овсяной муки и сироп «Бенадрил» для снятия зуда	Как при ангине	Прогноз не более серьезный, чем при ангине; не требуется специальных мер предосторожности
Ангина (стрептококковая ангина)	Бактерии, стрептококки (инкубационный период — два-пять дней)	Стрептококковая ангина: редко встречается у детей до трех лет; красное горло и миндалины; боль в горле от умеренной до сильной; боль при глотании; красные пятна на небе; иногда миндалины покрыты гноем; «клубничный» язык; иногда вспухшие миндалины; высокая температура; возможна головная боль и боль в желудке. Вирусная ангина: более распространенная причина боли в горле у младенцев и детей от года до двух; может иметь такие же признаки, как стрептококковая ангина, но менее тяжелые; часто сопровождается другими симптомами простуды и гриппа	Обильное питье, леденцы, мягкая, перемолотая пища, ацетаминофен или ибупрофен в качестве болеутоляющего; леденцы от боли в горле; болеутоляющие спреи для горла, полоскание теплой подсоленной водой	Стрептококковая ангина: быстрая стрептококковая проба (результат в течение пять минут) или посев из зева на микрофлору (результат через один-два дня) помогут подтвердить диагноз; при подтверждении назначают антибиотики. Вирусная ангина: не требуется лечение антибиотиками	Стрептококковая ангина: заразна в течение 24–48 часов после начала лечения. Вирусная ангина: после того как температура не поднимается в течение суток и боль почти утихла, опасность заражения исчезает. Как распознать, вирусная или стрептококковая ангина: стрептококковая обычно возникает у детей от четырех лет, боль в горле — главный симптом, и ребенок выглядит гораздо более больным, чем при вирусной; вирусная чаще встречается у детей до года или от года до двух; боль в горле наряду с симптомами простуды и гриппа
Острый тонзиллит (болит горло)	Бактерии или вирус	Похоже на стрептококковую ангину, но миндалины более опухшие, и на них есть гной; более сильная боль при глотании; общее самочувствие хуже, чем при стрептококковой ангине	Те же, что при ангине	Антибиотики перорально; стероиды перорально при сильном отеке миндалин	Заразно в течение 24–48 часов после начала лечения
Аппендицит	Воспаление	Боль в животе; вначале могут наблюдаться общие болезненные ощущения в животе, затем боль сосредотачивается внизу живота с правой стороны; боль нарастает; высокая температура и отсутствие аппетита; возможна рвота; очень сильная боль при нажатии на низ живота с правой стороны	Никаких, требуется наблюдение	Необходимо обследование, проводится врачом или персоналом скорой помощи, анализ крови и мочи, рентген или УЗИ могут подтвердить или опровергнуть диагноз; в случае подтверждения диагноза или высокой вероятности необходимо хирургическое вмешательство	Примите во внимание другие возможные причины, такие как сильное газообразование, инфекция мочевого пузыря, запор

Болезнь	Причина	Признаки и симптомы	Домашние средства	Лечение	Особое примечание
Коклюш (воспаление дыхательных путей)	Бактерии (инкубационный период — 7–10 дней, может быть до 20 дней)	Начинается как простуда, которая затягивается; примерно через две недели усиливается кашель: приступы отрывистого кашля продолжительностью от 30 секунд до одной минуты с отходом густой слизи, обильным слюноотделением, затем следует долгий вздох (характерный звук «хуп», во время кашля лицо становится красным и появляется посинение вокруг рта, после кашля возможна рвота; температура невысокая, между приступами кашля ребенок кажется практически здоровым; приступы могут случаться несколько раз в час; длится три-шесть недель	Обильное питье; попробуйте туман от увлажнителя, похлопывание по груди, сиропы от кашля на основе отхаркивающих средств; вызовите врача, если кашель не останавливается, у ребенка появляется изможденный вид или ему трудно дышать, и его лицо синеет во время приступов	Вакцина против коклюша, дифтерии и столбняка (АКДС); диагноз обычно основывается на описании родителями симптомов или присутствии врача во время приступа; для предупреждения эпидемии применяют антибиотики; члены семьи обычно тоже получают лечение; обычно госпитализация, если ребенок синеет во время приступа	У детей до шести месяцев прогноз самый серьезный; дети более старшего возраста обычно переносят это заболевание без заразен до истечения пяти дней лечения; приступы кашля могут сохраняться до нескольких недель после окончания курса лечения
Инфекция мочевого пузыря	Бактерия	Три классических признака: частое мочеиспускание (от одного до нескольких раз в час), постоянные позывы к мочеиспусканию, возможные приступы боли во время мочеиспускания. В дополнение повышенная температура, боль в боку или спине, рвота могут указывать на более серьезную инфекцию почек	Обильное питье, стакан клюквенного сока (или сока с клюквой) раз или два в день	Анализ или посев (при необходимости) мочи в целях диагностики инфекции; антибиотики, если есть подозрение на инфекцию или диагноз подтвержден; побольше жидкости и клюквенный сок	Анализ мочи может подтвердить инфекцию, если нет, то посев мочи подтверждает наличие инфекции в течение 48 часов
MPSA (метициллин-резистентный *Staphylococcus aureus*)	Бактерия стафилококка, устойчивая к большинству антибиотиков	Начинается как импетиго, фурункулез или воспаление подкожной клетчатки, но ухудшается до больших фурункулов или абсцессов	Теплые влажные компрессы; при вскрытии дать жидкости вытечь; накладывать повязки для предотвращения распространения	Специальные антибиотики против MPSA перорально; большие абсцессы, возможно, потребуют хирургического дренажа и антибиотиков внутривенно	Зачастую не очень серьезное заболевание, хотя бывают тяжелые случаи; заразен

28

Реанимация и первая помощь при несчастных случаях

Сьюзен, рано поседевшая мать полуторагодовалого ребенка, с которым все время что-нибудь случается, однажды спросила: «Где я могу найти врача с постоянным проживанием? Доживу ли я до того времени, когда ребенок немного повзрослеет?» Когда происходит несчастный случай, а он может произойти даже в самом безопасном доме и с самыми умненькими детьми, вы, мама и папа, являетесь для ребенка первой службой спасения. Вот курс по спасению жизни ребенка.

Три «П»

Если вы подготовите свой дом, свои навыки и свою психику на случай экстренной ситуации – а она, скорее всего, возникнет, – при спасении ребенка вы окажетесь на шаг впереди.

Предотвратите. Сделайте свой дом безопасным, насколько это возможно, следуя рекомендациям, как сделать дом менее травматичным для ребенка, в главе 25.

Подготовьтесь. Пройдите курс кардиопульмональной реанимации грудных детей и курс оказания первой помощи при несчастных случаях, и каждые два года проходите курс повторно. Они организуются вашим местным отделением Красного Креста или больницей. Если таких курсов нет, соберите группу родителей и наймите дипломированного инструктора из вашей местной службы скорой помощи. Точно так же, как в школе будущих родителей вас готовят к рождению вашего ребенка, на курсах кардиопульмональной реанимации вас подготовят к жизни вашего ребенка. Дети в старших классах и колледжах также должны пройти курс КПР, особенно если они часто сидят с младшими братьями и сестрами. В крайнем случае хотя бы посмотрите всей семьей видео по реанимационным мероприятиям. Обсуждайте то, что вы узнали на курсах или при просмотре видео, и практикуйтесь. Требуйте, чтобы няня, которая сидит с вашим ребенком, прошла курс кардиопульмональной реанимации, а если ваш ребенок ходит в садик, проверьте, прошли ли воспитатели этот курс.

Практикуйтесь. Время от времени прокручивайте в уме, что бы вы стали делать, если бы… Или практикуйтесь реально. Повторяйте то, что вам показали на курсах. Практикуйтесь на куклах или подушках, а не на

детях. Разработайте план действий и храните эту стратегию в своей памяти, как учебную карточку, которая моментально выскакивает, как по рефлексу, в ситуациях, когда действовать нужно быстро.

В этой главе мы опишем техники, которые вам нужно знать, чтобы умело и быстро спасать жизнь в многочисленных критических ситуациях.

Непроходимость дыхательных путей

Если ребенок давится, это означает, что он пытается устранить из частично перекрытых дыхательных путей инородное тело; если он задыхается, это значит, что он отчаянно пытается втянуть воздух, поскольку дыхательные пути перекрыты. Это одна из самых частых причин детской смерти.

Чего делать нельзя

Если ребенок может кашлять, плакать или говорить и явно дышит, дыхательные пути перекрыты не полностью. Чтобы производить звуки, требуется движение воздуха. Обычно рвотного и кашлевого рефлекса ребенка достаточно для того, чтобы вывести инородное тело наружу. В этом случае ваше вмешательство излишне и потенциально опасно. Вместо этого просто будьте рядом, обеспечивая ребенку эмоциональную поддержку, и спокойно приговаривайте: «Все в порядке», – чтобы ребенок не паниковал. Помните, вы для ребенка – зеркало, которое показывает, когда впадать в панику. Если паникуете вы, паникует и ребенок. Если вы не можете отчетливо увидеть инородный предмет, не лезьте пальцем вслепую, чтобы найти его ощупью: тем самым вы можете затолкнуть предмет еще дальше в глотку.

Если ребенок проглотил посторонний предмет

Для ребенка действие рука-рот стандартно, но сколько же волнения оно приносит родителям! Дети постоянно что-то проглатывают, к примеру, монеты, которые почти всегда безболезненно проходят через желудочно-кишечный тракт и выходят наружу через несколько дней. Если ребенок не кашляет, у него не увеличилось слюноотделение, не болит живот и выглядит он вполне счастливым, совсем не обязательно делиться своим открытием с врачом.

Но бывают случаи, когда без волнения не обойтись. Иногда большие монеты застревают в пищеводе, трубке, соединяющей желудок и

ротовую полость. Предмет, застрявший в пищеводе, куда менее опасен, чем предмет, застрявший в трахее, но даже он может мешать ребенку нормально глотать, а иногда и дышать. Нужно срочно вызывать врача, если вы заметили, что: у ребенка увеличилось слюноотделение, появилась боль в том месте, где застрял предмет (обычно только старшие дети могут указать на место, где у них болит), и ребенок не может глотать.

Когда нужно вмешаться

Если у ребенка имеются следующие признаки, его дыхательные пути перекрыты:

• ребенок хватает ртом воздух или синеет;

• теряет сознание (и вы подозреваете, что он поперхнулся);

• выражение его лица явно указывает на то, что он подавился: широко открытые глаза, открытый рот, течет слюна, испуганное выражение;

• ребенок постарше указывает на то, что он подавился, универсальным знаком: хватается за горло.

