

Гари Эззо и Роберт Букнам

***«Как научить
младенца
спать всю ночь»***

Введение

В один прекрасный день вы услышите от прохожих восхищенные слова: «У вас такой спокойный ребенок!».

Если разговор продолжится и изумленные соседи узнают, что ваш малыш давно перестал беспокоить родителей по ночам, они оскорбят вас, безапелляционно заключив: «Ну и повезло вам!». Ещё Иммануил Кант заметил, что действительное подтверждает возможное. Успех системы, изложенной в книге «Как научить младенца спать всю ночь», исчисляется уже не тысячами, а десятками тысяч. Наша книга — не о гадании на кофейной гуще, а о конкретных принципах. Спокойный ребенок — не случайность, а плод разумного воспитания. Ваши действия в первые дни, недели, месяцы жизни младенца определяют ваше отношение к нему на все последующие годы. Сразу оговорюсь: эта книга не только о ночном сне новорожденных. Приучить малыша спать с вечера до утра к шестой или восьмой неделе жизни — самая легкая часть воспитательной работы.

Намного труднее вырастить ребенка ответственной личностью. Мы не ставили перед собой задачу выработать список правил для молодых родителей. Увы, воспитание детей

не может быть втиснуто в жесткие рамки. Главное, по нашему мнению, это с самого начала настроить вас на верный путь, подготовить к появлению ребенка ваше мышление (что куда важнее, чем подготовка детской). Уверяю вас, малышу нет дела до того, что он одет в ползунки от Диора или что его одеялко гармонирует с цветом обоев.

Поведение этого маленького человека определяется не его одеждой и не оформлением его комнаты, а принципами, по которым живете вы и по которым приходится жить ему. Наши взгляды на жизнь влияют на наши взаимоотношения

с детьми, супругами, друзьями и знакомыми. Данная книга написана для тех, кто принимает первоочередное значение семьи по сравнению с ребенком.

То есть вы относитесь к своему ребенку как к долгожданному члену семьи, а не как к главе семьи. Это положение является основой всего, что мы пытаемся здесь изложить. В разделе, относящемся к физиологии матери и ребенка, мы рассказываем о благотворном влиянии порядка на обмен веществ новорожденного. В частности, мы показываем, как организм младенца реагирует на наличие или отсутствие режима дня у родителей.

Несколько глав посвящено вопросам повседневного ухода за ребенком. Сюда входит описание трех основных составляющих распорядка дня новорожденного: кормление, бодрствование и сон. В конце почти каждой главы предлагается провести самопроверку по ее основным пунктам. Мы советуем вам не жалеть времени на это нетрудное упражнение: нужно только прочитать вопросы и выписать ответы на них. Когда вы точно знаете,

что делать, почему и для чего, ваша уверенность в своих силах заметно вырастет.

Именно поэтому мы составили вопросы, привлекающие внимание к ключевым моментам глав, — чтобы помочь вам обрести уверенность в себе. Книга «Как научить младенца спать всю ночь» — не просто руководство по уходу за новорожденными, это описание стратегии воспитания нравственной личности. Предлагаемые принципы позволяют родителям разработать распорядок дня, где учитываются интересы как ребенка, так и всей семьи. При таком подходе мать не является рабой своего чада и не превращается к концу дня в выжатый лимон, а отец не оказывается отстраненным от заботы о новом члене семьи.

Эта стратегия помогла тысячам ответственных родителей и — если вы подойдете к делу серьезно — поможет и вам!

Глава 1 Ребёнку нужна семья

Все мы знаем, что семья — ячейка общества, а значит, имеет смысл ее беречь. Мы оба по долгу службы заботимся о здоровье и просвещении родителей и детей, а потому из первых рук знаем, какая трагедия ждет семьи, в которых нарушены основополагающие принципы воспитания. Нам приходилось помогать родителям, которые брались растить детей с самыми светлыми надеждами на взаимную любовь и понимание, а в итоге их мечты терпели полный крах, а семейная жизнь превращалась в сплошной кошмар. Причина неудач кроется не в недостатке добрых намерений, а в неверных методах.

Успеху родительских трудов угрожают две связанные между собой ошибки воспитания. Первая — недооценка роли отношений между мужем и женой в процессе развития их ребенка. Вторая — детоцентризм.