Если ваш ребенок поперхнулся: две техники

Если у вашего ребенка имеется любой из вышеперечисленных признаков, есть два подхода, к которым вы можете прибегнуть: *прием Геймлиха (также известный как толчки в живот или поддиафрагмальные толчки) и удары по спине в сочетании с компрессией грудной клетки*. Прием Геймлиха не рекомендуется для детей до года, поскольку потенциально может вызвать повреждение жизненноважных органов брюшной полости. Велись ожесточенные споры по вопросу, что лучше для детей от года до двух, метод ударов по спине и компрессии грудной клетки или прием Геймлиха, однако общее мнение сводится к тому, что для более старших детей и взрослых прием Геймлиха (поддиафрагмальные толчки) превосходит вторую технику. Родители обычно чувствуют себя более уверенно, и потому допускают меньше ошибок, выполняя удары по спине; но в последнее время рекомендуется прием Геймлиха в младенческом варианте для детей от года.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Какой бы метод вы ни выбрали, действуйте как можно энергичнее. Не сдавайтесь. Инородное тело может раствориться или стать меньше, или дыхательные пути

могут расслабиться, и посторонний предмет выйдет легче. Если ваш ребенок начал давиться в общественном месте, громко зовите на помощь, особенно если вы не знакомы с массажем сердца и искусственным дыханием. Рядом может оказаться ангел-хранитель в лице выходного пожарного или парамедика (или кто-то еще, кто знает, как делается массаж сердца и искусственная вентиляция легких), который поможет вам, пока медицинские работники в пути. Действуйте быстро, но все ваши действия должны быть обдуманными.

Удары по спине в сочетании с толчками в грудь (для детей до года)

Пункт первый: пять ударов по спине. Положите ребенка с широко расставленными ногами себе на руку (на предплечье) так, чтобы голова оказалась чуть ниже туловища. Поддерживайте подбородок ребенка ладонью руки, на которой он лежит. Нанесите пять быстрых, сильных ударов между лопаток ребенка основанием ладони. Одновременно зовите на помощь: «Мой ребенок подавился – вызывайте службу спасения!» Если вы одни, выполните пункты с первого по четвертый, и только затем бегите с ребенком к телефону. Будет лучше, если вы попытаетесь помочь ребенку сами в течение двух минут перед тем, как позвонить в скорую. Время от времени зовите на помощь. Возможно, кто-нибудь вас услышит и вызовет скорую помощь.

Пункт второй: компрессия грудной клетки. Если посторонний предмет не вылетел из дыхательных путей ребенка (о выходе его свидетельствует кашель или крик, или вы можете увидеть, как изо рта ребенка что-то выпало) и он все еще не дышит, переверните его и положите к себе на колено. Сделайте четыре быстрых, сильных толчка в грудь, нажимая на грудину ребенка. Чтобы найти точное место, куда следует нажимать, мысленно проведите линию между сосками. Нужное вам место находится на ширину одного пальца ниже той точки, в которой эта линия пересекает грудину. Быстро надавливайте на грудину двумя или тремя пальцами, опуская ее на глубину 4 см и давая грудине вернуться в нормальное положение между толчками, не отнимая своих пальцев. Продолжайте чередовать удары по спине и компрессию грудной клетки до тех пор, пока не выйдет предмет или ребенок не потеряет сознание. Если ребенок потерял сознание, не пытайтесь продолжать удары по спине. Сейчас вы должны делать непрямой массаж сердца, являющийся частью

СЛР, чтобы вывести предмет из дыхательных путей. Начинайте непрямой массаж сердца, как описано в главе «Если ребенок не дышит».

Пункт третий: загляните ребенку в рот в поисках предмета. После того как провели непрямой массаж сердца у ребенка, находящегося без сознания в течение 30 секунд, откройте ему рот и посмотрите, не виден ли предмет, которым ребенок подавился. Если вы его увидели, удалите его. Не тыкайте пальцем наугад, вы можете протолкнуть предмет дальше.

Удары по спине

Компрессия грудной клетки

Пункт четвертый: дыхание рот в рот. Если ребенок все еще не дышит, сделайте два выдоха рот в рот или рот в рот и нос. Если при каждом вашем вдувании грудь ребенка приподнимается, вы можете быть уверены, что в дыхательных путях чисто. Продолжайте искусственную вентиляцию легких, пока ребенок не начнет дышать самостоятельно.

Пункт пятый: повторите сначала. Повторите непрямой массаж сердца в течение 30 секунд, затем сделайте два вдоха (по рекомендациям СЛР) и повторяйте свои действия, пока не подоспеет профессиональная помощь или ребенок не начнет дышать. Если грудная клетка ребенка не движется во время искусственного дыхания, сильнее прижмите свой рот ко рту или носу ребенка и снова сделайте два выдоха. Если грудная клетка все же не двигается, снова сделайте непрямой массаж сердца в течение 30 секунд и проверьте, не вышел ли предмет (пункт третий). Продолжайте чередовать массаж сердца, искусственное дыхание и осмотр ротовой полости, пока не прибудет помощь. Если вы провели реанимацию в течение двух минут и помощи ждать неоткуда, лучше пока оставить ребенка и позвонить в «Скорую» или поискать помощь.

Имея практику, всю последовательность этих действий можно выполнять менее чем за минуту. Попрактикуйтесь на кукле, и вы заметите, как ловко вы будете чередовать удары по спине с компрессией грудной клетки, удерживая ребенка зажатым между двумя своими ладонями и перекидывая его из одного положения в другое.

Поддиафрагмальный толчок (толчок в живот, прием Геймлиха) (для детей от одного года)

Прием Геймлиха не рекомендован для детей до года.

Если ребенок находится без сознания. Положите ребенка на спину и приступайте к СЛР (принципы сердечно-легочной реанимации описаны в разделе «Если ребенок не дышит»). Не пытайтесь прибегнуть к приему Геймлиха. Действия, выполняемые с целью СЛР – непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, – могут способствовать выходу инородного тела.

Каждый раз переключаясь с массажа на искусственное дыхание, проверяйте, не появилось ли во рту инородное тело (помните, что искать предмет пальцем на ощупь опасно).

Продолжайте действия по СЛР до приезда скорой.

Толчки в живот, если ребенок без сознания

Если ребенок в сознании. Встаньте позади задыхающегося ребенка и обнимите его руками за талию. Сожмите одну кисть в кулак и приложите кулак большим пальцем к животу ребенка посередине, чуть выше пупка, но на безопасном расстоянии от конца грудины. Сожмите свой кулак второй ладонью и нажмите на живот ребенка резким движением вглубь и вверх, повторив толчок при необходимости 6–10 раз.

Кисти ваших рук не должны касаться конца грудины или ребер.

Продолжайте выполнять движения до тех пор, пока не выйдет предмет и ребенок сможет нормально дышать или пока ребенок не потеряет сознание.

Толчки в живот, если ребенок в сознании

Если ребенок не дышит: последовательность действий при сердечно-легочной реанимации (СЛР)

Главы по сердечно-легочной реанимации и непроходимости дыхательных путей призваны дать родителям и всем, кто осуществляет уход за детьми, обзор действий, направленных на спасение жизни в экстренных ситуациях. Однако мы не собираемся давать вам все знания, необходимые для получения диплома профессионального спасателя, мы также не ставим своей целью полностью подготовить вас к любой экстренной ситуации. Информация, данная в этих главах, самая современная на момент выхода этой книги.

Официальные рекомендации по проведению СЛР время от времени обновляются. Одно из последних изменений – это то, что порядок проведения реанимационных действий – обеспечение проходимости дыхательных путей, дыхания и кровообращения – изменился.

Непрямой массаж сердца в настоящее время считается самым важным первым шагом.

Таким образом, новый порядок реанимационных действий – непрямой массаж сердца, обеспечение проходимости дыхательных путей и дыхания.

Пункт первый: попробуйте разбудить ребенка, постучав по его

голой ступне, потрепав по плечу или груди и громко позвав по имени. Никогда не трясите ребенка.

Пункт второй: позовите на помощь и попросите вызвать скорую. Если рядом кто-то есть, пусть он незамедлительно вызовет скорую помощь. Если никого нет, лучше сразу начать реанимационные действия, чем отложить их и вызвать для начала скорую. По прошествии двух минут ваших реанимационных действий, если помощь не подоспела, лучше вызвать скорую.

Пункт третий: непрямой массаж сердца. Первые 30 нажатий на грудную клетку проводите с периодичностью 100 в минуту (это должно занять у вас 15–20 секунд). Техника нажатий и их сила зависят от возраста ребенка.

Дети до года: мысленно проведите линию поперек грудной клетки ребенка от соска до соска. Это грудина (грудинная кость). Нажимайте достаточно сильно, чтобы продавить грудину примерно на 4 см. Если присутствуют два человека, владеющие навыками СЛР, можно применить технику, когда нажатие происходит большими пальцами, а ладонь обхватывает грудную клетку.

Дети от одного года и старше: одной или двумя руками, основаниями ладоней надавливайте на грудину так, чтобы она продавливалась на 5 см.

Пункт четвертый: восстановление дыхания. После того как вы произвели 30 нажатий на грудину, откройте ребенку рот, чтобы удостовериться, что он не подавился каким-либо предметом, особенно если вы заметили, что ребенок поперхнулся, прежде чем потерять сознание. Если вы что-то увидели, достаньте предмет. Не пытайтесь нащупать предмет пальцем, вы рискуете протолкнуть его внутрь. Затем выдохните в рот ребенку дважды, каждый выдох по одной секунде. Техника искусственного дыхания зависит от возраста ребенка:

Дети до года: накройте нос и рот ребенка своим ртом и сделайте выдох.

Дети от года и старше: заткните ребенку нос и выдохните только в рот. Грудная клетка должна подниматься и опускаться с каждым вздохом. Если грудная клетка не поднимается, измените положение головы ребенка, плотнее прижмите свой рот и попытайтесь снова.

Пункт пятый: продолжайте две минуты. В течение двух минут выполняйте непрямой массаж сердца (15–20 секунд или меньше, если происходит два сжатия в секунду) попеременно с искусственным дыханием. Если вы один, то настало время прекратить реанимационные действия и вызвать скорую помощь, или найти человека, который сделает

это. Если вы не в одиночестве и скорая вот-вот подъедет, продолжайте реанимационные действия до приезда профессионалов или до того момента, пока не увидите, что ребенок дышит.