Мы убеждены, что наилучшие условия для формирования полноценной личности возникают там, где есть счастливый союз мужа и жены, и образцом семьи в нашем понимании является та, где супруги не только поровну делят заботы по воспитанию детей, но и не забывают друг о друге. Тем не менее, если вам по тем или иным причинам приходится растить ребенка без мужа, наша книга все равно будет вам полезна. Конечно, в одиночку воспитывать ребенка труднее, но основные принципы, изложенные в этой и последующих главах, достаточно универсальны и могут быть использованы как в полных, так и в неполных семьях.

Отношение мужа и жены

Наибольшее влияние на ребенка оказывают не личные качества каждого из родителей, а их отношения между собой. Увы, сейчас эта древняя истина почти забыта, в современном обществе на пьедестал вознесен детоцентризм, а в результате оно теперь состоит по большей части из эгоистов, занятых поисками самовыражения. В конечном итоге всегда страдают дети — морально и физически.

Наша профессия — забота о благополучии детей, а потому мы не устаем повторять: здоровые супружеские отношения — залог устойчивого нервно-психического развития ребенка. Слишком часто родители забывают, что малыш появляется в семье, где уже успели сложиться некие привычки, правила поведения в распорядок дня. Почему-то многие мамы и папы рассматривают свои супружеские отношения как прелюдию к рождению детей, а не как прочный союз на долгие годы, основу семейного счастья. Однако для успешного воспитания ребенка необходимо, чтобы его родители продолжали видеть друг в друге мужчину и женщину, а не просто папу и маму. Добрые отношения между родителями и детьми легче устанавливаются тогда, когда существуют добрые отношения между мужем и женой.

В этой главе мы хотели бы ввести два вымышленных персонажа, с которыми вам предстоит еще не раз встретиться на страницах этой книги.

Познакомьтесь: это Лиза и Марина, двоюродные сестры, причём одна старше другой всего на неделю. Лизины родители воспитывают дочь по принципам, предлагаемым в нашей книге, а Маринины родители — нет. Несмотря на то, что эти две девочки нами придуманы, различия в их поведении и развитии основаны на реальных фактах.

Итак, Лиза. Из всех ее эмоциональных потребности и основной является чувство защищенности. Она знает, что находится в безопасности, и это знание основано на наблюдении за родителями. Из колыбели хорошо видно, что папа с мамой любят друг друга и помогают друг другу, между ними царит взаимопонимание и доверие. Лиза спокойна уже потому, что у нее не возникает тревоги за судьбу их отношений.

Все дети обладают врожденной способностью распознавать напряженность между родителями. Любой конфликт рождает у ребенка подсознательное чувство тревоги, а накапливаясь, эти ощущения замедляют его интеллектуальное и эмоциональное развитие. Интуитивно младенец догадывается, что, если что-то произойдет между папой и мамой, весь его маленький мир погибнет. Родители, вспомните свое детство -вы точно так

же боялись ссор между двумя самыми близкими вам людьми. Когда ребенок постоянно беспокоится за союз папы и мамы, его внутренняя напряженность сродни ужасу человека, стоящего на краю бездны.

Лизина мама могла бы круглые сутки провести в заботах о дочери, но никакие жертвы и безраздельное внимание не дадут девочке уверенности в том, что мама любит папу. Папа мог бы засыпать малышку дорогими игрушками и посвятить ей все свое свободное время, но это не ответило бы на самый сокровенный вопрос Лизиного сердца: правда ли, что папа и мама любят друг друга?

Когда ребенок твердо знает, что папа и мама всегда будут вместе, он раскрепощается и со спокойной душой предается своим детским занятиям. Гармония в отношениях мужа и жены — залог счастья всей семьи. Прочные браки создают у детей чувство защищенности и тем способствуют их полноценному развитию.

Детоцентризм в воспитании

Нередко из самых лучших побуждений папы и мамы «забывают свою первую любовь», то есть друг друга, и полностью или почти полностью переключаются на детей. Такая смена ценностей является первым шагом к разрушению семьи и прямым путем ко второй ошибке воспитания — детоцентризму, то есть убежденности в том, что ребенок в семье есть царь и бог, и жизнь всех остальных членов семьи должна строиться вокруг его капризов.