Если реанимационные действия выполняются двумя людьми, то один проводит непрямой массаж сердца, а второй делает искусственное дыхание: 15 нажатий на грудину, два выдоха (30 нажатий и два вдоха, если реанимацию проводит один человек). Если доступен автоматический дефибриллятор, время включить его.

Изменения, вносимые в непрямой массаж сердца с возрастом

Новорожденные: нажимайте на грудину двумя пальцами, если вы одни. Если СЛР выполняется вдвоем, то нажимайте большими пальцами, а остальными обхватывайте грудную клетку ребенка. Вдавливайте грудину примерно на 4 см с интервалом 100 нажатий в минуту.

Ребенок более старшего возраста (от года): упирайтесь основаниями своих ладоней и надавливайте глубже, на 5 см, с интервалом 100 толчков в минуту.

Закрытый массаж сердца новорожденного

Кровотечения

Будьте готовы к первым травмам с сильным кровотечением у своего ребенка. Хотя обычно бывают лишь небольшие царапины, из которых вытекает лишь несколько капель крови, и нужно лишь пожалеть ребенка и наклеить ему дежурный лейкопластырь, если вы научитесь распознавать и останавливать серьезные кровотечения, это может спасти вашему ребенку

жизнь.

Сильные кровотечения

Надавите. Марлей или чистым носовым платком нажмите на место, откуда течет кровь, на две минуты. Затем, если есть возможность, подержите рану под струей холодной водопроводной воды и оцените серьезность пореза. Пронизанные кровеносными сосудами участки, такие как кожа головы, теряют много крови даже при крошечной ране от укола (которая быстро заживает, если применить надавливание, смазать мазью с антибиотиками и провести лечение временем). Количество теряемой крови зависит от типа поврежденного кровеносного сосуда. Если повреждена маленькая вена, может вытечь совсем немного крови, и кровотечение остановится через две-три минуты, если нажать на место пореза и/или подержать рану под струей холодной воды. Если была поранена артерия, кровь будет бить ключом; в этом случае *для остановки кровотечения требуется как минимум 10 минут непрерывного надавливания*. Если вы отнимете руку, чтобы посмотреть, начинайте отсчет заново. Затем наложите жгут еще на 20 минут, после чего осмотрите повреждение и обратитесь за медицинской помощью.

Наложите жгут. Если кровотечение представляет собой больше, чем вытекающую из вены тоненькую струйку, надавливайте не менее 10 минут. Вместо того чтобы убрать пропитавшуюся кровью марлю (при этом вы можете повредить сгусток крови (тромб), вследствие чего кровотечение откроется вновь), наложите поверх первого новый кусок марли. Не ослабляя нажатия на рану, обмотайте марлю лентой для обеспечения постоянного давления.

Успокойте ребенка. Взволнованный ребенок еще быстрее качает кровь по сосудам, и из раны выходит еще больше крови. Оставайтесь спокойными; вы должны взять ситуацию и себя в руки.

Придайте телу ребенка правильное положение. Уложите ребенка горизонтально и поднимите место пореза выше уровня сердца, например, подняв руку.

Обратитесь за помощью. Позвоните врачу, чтобы получить дальнейшие советы, или вызовите скорую, особенно если вам не удается остановить кровотечение.

Небольшие кровотечения

Хотя для ребенка нет такой вещи, как пустяковое кровотечение, у большинства малышей случаются лишь маленькие кровотечения, с которыми можно легко справиться дома.

Оставайтесь хладнокровными. Двухлетние дети впадают в ужас при виде крови и при самой мысли о повреждении в своем теле. Если они увидят на вашем лице панику, это напугает их еще больше.

Промойте рану. Подержите место пореза (например, руку) под струей холодной воды три-четыре минуты, спокойно приговаривая: «Все *будет* хорошо» (а не «Все *хорошо*»). (Примечание: свежая кровь легче смывается с кожи и волос холодной водой, чем теплой.) И не забудьте о лейкопластыре. Даже если кровотечение остановилось, эта временная заплатка убедит ребенка в том, что его поломку починили.

Ежедневный уход. Если в первое время ежедневно промывать место пореза под струей воды, вода смоет остатки запекшейся крови, микроорганизмы и омертвевшие ткани, которые повышают риск возникновения воспалительного процесса. Насухо промокайте чистым бинтом. В зависимости от местоположения и типа раны ваш врач может посоветовать вам осторожно счищать образующуюся корочку перекисью водорода, наносимой дважды в день ватной палочкой. Смазывайте мазью с антибиотиками и закрывайте рану в соответствии с инструкциями вашего врача.

Факты о наложении швов

Требует ли рана наложения шва? Швы ускоряют заживление и сводят к минимуму риск возникновения воспалительного процесса и образования рубцов. Если края раны расходятся или вы можете заглянуть под кожный лоскут, требуется наложение шва.

Как уже говорилось выше, повреждения кожи головы сопровождаются обильным кровотечением, но после того как кровь остановится, вы будете удивлены крошечными размерами раны. Те же самые кровеносные сосуды, которые имеются здесь в изобилии и вызвали панику, быстро заживляют рану, и раны на голове редко воспаляются. Эти соображения и отсутствие беспокойства косметического характера отменяют необходимость наложения шва на маленькую рану на голове.

Еще одним местом, щедро выпускающим кровь, но при этом быстро заживающим самостоятельно, является богато пронизанная кровеносными сосудами перемычка, соединяющая верхнюю десну с губой, известная как уздечка. Она, как правило, обязательно повреждается и кровоточит после

падения на лицо. Уздечку редко требуется сшивать, и она быстро заживает, стоит лишь прижать к ней на некоторое время смоченный в холодной воде бинт или дать ребенку пососать мороженый леденец. То же самое можно сказать о языке.

В некоторых случаях маленькие раны, менее 1,5 см в длину, если края их не расходятся, можно закрыть новым лейкопластырем «Steri-strips» (усовершенствованный вариант пластыря).

Как пользоваться пластырем «Steri-strips»

Вам потребуются полоски «Steri-strips» шириной 6 мм, аппликатор с ватным кончиком (ватная палочка), бензойная смола и ножницы.

1. Промойте и просушите рану, как указано выше.
2. Отрежьте полоски длиной приблизительно 12–25 мм.
3. Аппликатором щедро нанесите клей (бензойную смолу) на края раны, но не касайтесь самой раны, иначе будет щипать.
4. Соедините края раны. Если требуются три полоски, первую приклейте по центру, чтобы она удерживала края раны вместе, а затем приклейте еще по одной с каждой ее стороны. Если порез маленький, достаточно двух полосок.

Если вы не можете решить, нужно ли вашему ребенку наложение шва, пусть рану осмотрит ваш врач или врач в приемном покое.

Родитель как ассистент хирурга. Если вашему ребенку требуется наложение шва, *обязательно стойте рядом с ребенком* для поддержки, пока врач выполняет свою работу. Скажите ребенку честно, чего ожидать. Не говорите, что это не больно, если на самом деле будет больно. Такие ложные заверения вызывают потерю доверия.

Как бороться с рубцеванием. В большинстве случаев рубцы остаются из-за того, как за раной ухаживали, а не из-за того, как был наложен шов. Попробуйте эти способы предотвращения появления косметического дефекта:

- Выполняйте все советы врача по уходу за раной и вышеперечисленные рекомендации по поддержанию раны в чистоте. Инфицирование раны является основной причиной рубцов.
- Приведите ребенка для снятия шва в назначенный день. Если шов оставить на слишком долгое время, это увеличивает риск воспаления.
- Массируйте поврежденный участок. Возьмите увлажняющий лосьон с алоэ или масло с витамином Е и втирайте его в кожу. Эти исцеляющие прикосновения увеличивают приток крови к ране.

• Держите рану подальше от солнечных лучей, особенно на лице. В первые шесть месяцев заживления не подвергайте рану воздействию прямого солнечного света. Шрам может приобрести более темный цвет по сравнению с окружающей кожей, отчего будет более заметным. Воспользуйтесь солнцезащитным кремом с SPF (фактором защиты от солнца) 15 или выше или надевайте головной убор с широкими полями, чтобы закрывать рану или держать ее в тени.

Травмы головы (черепные травмы)

Нет другого такого звука, который заставлял бы вашу спину покрываться мурашками, как грохот, с которым голова вашего ребенка ударяется о твердый пол. Гематомы и кровотечения из кожи головы возглавляют список звонков врачу по поводу травм. Важно отличить травму черепа от травмы мозга. Череп выполняет роль защитного шлема для хрупкого мозга, а поверх черепа имеется очень богатая кровеносными сосудами кожа головы. В подавляющем большинстве случаев ушибы приводят лишь к повреждениям кожи головы, из которой при ранении вытекает много крови или в которой образуются большие опухоли (гематомы) из-за разрыва кровеносных сосудов под кожей. Не пугайтесь того, как быстро растут эти огромные шишки. Они так же быстро проходят, если приложить лед и давление. Эти шишки и кровотечения обычно ограничиваются лишь кожей головы и редко указывают на то, что затронут нижерасположенный мозг.

Главное опасение после любого удара головой – это травма головного мозга, которая может выражаться в двух формах: *кровотечения* и *сотрясения мозга*. Когда разрываются мелкие кровеносные сосуды между черепом и мозгом или внутри мозга, в этом пространстве возникает кровотечение, и скопление крови сдавливает мозг. Давление на мозг в связи с кровотечением или сотрясением мозга, сопровождающимся появлением опухоли, дает явные симптомы повреждения мозга.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Относитесь серьезно к колотым ранам головы. Снаружи они могут казаться пустячными, но, к примеру, гвоздь может пройти через кожу головы и череп и привести к опасному воспалению головного мозга. Сразу дайте знать врачу.

На что смотреть – когда волноваться

Если ребенок находится без сознания, но дышит и его кожа имеет розовый цвет (губы не синие), положите его на ровную поверхность и вызовите скорую. Если у вас имеется причина подозревать травму шеи, не двигайте ребенка с места, предоставив его транспортировку опытным профессионалам. Если ребенок не дышит, проводите сердечно-легочную реанимацию или, если у ребенка судороги, следите за тем, чтобы не перекрылись его дыхательные пути.

Иногда, если ребенок очень впечатлительный и часто закатывает

истерики, злость после падения заставляет ребенка надолго задерживать дыхание, что может быть ошибочно принято за судороги. Это естественным образом вызывает панику, и родители несутся с ребенком в больницу. Даже если выяснится, что в этом не было нужды, лучше перестраховаться. Мы говорим своим пациентам: «Когда сомневаетесь, возьмите ребенка и посидите у дверей приемного покоя».