Именно такой точки зрения придерживаются родители Марины. Они решительно поставили на карту будущее своего союза. Свои действия они основывают на вере в то, что воспитание ребенка требует жертв, и успех родителей зависит исключительно от количества внимания, уделяемого отпрыскам. Марине не приходится ждать осуществления своих желаний. Она плачет — родители немедленно берут ее на руки. Она чего-то просит — родители безоговорочно исполняют эту просьбу. Если ей не нравится кашка, не беда — мама сразу же предлагает дочке длинный перечень блюд в надежде, что Мариночка согласится скушать хоть что-нибудь. Не идет и речи о детском садике или няне. Если родителям предоставляется возможность куда-то сходить, но Марину с собой взять нельзя, они без колебаний отказываются от приглашения.

Маринины родители не догадываются, что их благие намерения ведут к формированию у дочери эгоцентризма — нервного расстройства, при котором ребенок заикливается на своей персоне. Марина, как любой другой человек, понимает свое место в жизни так, как ей внушают окружающие. Если с детства все вокруг нее ведут себя как слуги перед королевой, она

начинает ощущать себя центром вселенной и, естественно, в дальнейшем будет строить отношения с людьми на основе этого ощущения. Главным местоимением для нее будет «Я».

Печальные результаты подобного подхода к воспитанию не заставят себя долго ждать. Вероятность того, что Марина не сможет устанавливать дружеские отношения и сохранять их, будет расти, поскольку для этой девочки мнение других людей не имеет значения. Ей будет трудно ужиться с братьями и сестрами, и найти общий язык со сверстниками, сработаться с коллегами. Она попадет в реальный мир неподготовленной, ведь основой взаимоотношений между людьми является способность делиться тем, что имеешь. Окружающие не станут угождать Марине так, как это делали мама и папа, и у не привыкшей к отказам Марины будут накапливаться раздражение и стресс.

Напротив, Лизины родители с самого начала постарались помочь дочери приспособиться к уже существующей структуре семьи. Они воспитывают в ребенке способность устанавливать близкие и любящие отношения. Лиза ощущает себя не королевой, а долгожданным членом семьи и постепенно учится жить среди других людей с учетом их интересов, но и не отказываясь от собственных желаний. Она с раннего возраста начинает понимать, что такое «МЫ» и как строить отношения в коллективе, почему важно не только принимать заботу окружающих, но и уделять ее им.

Дружба и послушание

Лизины родители считают своей обязанностью вырастить из дочери полноценную личность, ответственного члена общества. Они не собираются полагаться на волю случая в таком важном деле, поскольку убеждены: процесс воспитания надо начинать с себя. Для Лизы нет выбора: быть или не быть членом своей семьи, это вопрос решенный. В связи с этим родители накладывают на нее определенные обязательства и при необходимости настаивают на послушании. Они относят определенные душевные качества — доброту, милосердие, мягкость, сострадание, честность, благородство и уважение к окружающим — к обязательным добродетелям и стараются воспитать их у дочери.

Поскольку маленькая Лиза этими добродетелями обладать не может — они не относятся к врожденным качествам, — то родителям предстоит воспитывать ее. Они берут на себя роль любящих наставников до тех пор, пока в Лизином сердечке сформируется нравственное знание и способность нести ответственность за свои поступки. Постепенно девочка получает все больше и больше свободы. Вначале ее самоопределение ограничено сеткой манежа, потом ей разрешают играть перед домом, еще позже — в соседнем

дворе. Переход на новый уровень свободы зависит от степени ее сознательности, от того, насколько успешно она научилась принимать здравые решения. При таком воспитании дети вырастают спокойными и доброжелательными, а общение с ними — одно удовольствие.

Маринины мама и папа придерживаются совсем другой философии. Они полагают, что родители должны быть для детей друзьями, а потому ведут себя с дочерью, как с равной. К сожалению, их никто не предупредил о печальных последствиях такого воспитания. Для Марины отношения с другими членами семьи всегда будут делом случая.

Эта теория называется «демократическое воспитание» и основана на убеждении, что все члены семьи равны между собой и что при таком подходе все конфликты связанные с детским непослушанием, исчезнут сами собой. Родители Марины стараются вести себя по отношению к дочери как приятели, а не мать и отец, и даже сами слова «мама» и «папа» изъяты из личного лексикона. Вместо этих ласковых выражений, столь милых каждому мальчику и девочке, Марина будет обращаться к родителям по именам: просто «Света» и «Вова».