Период наблюдения

Если у ребенка ясное сознание, он ходит, говорит, играет и ведет себя совершенно так же, как до падения, выдайте ему дозу родительского сочувствия, приложите к порезу или шишке на 20 минут пакет льда и, прежде чем звонить врачу, понаблюдайте. Период наблюдения необходим потому, что врачу важнее знать, как ребенок ведет себя *после* ушиба, а не что произошло. Если поврежден мозг, симптомы могут появиться мгновенно, или же они могут медленно нарастать в течение следующих 24 часов.

После периода наблюдения, в зависимости от состояния ребенка, вы можете звонить или не звонить врачу.

Помимо любого списка экстренных ситуаций, когда нужно срочно звонить врачу, есть еще заглушающий все и вся внутренний голос, так ценимый матерями, который я называю материнским сигналом тревоги. Я пришел к осознанию того, что нужно доверять этой системе мониторинга не меньше, чем любой хитроумной электронике. Если этот внутренний голос говорит вам, что не все в порядке, позвоните врачу и сообщите ему о состоянии своего ребенка, спросите совета и, помимо прочего, скажите врачу, почему вы так озабочены.

Вот на что следует обращать внимание в ближайшие двадцать четыре часа.

Изменения в поведении ребенка во сне

Для маленьких детей совершенно нормально после травмы уйти в сон, что делает обычное наставление «смотрите, не вернется ли к нему сознание» источником ужасной родительской тревоги.

Если ушиб головы произошел ближе к ночи или в привычное для ребенка время дневного сна и малыш уже был утомленным, еще до травмы, вы можете безуспешно ломать голову, вызвана ли сонливость травмой или же просто пришло время для естественного погружения

ребенка в сон.

И может быть совершенно невозможным соблюсти совет: «Только не позволяйте ребенку уснуть». Пусть ребенок спит, а вот вы просыпайтесь каждые два часа и осматривайте ребенка.

Симптомы повреждения головного мозга

Если после ушиба головы у вашего ребенка отмечается любой из нижеследующих симптомов, звоните врачу или везите ребенка в больницу.

• Потеря ориентации, проблемы с пробуждением;
• необычное дыхание во сне;
• косоглазие, неравные зрачки;
• неукротимая рвота;
• все увеличивающаяся бледность;
• из слухового прохода сочится кровь или водянистая жидкость;
• судороги;
• ребенок теряет равновесие, когда сидит, ползает или ходит.

Обратите внимание на:

• изменение цвета кожи от розового к бледному или, что еще опаснее, к голубому;

• изменение дыхания: периоды очень поверхностного дыхания, эпизоды остановки дыхания продолжительностью 10–20 секунд, за которыми следует неровное, нерегулярное дыхание, или периоды, когда ребенок начинает прерывисто хватать воздух (не забывайте, что у новорожденных дыхание и в норме неровное);

• подергивания с одной стороны тела, охватывающие целую конечность.

Если цвет кожных покровов ребенка и его дыхание в норме (никаких изменений по сравнению с обычными характеристиками) и ваша родительская интуиция говорит вам, что все в порядке, нет нужды будить ребенка, если только вам не рекомендует сделать это врач. Глубокий сон, в который ребенок погружается после травмы, практически всегда сопровождается поверхностным, нерегулярным дыханием, которого вы, скорее всего, еще никогда не наблюдали.

Если же вы пребываете в неуверенности или внешний вид ребенка вызывает у вас тревогу, попробуйте частично разбудить его. Посадите ребенка или поставьте, а затем снова положите. В норме ребенок после этого немного повозится и помечется в кровати, чтобы снова удобно

устроиться и уснуть. Если ребенок ведет себя иначе, попробуйте полностью пробудить его, усадив или поставив на ноги, открыв его глаза и позвав по имени. Если ребенок проснулся, смотрит на вас, начинает плакать или улыбаться и вырывается, чтобы вы отпустили его и не беспокоили, вы можете спокойно снова ложиться спать. Если же ребенок не протестует, никак не может проснуться в достаточной степени для того, чтобы заплакать, если он бледный, у него нерегулярное дыхание и обильно течет слюна или имеются какие-либо признаки повреждения мозга, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Изменения в чувстве равновесия и координации

Днем признаки повреждения мозга увидеть легче. Понаблюдайте за игрой ребенка. Делает ли он все точно так же, как до падения: сидит прямо, ходит хорошо, двигает руками и ногами нормально? Или же он теряет равновесие, пошатывается, волочит одну ногу или все хуже ориентируется? Если ребенок еще не ходит, не замечаете ли вы каких-либо изменений в том, как он сидит или ползает, или в том, как он манипулирует игрушками, держа их в руках?

Рвота

Точно так же, как одни дети после ушиба головы впадают в сон, у других детей открывается рвота, по большей части от расстройства, вызванного падением и болью. Не беспокойтесь. А вот неукротимая рвота в течение шести или 24 часов является тревожным признаком. Немедленно звоните своему врачу. Осторожности ради не давайте ребенку, оправляющемуся после травмы, ничего, кроме пустой воды, в течение трех-четырех часов. Кормление грудью имеет терапевтический эффект.

Во славу простого пакета со льдом

Дети с ушибами относятся к холодным предметам, приложенным к больному месту, не слишком дружелюбно. Холод снимает боль, уменьшает кровотечение и гематому. Но *только не голый лед на голую кожу*, пожалуйста. Это может привести к обморожению тканей. Вы можете купить мгновенные пакеты льда, которые не текут, и держать их в шкафчике с медикаментами, или же вы можете изготовить собственные: положите кубики льда в носок или в носовой платок. Если вы используете полиэтиленовый пакет, заверните его в тонкую ткань или

мокрую салфетку. Из колотого льда в носке получается пакет, которому можно легко придать любую форму. Вы можете держать про запас кубики льда в игрушке из махровой ткани. У себя в морозилке мы всегда держим кролика Бо-бо, который стал надежным другом шишек и гематом, а также лучшим лекарем души в тех случаях, когда травмируется только хрупкая чувствительная детская натура. Из пакетов с морожеными резаными овощами тоже получаются замечательные холодные компрессы, а холодный леденец или кусочек замороженного сока помогает опухшим губам. Если ребенок терпит приложенный лед, начинайте постепенно увеличивать давление; можно держать до 20 минут. Если вы дадите своему двухлетнему малышу придерживать рукой пакет со льдом, он отнесется к процедуре более благосклонно.

Глаза

Глаза отражают происходящее внутри, особенно внутри мозга.

Задняя сторона глаз настолько тесно соединена с головным мозгом, что при осмотре ребенка после травмы головы врач смотрит на заднюю часть глаз в поисках признаков отека мозга.

Глаза ребенка оценить сложнее, чем другие изменения, но вот когда нужно вызывать врача: если у ребенка наблюдается косоглазие или глаза закатываются, если один зрачок больше другого, если ребенок спотыкается и падает или наталкивается на предметы, что указывает на нарушения зрения.

Если ребенок постарше, прибавьте к списку тревожных симптомов жалобы на то, что в глазах двоится или перед глазами одно сплошное пятно.

Как насчет рентгена черепа?

За исключением тяжелых травм головы или очевидных переломов, в рентгене черепа необходимость возникает редко; нет также нужды везти в больницу на рентгенограмму весело играющего ребенка. Сначала понаблюдайте; затем позвоните своему врачу; и только затем последует совет относительно того, стоит ли делать ребенку рентген. Аксиальная компьютерная томография, представляющая собой серию рентгенограмм поперечных срезов мозга, практически полностью заменила обычный рентген. В большинстве случаев, если ребенку нужен рентген, лучше сделать аксиальную томографию. Этот технологический прорыв дает о

повреждении гораздо больше информации, такой как наличие в мозге кровотечения или отека.

НЕБОЛЬШОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. В жизни ребенка, с учетом многократных ударов маленьких голов о твердый пол, травмы головного мозга – явление редкое.

Судороги (конвульсии)

Судороги, или конвульсии, также называемые припадками, вызываются патологическими электрическими разрядами в головном мозге и сотрясают не только детей, но и их родителей. Степень их тяжести варьируется от подергивания одной мышцы до сотрясения всего тела, которое называется большим припадком и может также сопровождаться падением на пол и катанием по полу, закатыванием глаз, появлением пены у рта, прикусыванием языка и временной потерей сознания.

Ваша первостепенная задача при конвульсиях заключается в том, чтобы не допустить перекрытия дыхательных путей языком или выделениями, что лишит головной мозг кислорода. Большинство судорог в младенческом возрасте связано с высокой температурой тела. Приступы таких судорог кратковременные, прекращаются сами по себе и редко приносят ребенку ущерб, но вот родители после них могут дергаться еще долго. Если вы стали свидетелем судорог, делайте следующее:

• Для безопасности положите ребенка на пол, лицом вниз, или на бок, так чтобы язык вывалился вперед и жидкость вытекала из глотки под действием силы тяжести.

• Не вкладывайте в рот ребенка какую-либо пищу или напитки во время судорог или сразу после них; также не следует препятствовать подергиваниям ребенка.

• Если губы у ребенка не посинели и он дышит нормально, нет причин для беспокойства.

• Хотя это маловероятно, если губы ребенка становятся синими и он не дышит, сделайте искусственное дыхание рот в рот, предварительно прочистив дыхательные пути.

• Чтобы мечущийся ребенок не ударился о мебель, расчистите место вокруг.

После судорог дети обычно впадают в глубокий сон. Кроме того, у маленького ребенка обычно вслед за первыми судорогами через несколько минут случается второй приступ, особенно если судороги вызваны высокой температурой. Чтобы не допустить этого, если после судорог

ребенок горит, поставьте ему суппозиторий с ацетаминофеном (если вы дадите лекарство через рот, это может вызвать рвоту). Снимите с ребенка одежду и охладите тело ребенка путем обтираний губкой.

Вообще имеет смысл сразу же по окончании судорог вызвать врача или доставить ребенка в приемный покой. Или же в зависимости от обстоятельств вы можете начать наблюдение, как описано выше, в статье, посвященной травмам головы. Период наблюдения может иметь смысл, если ребенок до судорог чувствовал себя замечательно, а потом резко поднялась температура, после чего случился короткий приступ судорог, и теперь ребенок чувствует себя хорошо. Держите температуру под контролем, и вы можете спокойно переждать несколько часов, вместо того чтобы звонить своему врачу или нестись в больницу в три утра. Но любые судороги, не связанные с температурой или случившиеся у ребенка, имеющего больной вид, заслуживают неотложной медицинской помощи. Имеет смысл применить все средства для снижения температуры (дать жаропонижающее и остудить организм), прежде чем отправиться в больницу, поскольку все поднимающаяся температура может вызвать еще несколько приступов по дороге.