Так что же здесь плохого? Кто откажется быть своему ребенку верным товарищем? Разве не заслужимте восхищения модель семьи, построенная на дружеских отношениях? Конечно, не заманчивая перспектива, особенно привлекательная для поколения, выросшего в эпоху строгих и несколько холодных родителей. Однако не торопитесь с выводами. Отказывать от этих ласковых слов и тех отношений, которые за ними стоят, мы наносим удар в самое сердце института семьи как такового. Практика последних двадцати лет показала совершенную несостоятельность «демократического воспитания»: оно приводило не к сближению, а к росту отчужденности между членами семьи, и, видимо, именно «демократическому воспитанию» мы обязаны беспрецедентным ростом подростковой преступности и разводов в 70-е и 80-е годы XX века.

Дружеские отношения с детьми — цель, а не отправная точка воспитательного процесса. Дружбы с ними вы должны постараться достичь к тому времени, как они достигнут совершеннолетия, а до той поры не принижайте значения своей роли как отца и матери. Не спускайтесь на уровень ребенка и не возносите ребенка до уровня взрослого. Это не значит, что вы не можете играть с ним. Конечно, вы будете вместе гонять мяч, устраивать кучу малу, обсуждать серьезные вопросы и мечтать — как это делают приятели. Эти счастливые мгновения сложатся в годы, и в конце концов, сделают вас настоящими друзьями, потому что для искренней дружбы необходимы время и опыт.

Новорожденные не обладают житейской мудростью, они еще не накопили опыта и не научились самообладанию. В тот день, когда вы стали матерью и

отцом, на вас легла огромная ответственность: воспитать это дитя. Природа родительства такова, что вы автоматически обретаёте право принимать решения за своего ребенка для его же пользы.

Ответственный подход к воспитанию предполагает, что вы — учителя, а дети — ваши ученики. Вы ведете их за собой, они идут за вами. В дальнейшем появится время для дружбы, а при ответственном подходе — и основания для нее.

Итак, родители Лизы действуют в интересах своей дочери. Как мать и отец они знают, что для нее лучше, и настаивают на послушании. Отношения между членами Лизиной семьи имеют смысл и определенное предназначение. Девочка живет не сама по себе — она часть большого целого.

Попасть в ловушку детоцентризма легко. Новорожденные во всем зависят от родительской заботы, и хлопочущий о малыше получает большое моральное удовлетворение. Тем не менее, можно обеспечить малышу великолепный уход без ущерба для остальных чип семьи. Вот несколько советов, которые помогут Вам это сделать:

1. Напоминайте себе, что жизнь ваша не окончилась с рождением ребенка.

Возможно, течение ее слегка замедлилось в первые несколько недель, но все-таки не остановилось. Став матерью, женщина не перестаёт быть дочерью, сестрой, подругой, женой. Различные социальные роли имели значение для вас до появления на свет вашего малыша, так постарайтесь сохранить все эти отношения и сейчас.

2. Ходите на свидания с собственным мужем. Если до рождения ребенка у вас было правило: раз в неделю куда-нибудь ходить вдвоем, то обязательно возобновите ваши «свидания». Как только почувствуете, что улеглась суматоха первых дней, попросите подругу или родственницу присмотреть за малышом, пока вы с мужем сходите на вечерний сеанс в кино. Нет никаких оснований думать, что ребенок рискует получить психическую травму от расставания с матерью на эти два-три часа. Если вы не успели завести привычку проводить вдвоём хотя бы один вечер в неделю, самое время сделать это. Ваши свидания совсем не должны быть разорительными или заканчиваться далеко за полночь.

3. Сохраните привычку делать друг другу что-то приятное. Если до появления детей вы чем-то вместе увлекались, продолжайте заниматься этим хобби, найдите для этого время. Если муж приносит домой игрушку для ребенка, пусть не забудет про цветы для жены. Суть в том, чтобы вы продолжали оказывать друг другу привычные знаки внимания, чтобы сохраняли свою любовь.

4. Приглашайте друзей в гости. Вам будет полезно переключить внимание с ребенка на что-то еще. В хлопотах о предстоящем приеме вы будете

вынуждены навести порядок в доме, задуматься о праздничном ужине и спланировать день так, чтобы малыш не помешал общению.

5. Найдите время, чтобы посидеть вдвоем. В конце дня уделите друг другу четверть часа, сядьте вместе на диван и посидите в обнимку перед телевизоров

Это должно происходить еще до того, как дети легли спать. Объясните им, что вас нельзя отвлекать без серьезных оснований. «Мама с папой хотят посидеть вдвоем. Папа обязательно поиграет с Лизой, но потом». У детей должен быть перед глазами реальный образ союза мамы и папы. Получая конкретное подтверждение их взаимной любви, ребенок удовлетворяет свою внутреннюю потребность в защищенности. Родителям же эти минуты помогают ежедневно ощущать себя супружеской парой, а не просто воспитателями.

Заключение

Мы хотим, чтобы ваша семейная жизнь была счастливой, полной добрых воспоминаний и чуждой сожаления. Это не идеалистическое утверждение, а обещание конкретных результатов. Отношения внутри семьи не случайны, они не могут зависеть от жизненных обстоятельств или модных социальных теорий. Родители настраивают семейный оркестр в соответствии с единой целью — любовью и единством.

Если вы хотите добиться успеха в воспитании детей, берегите свой брак. Крепкие узы между супругами защищают семью от жизненных невзгод. Сохраняя прежнюю любовь друг к другу, вы одновременно страхуете себя от детоцентризма. Для ребенка вы – родители, учителя и наставники. Он для вас не сверстник и не приятель, а ученик, остро нуждающийся в направляющей руке. С самого начала ваш ребенок – долгожданный член семьи, а не ее царь и бог.

И, наконец, не забывайте: дружба родителей с ребёнком – не отправная точка воспитательного процесса, а его цель.

Глава 2 Теории вскармливания

Человек, не искушенный в вопросах вскармливания, вполне может предположить, что выработать у ребенка навыки здорового питания будет очень просто. Еще бы, чувство голода — едва ли не самое сильное у любого живого существа, и стремление искать пищу базируется на самых основных инстинктах. Однако во время кормления происходит куда больше, чем

просто наполнение маленького животика молочком. От того, какой теории вскармливания вы будете придерживаться, зависит формирование важных условных рефлексов, связанных с питанием и сном, а также в каком настроении будет пребывать ваш малыш в течение дня

Разберемся с терминологией

Молодые родители и те, кто только готовится ими стать, старательно собирают информацию по уходу за новорожденными, в связи с чем, нередко жалуются на невероятную путаницу в терминологии. В школе для будущих мам вам настойчиво предлагали кормить малыша «по требованию» и забыть о каком-либо расписании, особенно если вы намерены кормить грудью. В солидном руководстве вы наткнулись на рекомендацию придерживаться распорядка, основанного на «потребностях конкретного малыша». Подружка посоветовала кормить «естественно» и избегать жесткого графика. Соседка уверенно заявила, что кормить надо «когда заплачет», потому что это куда лучше для младенца, чем питание по часам. Наконец, знакомая медсестра сказала, что важно научиться различать особые сигналы, которые подает голодный ребенок и кормить «по сигналам». При этом вы так и не разобрались с искусственным вскармливанием. В одном дамском журнале вы вычитали, что современная мать выбирает величайшее достижение научно-технического прогресса — бутылочку с адаптированной смесью. Неужели до XX века этого явления не существовало? Откуда взялся весь этот круговорот терминов и что они означают? В данной главе мы предлагаем вам занимательный исторический экскурс в мир философии, методологии и даже мифологии грудного вскармливания.

До XX века родители воспитывали детей, полагаясь на здравый смысл, а не на модные теории. Матери кормили детей, когда те хотели есть, но при этом приучали их хотеть есть тогда, когда это было удобно для всей семьи. В те времена мамы не считали минут, но им это было и не нужно. Семья жила по естественному распорядку, который зависел от домашних работ. Режим младенца вписывался в режим семьи и состоял из вполне предсказуемых событий. Просто и удобно. Промышленная революция принесла с собой волну оригинальных теорий воспитания. За последние сто лет две из них приобрели особенную популярность в Новом Свете. Первая появилась в самом начале XX века с легкой руки бихейвиористов (то есть тех, кто изучает поведение). Эта группа ученых полагала, что ребенка воспитывает его окружение, а потому среда и ее структура приобретали в их глазах более важное значение, чем развитие чувств и эмоций. Они утверждали, что определенное окружение рождает определенные эмоции. Опираясь на эту теорию, с начала 1920-х годов американские педиатры стали призывать матерей кормить детей строго по часам — по жесткому графику. Младенцев