Ожоги

Оставьте девятимесячного малыша, совершающего движения с быстротой молнии, около кружки с горячим кофе, и у вас есть все для тяжелого ожога. Степень тяжести ожога определяет то, насколько он болезненный и насколько он деформирует ткани.

Ожог первой степени (например, солнечные ожоги) вызывает покраснение кожи, не слишком сильную боль и требует лишь холодной воды, успокаивающей мази и времени.

Ожог второй степени вызывает образование волдырей, вздутие и отторжение верхнего слоя кожи и сопровождается сильной болью.

При ожоге третьей степени повреждаются более глубокие слои кожи и остаются самые заметные следы.

Основное лечение ожогов

Если ребенок обжегся, сделайте следующее:

• Незамедлительно погрузите обожженный участок *в холодную воду как минимум на 20 минут*. Вода не только снимает боль, она охлаждает пострадавшую кожу и уменьшает ее повреждение. *Не используйте лед*,

который наносит коже еще большие повреждения. Если ожог на лице, приложите холодное, смоченное ледяной водой полотенце или подержите щеку под струей холодной воды. Не смазывайте обожженное место сливочным маслом, жиром и не присыпайте тальком.

• Если одежда на ребенке горит, затушите огонь полотенцем, одеялом, пальто или собственной одеждой.

• Быстро снимите обгоревшую или пропитавшуюся кипятком одежду, но будьте осторожны и не касайтесь лица ребенка, когда будете стягивать горячую рубашку через голову. Разрежьте одежду, если нужно.

• Оцените степень тяжести ожога. Если имеется лишь покраснение и никаких волдырей, подержите пострадавший участок в холодной воде, сколько выдержит ребенок. Не завязывайте ожог и наблюдайте за изменениями.

• Если кожа покрылась пузырями, побелела или обуглилась, наложите антисептическую мазь и свободно закройте ожог чистой тканью или повязкой (только не лейкопластырем). Вызовите врача или доставьте ребенка в приемный покой.

• Нужно не только подержать обожженный участок в холодной воде, но и дать ребенку ибупрофен.

Лечение ожогов направлено на снятие боли и предупреждение воспаления, уродующих шрамов и стягивания (уменьшения площади поврежденных тканей в процессе восстановления). Помимо того, что посоветует вам врач, в большинстве случаев лечение ожогов заключается в следующих ежедневных ритуалах.

Промывайте. Промывайте обожженный участок под струей чуть теплой воды и насухо промокайте чистым полотенцем. Струя воды смывает болезнетворные микроорганизмы и отмершие ткани.

Наносите мазь от ожогов. Покрывайте пострадавший участок полученной по рецепту мазью (сочетание соединений серебра и сульфамидных антибиотиков), которая ускоряет заживление и не допускает инфицирования.

Бинтуйте. Ваш врач проинструктирует вас, следует ли покрывать поврежденный участок только мазью (и как это делать) или же нужно закрывать ожог неклеевой прокладкой и бинтовать.

Растягивайте. Если ожог находится на участке, который сгибается и разгибается, например, проходит по ладони или по суставам пальцев, растягивайте пострадавший участок на одну минуту как минимум 10 раз в день, чтобы предотвратить стягивание.

Санируйте. Чтобы свести к минимуму инфицирование, возможно,

будет нужно, чтобы ваш врач срезал обожженную ткань несколько раз в ходе заживления (эта процедура называется санацией, или хирургической обработкой раны), или же он покажет вам, как проводить эту небольшую хирургическую операцию самим, что не сложнее, чем подстричь ногти на пальцах. *Не прокалывайте пузыри*, природную защиту, если только вам не посоветует это врач.

При тщательном уходе обожженная детская кожа восстанавливается замечательно, без шрамов, если только нет глубоких или обширных повреждений.

Электроожоги

Электроожоги могут не только повреждать ткани сильнее, чем ожоги кипящими жидкостями, – электрический ток может нарушить нормальный ритм сердцебиений.

Прикосновение к низко проложенным проводам линии электропередачи – чрезвычайно опасное происшествие, требующее неотложной медицинской помощи и даже реанимационных мероприятий.

Если ребенок засовывает любопытный пальчик в электрическую розетку, то обычно получает лишь небольшой удар, чтобы не делал так впредь.

Химические ожоги (ожоги щелочами и кислотами)

Подставьте обожженный участок на 20 минут под струю холодной воды. Снимите с ребенка пропитанную химическими веществами одежду, будучи очень осторожными, чтобы не вызвать раздражение других участков кожи. При необходимости разрежьте одежду ножницами или оставьте одежду, если не можете снять ее без риска для ребенка. Например, не нужно снимать через голову ребенка залитую хлоркой футболку. Замойте загрязненный участок водой с мылом, но не нужно сильно скрести ткань, иначе еще больше ядовитого вещества может впитаться в кожу.

Если хотя бы какое-то количество отравляющего вещества ребенок вдохнул или проглотил, немедленно вызывайте токсикологическую службу и дайте ребенку антидот, указанный на упаковке химического вещества, или дайте ему выпить как можно больше воды.

Если химикат попал в глаза, промывайте глаза в течение 20 минут мощной струей воды из кувшина или используйте специальную жидкость для промывания глаз, продающуюся в аптеке.

Лечение солнечных ожогов

Если кожа лишь немного покраснела и ребенок не чувствует дискомфорта, никакого лечения не требуется. В более тяжелых случаях попробуйте следующие средства:

• Если кожа очень красная и ребенок плачет, погрузите пострадавший участок в холодную воду или прикладывайте на 15 минут смоченное в холодной воде полотенце как минимум четыре раза в день. Оставляйте на коже немного воды, чтобы кожа охлаждалась благодаря испарению.

• Смазывайте увлажняющим лосьоном, без вазелина или других продуктов нефтепереработки, несколько раз в день (например, лосьоном с алоэ).

• Если кожа покрылась пузырями, обратитесь к врачу за рецептом для мази; это ожог второй степени, и лечение следует проводить соответственно указаниям, данным выше.

• Для снятия боли дайте ибупрофен.

Отравления

Устрашающе звучащий термин «отравления» означает проникновение веществ, наносящих организму вред, внутрь организма через заглатывание и вдыхание, а также кожный контакт с ними.

Хотя многие отравляющие вещества вызывают лишь кратковременное расстройство желудка, они могут тяжело повредить легкие и ткани кишечника; некоторые яды приводят к смерти.

Что делать

Если ваш ребенок проглотил яд, вызовите местную токсикологическую службу. Телефон ее должен быть у вас на видном месте. Если нет, вызовите службу спасения или позвоните в больницу. Дайте следующую информацию:

• название проглоченного вещества и входящие в его состав ингредиенты;

• когда вещество было проглочено и в каком предполагаемом количестве;

• возраст и вес ребенка;

• симптомы: кашель, рвота, необычное поведение и т. д.;

• ваш телефонный номер.

Защита ребенка от солнца

Тонкая детская кожа и летнее солнце несовместимы. Помимо того, что яркое солнце вызывает ожоги, чрезмерное пребывание на солнце в детстве увеличивает риск возникновения рака кожи во взрослом возрасте. Вот как защитить своего ребенка от солнечных ожогов:

Наибольшая интенсивность солнечных лучей наблюдается с 10 часов утра до трех часов пополудни. По мере возможности планируйте посещение пляжа на позднее послеобеденное время.

Надевайте на ребенка солнцезащитную одежду, к примеру, футболку с длинным рукавом и широкополую шляпу из солнцезащитных материалов. Солнцезащитная одежда обычно имеет SPF (фактор защиты от солнца) 30 в независимости, мокрая одежда или сухая. В то время как ваша обычная старая футболка имеет SPF 6, а то и меньше, если она намокнет.

На пляже держите ребенка под зонтом.

Берегитесь солнечных лучей, *отражающихся* от белого песка. Отворачивайте ребенка от этих отражающихся лучей.

Выбор солнцезащитного крема

Пользуйтесь лосьоном или белым гелеобразным защитным кремом, а не прозрачным, который содержит спирт и может обжечь детскую кожу при нанесении. Покупайте крем, на этикетке которого указано, что он имеет фильтры UVA и UVB, с солнцезащитным фактором (SPF) 15 или выше.

Для игр в воде используйте водостойкий солнцезащитный крем и щедро наносите его повторно после нескольких купаний. Особенно чувствительные участки кожи, например нос, щеки и уши, смазывайте непрозрачным кремом от солнца с оксидом цинка.

Некоторые дети чувствительны к р-аминобензойной кислоте (или парааминобензойной кислоте, ПАБК; если состав крема указан на английском, PABA), активному ингредиенту многих защитных кремов, поэтому лучше использовать крем без PABA. Чтобы определить, чувствительна ли кожа вашего ребенка к данному крему, проведите тест, смазав небольшим количеством крема участок на руке ребенка, прежде чем наносить крем на все тело.

Поскольку плохо изучена всасываемость солнцезащитных кремов через кожу маленьких детей, применение их для детей до шести месяцев возможно только в крайнем случае. Наносите очень небольшое

количество на отдельные участки кожи, такие как лицо и тыльная сторона ладоней. Тень и солнцезащитная одежда – лучшая защита для таких малышей.

Щит для детских глаз

Детские темные очки могут быть модными, а вот безопасны ли они? Детские глаза более уязвимы для вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, чем глаза взрослых. Маленькие глаза нужно защищать. Окулисты считают, что игрушечные очки от солнца могут быть хуже, чем отсутствие очков вообще. Они просто затемняют глаза, отчего зрачки ребенка расширяются, и в глаза проникает еще больше вредного излучения. Лучше покупать очки с маркировкой «100 %-ная фильтрация UV», но будьте готовы к тому, чтобы заплатить за надежную защиту более высокую цену; кроме того, редок тот ребенок, который носит очки, не снимая. Для годовалых детей самым практичным щитом от солнца служат широкополая шляпа и пара зорких взрослых глаз, ограждающих ребенка от яркого света, отражающегося от песка, снега или белых поверхностей.

Не вызывайте рвоту, прежде чем обратитесь в токсикологическую службу. Некоторые вещества не обязательно выводить с рвотой, а другие могут повредить при вдыхании легкие и еще более повредить слизистую пищевода во время рвоты. Если только не получите иные указания медицинских работников, не вызывайте рвоту, если в пищеварительный тракт попали следующие вещества:

• нефтепродукты: газолин, керосин, бензин, скипидар;

• мебельные или автомобильные полироли;

• сильные разъедающие вещества, такие как щелочи, концентрированные кислоты, средства для прочистки канализационных труб (для растворения засоров);

• моющие средства, такие как нашатырный спирт, хлорная известь и т. д.

Если отравление вызвано веществами, которые не допускают возможности вызова рвоты, спасатели объяснят вам, какое противоядие дать. Обычно это несколько стаканов воды или стакан молока.

Ингаляционные отравления

Лак для ногтей, жидкость для снятия лака, поделочные и технические лаки, а также ацетонсодержащие углеводородные соединения могут быть

токсичны для легких, почек и мозга развивающегося ребенка. Чтобы уберечь себя и ребенка, используйте эти вещества в хорошо проветриваемом помещении и ни в коем случае не в той комнате, где находится ребенок. Если ребенок вдохнул токсичные испарения, незамедлительно вынесите его на свежий воздух и следите, не появится ли сильный кашель или вялость, что требует медицинской помощи.

Травмы глаз

Глаза чрезвычайно чувствительны к раздражению, но быстро заживают. Маленькие дети защищаются от попадания в глаза инородных веществ и предметов, крепко зажмуриваясь, и трут глаза, что еще более усиливает раздражение. Чтобы грязные пальцы держались подальше от болезненных глаз, спеленайте ребенка большим полотенцем, покрывалом или простыней, прежде чем попытаетесь осмотреть или промыть глаза ребенка.

Как промыть ребенку глаза

Промывание глаз ребенка для удаления раздражающих веществ лучше проводить вдвоем – один держит ребенка, другой льет. Осторожно оттяните вниз нижнее веко, попросив ребенка открыть глаза как можно шире, и поливайте их мягкой, проточной струей чуть теплой воды из кувшина. Поверните голову ребенка в сторону пострадавшего глаза, чтобы вода текла поперек глаза и стекала на полотенце. Продолжайте промывание в течение как минимум 15 минут. Если ребенок с силой сжимает веки, оттяните кончиком пальца нижнее веко или поставьте свой указательный палец на верхнее веко чуть ниже брови, а второй палец на нижнее веко и осторожно откройте глаз.

После промывания позвоните в больницу. Некоторые едкие вещества могут вызвать раздражение роговицы и привести к воспалению. Для профилактики может быть необходимо закладывать в глаза мазь с антибиотиками. Боль от царапины или раздражения может держаться до 24 часов. Дайте ребенку ацетаминофен и осуществляйте уход за глазами, который посоветует вам врач.

Введение в глаза лекарств

Лекарства для глаз выпускаются в двух формах: мази и капель. Капли применять легче, но они могут немного жечь, если глаза воспалены. Для введения мази с ребенком нужно справиться и полностью контролировать

все его движения, чтобы он не вырывался, поскольку требуется подобраться очень близко к глазу.

Чтобы держать ребенка, по-прежнему требуется два человека, чтобы убрать с дороги детские ручки (или, если лекарство вводит один человек, можно замотать ребенка, как мумию, в пеленку). Если в распоряжении имеется еще одна пара рук, попросите этого человека подержать ребенку голову, пока вы держите его туловище, чтобы вам не пришлось целиться в движущуюся мишень – по мере того как ребенок подрастает, это становится все сложнее. С новорожденными достаточно легко можно справиться в одиночку. Положите ребенка на мягкую поверхность – на диван, кровать, ковер, – где вы сможете склониться над ним.

Держите лекарство в своей основной руке и оттягивайте нижнее веко, чтобы оно образовало кармашек, в который вы и закапаете капли или положите мазь.

Травмы носа

Будьте готовы к сильным падениям и сплющенному носу в течение того времени, когда ребенок растет. К счастью, в большинстве случаев и ребенок, и нос оправляются от ударов без деформаций. Нос имеет замечательное устройство и выполняет функцию амортизатора, с тем чтобы удары лицом не приводили к травмам головы. Когда нос приходит в соприкосновение с твердой поверхностью, он расплющивается, поскольку тонкие носовые кости раздвигаются в разные стороны. Если ваш ребенок расплющил себе нос, выполните следующее:

• Приложите к носу ребенка пакет со льдом, слегка нажимая на выпирающий вздутый участок с обеих сторон носа чуть ниже внутреннего угла глаза. Держите лед как минимум 20 минут или так долго, как будет терпеть ребенок. Чем скорее вы приложите после травмы лед и чем дольше будете держать его, тем меньше будет шишка.

• Усадите ребенка вертикально, наклонив вперед, чтобы меньше крови попадало в заднюю часть глотки.

Когда требуется медицинская помощь

В большинстве случаев сплющенные носы действительно имеют перелом, но практически всегда кости вправляются сами, очень быстро, за пару недель, не оставляя никаких косметических дефектов или функциональных нарушений. Для обращения за медицинской помощью

при переломе носа имеются две причины: *косметическая*, если нос был сдвинут на одну сторону и остался кривым, и *функциональная*, если затруднено прохождение воздуха. Осмотрите нос, чтобы выявить наклон в одну сторону или в другую. Кончиком пальца осторожно нажмите с боковой стороны поочередно на каждую ноздрю, чтобы закрыть ее и осмотреть, может ли ребенок нормально дышать через одну ноздрю с закрытым ртом. Если ребенок очень маленький, возможно, лучше попробовать провести эту процедуру, когда ребенок будет спать. Если очевидно повреждение или косметического, или функционального характера, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью. В большинстве случаев врач, который будет осматривать вашего ребенка, посоветует подождать одну-две недели, чтобы посмотреть, не вернутся ли кости в нормальное положение. Затем врач произведет повторный осмотр носа ребенка, чтобы выяснить, осталось ли косметическое или функциональное повреждение, и порекомендует соответствующее лечение. Переломы детских носов редко требуют вправления.

Носовые кровотечения

«Каким пальцем ты ковыряешь в носу?» Именно этот хитрый вопрос я задаю малышам. (Если вы спросите: «Ты ковыряешь в носу?», – то гарантированно получите в ответ: «Нет».) Носовые кровотечения, вызванные ковырянием, наиболее часты в сезоны аллергии, потому что ребенок царапает и без того воспаленную слизистую оболочку носа. Центральное отопление пересушивает воздух и раздражает слизистую носа, чем объясняются носовые кровотечения в зимние месяцы. Вапоризатор, включенный в спальне ребенка в течение тех месяцев, что работает центральное отопление, должен устранить эту причину кровотечений. Если носовые выделения при простуде засохнут и превратятся в корочки, вам недолго придется ждать того момента, когда маленький пальчик окажется в маленьком носу, за чем последует маленькое кровотечение. Если закапать в нос солевые капли и нанести, может быть, немного мази с антибиотиком или вазелина, корочки отстанут и кровотечения удастся избежать.

Вот как остановить носовые кровотечения:

• Посадите ребенка к себе на колени, слегка наклонив его вперед.

• Сдавите обе ноздри вместе и не отпускайте как минимум 10 минут. В большинстве случаев кровь течет из сосудов, пронизывающих носовую перегородку. Для лучших результатов надавите на эти сосуды, вложив в

кровоточащие ноздри скрученные кусочки мокрой ваты, чтобы перекрыть носовые ходы примерно на две трети ширины. Если после этого вы сожмете ноздри, не вынимая ваты, то окажете давление на носовую перегородку.

• Если это не остановило кровотечение, сдавите крупные кровеносные сосуды, снабжающие нос, которые расположены в том месте, где верхняя губа соединяется с десной, сразу под ноздрями. Положите комок мокрой ваты под верхнюю губу и надавите двумя пальцами в направлении вверх, поместив пальцы под губу, или же надавите одним пальцем на верхнюю губу чуть ниже ноздрей.

• Держите ребенка в вертикальном положении, чтобы кровь не затекала в глотку, что может вызвать рвоту или чихание. Это может выбить сгусток крови, и тогда кровотечение возобновится.

• Нужно чтобы ребенок держал рот открытым, для того чтобы чихание или кашель не затрагивали носовую полость, а для этого держите открытым собственный рот.

• После того как кровь остановится, оставьте вату в ноздре еще на три-четыре часа в качестве тампона. Вынимайте ватный тампон осторожно (смочите водой, если присох), стараясь не вырвать тромб, иначе кровотечение возобновится. Если ребенок постарше, можно оставить тампон на более продолжительное время, поскольку меньше опасений, что ребенок подавится тампоном.

• Если эти меры не остановили кровь, доставьте ребенка к врачу или в приемный покой.

• Чтобы ребенок не ковырял в носу, коротко стригите ему ногти, повысьте влажность в комнате и лечите дыхательные аллергии.

Инородное тело в носу

Маленькие дети любят все засовывать, а нос – очень удобное для этого место. Самые популярные предметы для засовывания в нос – фасоль, горох, кусочки ваты и маленькие камешки.

Как ни удивительно, дети редко жалуются на инородное тело в носу, но вам следует заподозрить это, если вы заметили дурно пахнущие желтые выделения из *одной* ноздри (при простуде течет из обеих ноздрей, и выделения не пахнут).

Чтобы извлечь из носа ребенка посторонний предмет, попробуйте следующее:

• Если вы видите предмет, попробуйте вытащить его пинцетом с

тупыми концами. (Тугое пеленание может быть полезно и здесь, чтобы зафиксировать руки ребенка и не позволить им мешать вам.)

• Если предмет находится очень далеко, глубоко в носу, сожмите свободную ноздрю и попросите ребенка чихнуть с закрытым ртом. Это может выбить предмет наружу.

• Если предмет растворим водой, например, это кусочек конфеты, отведите ребенка в душ и пусть пар растворит конфету. Или закапайте в нос немного солевых капель, чтобы они размягчили предмет и уменьшили его размеры.

Если вам не удается извлечь предмет вышеперечисленными способами, отвезите ребенка к врачу или в отделение скорой помощи, где врач сможет достать инородное тело специальным инструментом.

Не давайте ребенку ложиться на спину и спать, пока посторонний предмет еще находится у него в носу, поскольку ребенок может вдохнуть его в легкие.

Укусы пчел, ос и других насекомых

Насекомые, оставляющие в коже ребенка свои жала, вызывают две проблемы: воспаление в месте укуса или аллергическую реакцию на яд.

Как извлечь жало

Пчела оставляет в месте укуса свое жало и прикрепленный к нему мешочек с ядом. Отскребите выступающий наружу мешочек с ядом острым ножом или краем кредитной карточки, прежде чем удалять остаток жала. (Если вы приметесь сразу удалять жало и неизбежно сожмете мешочек пинцетом, то впрыснете в кожу еще больше яда.) Удалив пинцетом жало, приложите к месту укуса лед, чтобы замедлить распространение яда и уменьшить боль. Осы и шершни не оставляют свои жала в коже.

Аллергические реакции

Признаками аллергической реакции являются опухшие руки и веки, хрипы и напоминающая крапивницу сыпь. Если у вашего ребенка имеется локализованный отек вокруг места укуса, приложите лед, дайте дозу «Бенадрила» для снятия зуда и подождите немного, прежде чем вызывать врача. Если появится вызывающая опасения аллергическая реакция, то случится это в течение одного часа после укуса. Если появились

перечисленные выше симптомы системной аллергии, дайте ребенку дозу «Бенадрила» и сразу же доставьте его в кабинет своего врача или в приемный покой. Самые опасные проявления аллергии, появляющиеся после укуса, – это хрипы и затрудненное дыхание.

Повторный укус может вызвать у ребенка еще более сильную аллергическую реакцию, чем первый. Если у вашего ребенка были какие-либо из указанных выше симптомов после того, как его впервые ужалила пчела, примите меры предосторожности. Как только вашего ребенка ужалили, дайте ему «Бенадрил», приложите пакет со льдом и немедленно отправляйтесь в отделение скорой помощи, где вы посидите некоторое время в приемной. Если в течение двух часов не появится признаков аллергии, можно будет смело вернуться домой.

Если у вашего ребенка уже неоднократно была сильная аллергия на укусы насекомых, обсудите с врачом возможность уменьшения чувствительности к укусам насекомых, которая заключается в ряде инъекций. Если у вашего ребенка уже отмечалась сильная реакция на укусы, всегда держите при себе адреналин в ампулах. Врач может выписать вам рецепт.

Извлечение клещей

Поскольку клещи являются переносчиками болезней, в частности спирохеты, вызывающей артрит Лайма, их требуется осторожно и полностью извлекать. Вот как удалить клеща:

• Обработайте окружающую кожу смоченным в спирте ватным тампоном.

• Пинцетом с тупыми кончиками захватите клеща как можно ближе к его челюстям и как можно ближе к коже ребенка. Медленно вытягивайте клеща вверх, наружу, но не нужно сдавливать его или поворачивать.

• Не пытайтесь вытащить клеща пальцами, поскольку голова может отломиться от туловища и остаться в коже.

Профилактика заболеваний, переносимых клещами

Клещи могут быть переносчиками микробов, вызывающих болезнь Лайма или американский клещевой риккетсиоз. Если вы обнаружили клеща на своем теле или на теле своего ребенка, осторожно удалите его. Профилактический прием антибиотиков не обязателен, но мы рекомендуем обратиться к врачу для осмотра. Риск заболевания очень мал (всего 3 % даже в самых опасных районах), и заболевания,

переносимые клещами, легко поддаются своевременному лечению.

При наличии любого из этих симптомов обратитесь к врачу:

• высокая температура через две недели с момента укуса;

• сыпь, либо в месте укуса, либо на других участках тела через пять дней с момента укуса;

• слабость или боль в мышцах и суставах;

• мышечная слабость в определенном месте над шеей, искривленная улыбка, непослушный язык, слабость при открытии или закрытии одного глаза;

• двоение в глазах.

• Не используйте для извлечения клеща жар от зажженной спички или сигареты, поскольку высокая температура может заставить клеща уйти еще глубже в кожу.

• Если клещ находится под кожей: 1) большим и указательным пальцами защипните кожу, в которой находится голова клеща, после чего 2) скальпелем или стерильным одинарным лезвием бритвы тщательно соскребите кожу вместе с головой и челюстями клеща или воспользуйтесь стерильной иглой, чтобы порвать кожу и достать голову с челюстями. Если клещи вызывают у вас брезгливость, попросите своего врача извлечь клеща.

• Тщательно обработайте место укуса антисептиком.

Травмы зубов

Малыши, начинающие ходить, и дети постарше, запинающиеся и падающие, часто натыкаются на углы столов двумя передними зубами. В большинстве случаев эти сдвинутые при ударе назад зубы возвращаются в свое нормальное положение и выходят живыми еще из многих падений, пока не уступят свое место постоянным зубам пять лет спустя.

Если ваш ребенок повредил десны и зубы, приложите пакет со льдом или дайте ребенку мороженый леденец, чтобы помочь опухшим деснам.

Если из десен течет кровь, смочите кусок бинта холодной водой и проложите его между губами и деснами, надавив на место, из которого идет кровь. Позвоните своему стоматологу, если требуется срочно выровнять зубы.

Если зубы оказались вогнанными слишком глубоко в десны, могли пострадать корни, и жизнь таких зубов будет укороченной (о чем свидетельствует постепенное потемнение и расшатывание зуба). Опять же, проконсультируйтесь со стоматологом.

Кроме того, следите, не образуется ли абсцесс (признаками являются высокая температура и припухлость, болезненность десен над поврежденным зубом), который может возникнуть в травмированном месте три—семь дней спустя.

Если зуб расшатался настолько сильно, что держится буквально на ниточке и явно не выживет, ваш стоматолог может предложить удалить его незамедлительно из опасения, что во время сна выпавший зуб может попасть в дыхательные пути ребенка. Выбитый молочный зуб реимплантировать нельзя.

Если молочный зуб сломался и остались острые, колючие края, иногда стоматолог может порекомендовать шлифовку острых краев, чтобы предотвратить ранение губы при следующем падении.

Постоянный же зуб зачастую можно реимплантировать, но решающее значение здесь имеет уход за зубом по дороге к стоматологу. Возьмите зуб за коронку, ни в коем случае не за корень.

Если зуб очень грязный, осторожно смойте загрязнения водой (только не над открытым стоком), погрузите зуб в слюну ребенка и положите в надежную емкость.

Не чистите и не скребите корни выбитого зуба, поскольку тем самым вы можете повредить корни и сделать реимплантацию зуба невозможной.

Растяжения и переломы

Четыре классических признака перелома костей в любом возрасте – это опухоль, боль, ограничение подвижности и локализованная болезненность (в месте перелома возникает боль при прикосновении кончиком пальца). Первая помощь при обычных растяжениях и переломах заключается в холоде, придании возвышенного положения и иммобилизации (обездвиживании). Все эти меры останавливают кровотечение внутри сустава или мышцы и ускоряют заживление. Приложите к опухшему участку или месту перелома пакет льда как минимум на 20 минут. Плотно (но не стягивая) прибинтуйте лед эластичным бинтом к поврежденному суставу или месту возможного перелома. Приподнимите конечность примерно на 15 см, положив ее на подушку, или иммобилизуйте конечность, подвесив ее на перевязь, и не позволяйте делать ненужные движения или переносить на пострадавшую конечность вес тела. Если вы подозреваете перелом кости, иммобилизуйте конечность и доставьте ребенка в приемный покой.

Переломы у детей от года до двух

При частых падениях у начинающего ходить ребенка случаются небольшие переломы (надломы) стержня трубчатых костей ног. Подумайте о детском переломе, если ваш ребенок хромает и отказывается удерживать вес на одной ноге. Дети в возрасте от года до двух часто прихрамывают в течение нескольких часов после падения или даже из-за царапины на ступне или ушибленного пальца ноги. Если хромота наблюдается у ребенка этого возраста более 24 часов, она заслуживает внимания врача, который установит, нет ли перелома или повреждения тазобедренного сустава.

Вывих локтевого сустава

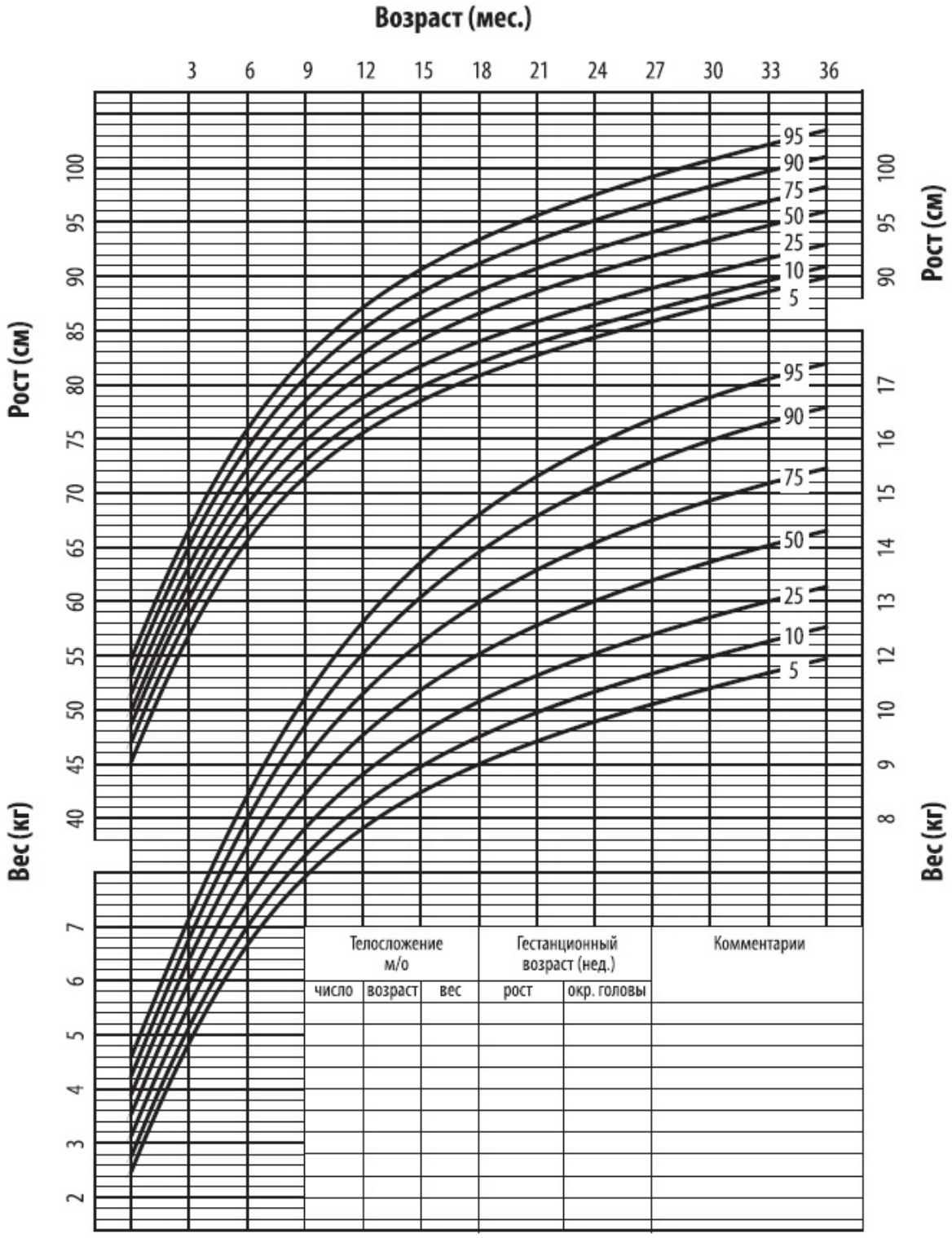
Во время игры или когда родитель, как обычно, тянет вырывающегося ребенка за руку, одна из костей верхней конечности может выскочить из локтевого сустава. Ваш врач или работники скорой помощи могут вправить кость обратно, и ребенку не будет причинено никакого вреда.

Приложение 1. Таблицы роста

Мальчики от рождения до 3 лет
Процентили роста и веса

Имя _____

Карточка _____

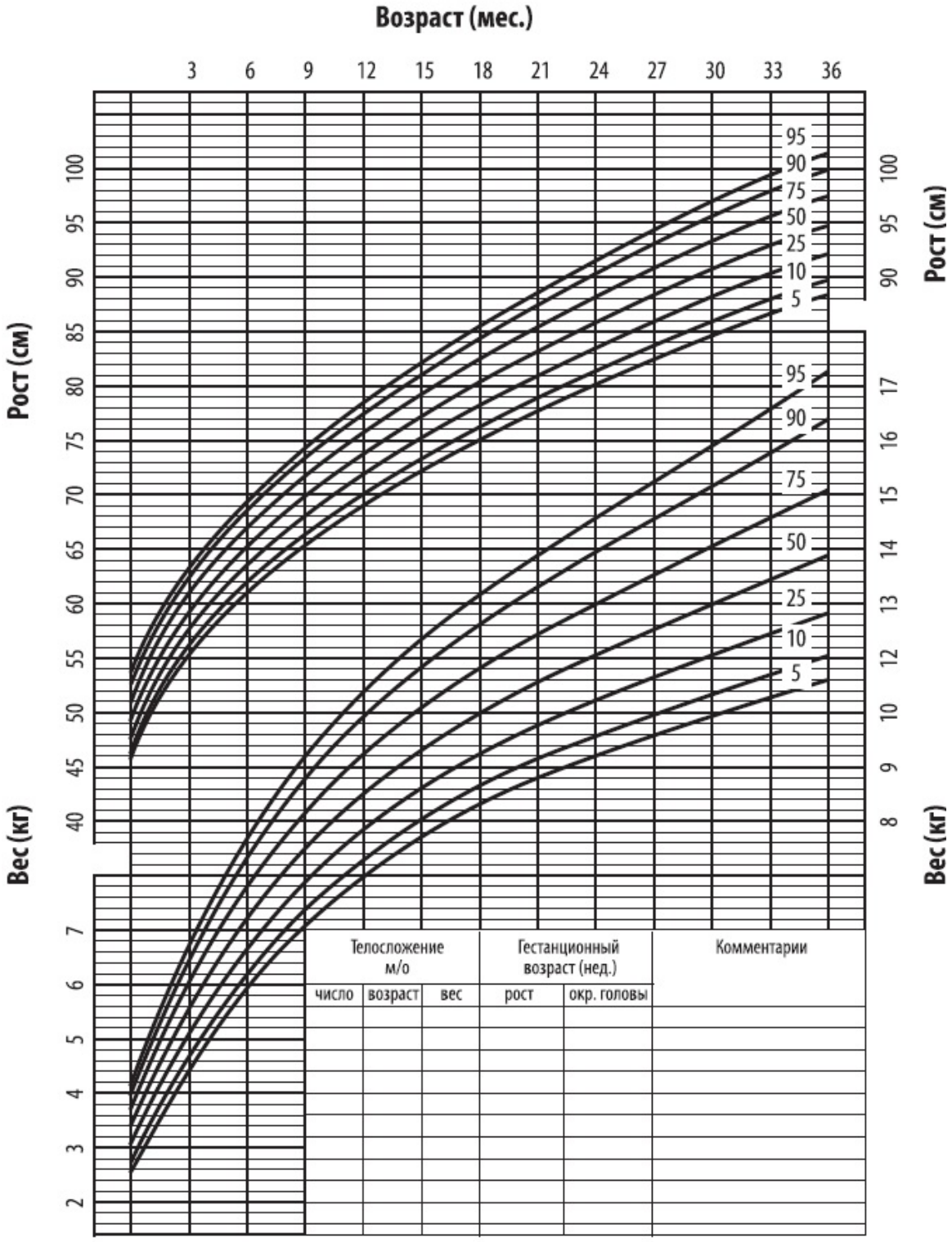


Опубликовано 30 мая 2000 г. (изменения внесены 20 апреля 2001 года). Разработано Национальным центром медицинской статистики и Национальным центром профилактики хронических заболеваний и пропаганды здорового образа жизни

Девочки от рождения до 3 лет
Процентили роста и веса

Имя _____

Карточка _____



Опубликовано 30 мая 2000 г. (изменения внесены 20 апреля 2001 года). Разработано Национальным центром медицинской статистики и Национальным центром профилактики хронических заболеваний и пропаганды здорового образа жизни

Приложение 2. Национальный календарь прививок, принятый в РФ

Возраст	Наименование прививки
Новорожденные в первые 24 часа жизни	Первая вакцинация против вирусного гепатита В.
Новорожденные на 3-7 день жизни	Вакцинация против туберкулеза.
Дети: 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В.
2 месяца	Третья вакцинация против вирусного гепатита В (детям из групп риска.)
3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка; Первая вакцинация против полиомиелита; Первая вакцинация против гемофильной инфекции.
4,5 месяца	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка; Вторая вакцинация против полиомиелита; Вторая вакцинация против гемофильной инфекции.
6 месяцев	Третья вакцинация против вирусного гепатита В; Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка; Третья вакцинация против полиомиелита; Третья вакцинация против гемофильной инфекции.
12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита; Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В детей из групп риска.
18 месяцев	Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка; Первая ревакцинация против полиомиелита; Ревакцинация против гемофильной инфекции.
20 месяцев	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита.
6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита.
6–7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка.
7 лет	Первая ревакцинация против туберкулеза (БЦЖ).
14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка; Третья ревакцинация против полиомиелита; Вторая ревакцинация против туберкулеза (БЦЖ).

В региональный календарь прививок Москвы входят также прививки против пневмококковой инфекции, ветряной оспы и вирусного гепатита А:

24 месяца	Вакцинация против пневмококковой инфекции, вакцинация против ветряной оспы.
Дети 3-6 лет, посещающие детские дошкольные учреждения	Вакцинация против вирусного гепатита А с последующей ревакцинацией через 6 месяцев.

Примечания

1

Внимание! Информация на сайте представлена на английском языке.

2

По всей книге, если нет иных указаний, «Я» относится к доктору Биллу Сирсу, «Марта», конечно же, к Марте Сирс.

3

На протяжении вашего путешествия по нашему описанию развития ребенка вам будут встречаться отрывки, озаглавленные как «ПРИМЕЧАНИЕ МАРТЫ», которыми усеян текст. Они взяты из дневника Марты.

4

У. и М. Сирс. В ожидании малыша. – М.: Эксмо, 2013. – 576 с.

5

У. и М. Сирс. В ожидании малыша. – М.: Эксмо, 2013. – 576 с.

6

См. русскую страничку сайта организации: http://lllrussia.org – *Прим. ред.*

7

В «Национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации» (2009) это положение сформулировано следующим образом: В родильном доме с целью становления достаточной по объему и продолжительности лактации здоровый новорожденный ребенок должен выкладываться на грудь матери в первые 30 минут после неосложненных родов на срок не менее 30 минут.

8

Внимание! Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем самостоятельно принимать такие препараты.

9

Не принимайте тетрациклин более десяти дней + принимайте с осторожностью в период новорожденности.

10

Некоторые специалисты убеждены, что литий абсолютно противопоказан во время грудного вскармливания; другие считают, что литий можно использовать, но осторожно, при условии наблюдения за концентрацией лития в крови ребенка.

11

После применения большинства препаратов для общей анестезии можно без риска кормить грудью спустя шесть—двенадцать часов.

12

Используйте только как ориентир: потребность в калориях существенно различается в зависимости от предпочтений и развития.

13

Витаминные добавки редко бывают необходимы детям, получающим грудное вскармливание; 1 л искусственной детской смеси содержит дневную норму витаминов для детей, родившихся в срок.

14

Многие из этих симптомов могут быть признаками инспираторных аллергий (аллергий на летучие вещества).

15

Частота ночных пробуждений у младенцев и родительские

представления о том, что такое нарушение сна, столь различны, что «среднее» или «нормальное» количество ночных пробуждений должно устанавливаться в пределах, а не в точных цифрах.

16

Теперь в продаже появилась детская одежда для сна из хлопка с пламезамедляющей пропиткой.

17

Здесь и далее в этой главе приведены выдержки из дневника Марты, который она вела, когда наш сын Мэтью был маленьким.

18

Недавние исследования показали, что ранее считавшийся ядовитым, как и практически все молочаи, молочай красивейший, или пуансеттия, не опасен и в худшем случае вызывает лишь легкое кишечное расстройство.

19

Железо и фтор в составе витаминных комплексов могут быть токсичны при приеме в больших дозах.

20

По большей части косметические средства безвредны. Однако выпрямитель для волос и лак для ногтей чрезвычайно опасны. Даже вдыхание паров лака для ногтей во время его нанесения может быть опасно для ребенка.

21

Большая часть применяемых в быту моющих средств, чистящих средств и средств для мытья посуды нетоксична. Однако хлорка, нашатырь и санитарные средства для обработки детских горшков, так же как гранулы и жидкие моющие средства для автоматических посудомоечных машин, очень ядовиты.

22

Ополаскиватель для рта содержит много спирта, а потому может принести ребенку вред, если он проглотит большое количество.

23

Хотя одна сигарета теоретически содержит достаточно никотина, чтобы быть токсичной, проглоченный табак не так-то легко усваивается кишечником. Очень часто ребенка при этом рвет, и так он избавляется от большей части табака.

24

В России подобная прививка не проводится.

25

Входят только в московский региональный календарь прививок.

26

В России пока не входит в национальный календарь вакцинации.

27

Можно сделать только на платной основе.

28

Входят только в московский региональный календарь прививок.

29

Национальный календарь прививок, принятый в РФ, вы можете найти в приложении.