надо было кормить четко через каждые четыре часа с точностью до минуты. Если ребенок начинал просить есть через три часа — ему же хуже, придется поплакать еще часок. Режим должен был соблюдаться независимо от желания ребенка или мамы, последнее слово было за господином Будильником. К середине 1940-х годов распространилась вторая теория, порождение идей Зигмунда Фрейда о воспитании. Она подвергла сомнению целесообразность жесткого графика и воспевала животные инстинкты младенцев как отправную точку ухода за ними. Новым теоретикам структура казалась менее важной, чем развитие чувств и эмоций. Слегка отредактировав концепции З. Фрейда, они увлекли родителей в другую крайность. Теперь, если ребенок начинал плакать, его следовало немедленно кормить, не разбираясь, правда ли он просит есть. Считалось, что материнское молоко (или его заменитель) не только утоляет голод, но и удовлетворяет некие «психологические потребности».

О каких же психологических потребностях шла речь? Дело в том, что тогда как раз набирал популярность психоанализ. Согласно основному постулату этой теории, причину неврозов у взрослых следовало искать (с помощью оригинальной методики) в психических травмах раннего детства. Вначале предполагалось углубляться в дошкольные годы и заставлять человека вспоминать тяжкие обиды, полученные в двух-трехлетнем возрасте. Когда выяснилось, что у подавляющего большинства пациентов никаких тяжелых потрясений выявить не удастся, психоаналитики оказались перед выбором: отказаться от своей теории или, надеясь на удачу, предположить, что главным источником психологической травмы является сам процесс родов! В 1929 году именно с этой версией выступил австрийский психоаналитик Отто Ранк. Даже сам З. Фрейд скептически отнесся к этой публикации. Гипотеза О. Ранка состояла в том, что в подсознании ребенка откладываются страшные воспоминания о процессе, в ходе которого его оторвали от счастливого союза с матерью. Из-за нанесенного шока у него на долгие годы остается подсознательное стремление вернуться в то безопасное и надежное убежище, которое он утратил. Поскольку предполагается, что человеческая психика наиболее ранима в первые два-три года жизни, задача матери — постоянно создавать для малыша среду, подобную утробе матери. Результатом этой гипотезы стала неопримитивистская школа, возникшая в 1940-е годы. Ее сторонники утверждали, что разлучение ребенка с матерью в момент рождения разрушает существовавшую между ними гармонию. Задача родителей на самом раннем этапе жизни младенца — восстановить то состояние, в котором их чадо находилось *in utero* (внутри матки). Достигается это только постоянным, круглосуточным совместным пребыванием матери и младенца. Молодым мамам предписывается любыми средствами нейтрализовать травму, полученную ребенком при рождении,

чтобы она осталась без далеко идущих последствий. Теория родовой травмы просуществовала до 1949 года, когда от нее вынуждены были отказаться по причине отсутствия объективных практических доказательств ее верности, но возродилась, как Феникс, спустя двадцать пять лет в виде методики неразлучного воспитания.

Так или иначе, благодаря теории «инстинктов» пятидесятые годы были отмечены повсеместным отказом от структуры. Во-первых, Бенджамин Спок справедливо отверг идею бихейвиористов о жестком графике кормлений и предложил родителям гибкий распорядок дня. Для пятидесятых годов это была весьма радикальная концепция. Однако маятник качнулся дальше, чем было необходимо для здоровой коррекции старых понятий, и взгляды Б. Спока оказались вытеснены кормлением по требованию. На смену часам и гибкому графику пришел плач ребенка.

Теория кормления по требованию опирается на два постулата. Во-первых, ребенок знает лучше, чем родители, а потому любое их вмешательство крайне нежелательно. Во-вторых, сигнал о голоде — это плач ребенка, и любой его плач — это сигнал о голоде (или, как учат приверженцы теории родовой травмы, о неудовлетворенной психологической потребности). Здесь мы хотели бы предупредить тех, кому такая теория показалась привлекательной. Некоторые новорожденные могут лежать тихо по пять или шесть часов, просто потому что слишком слабые или больны. Некоторые плачут много, но совсем не из-за голода. В таких случаях кормление по требованию может привести к серьезным медицинским проблемам, которых было бы легко избежать при кормлении по режиму. Измученную маму и издерганного младенца со стороны, чтобы заметить очевидное: излишняя забота и постоянное присутствие мешают нормальному развитию ребенка. Теоретики, пропагандирующие кормление по требованию, оказывают матерям медвежью услугу, не давая им научиться правильно распознавать сигналы ребенка. В итоге оказывается, что ответственность за неврозы и явно завышенные потребности детей лежит не на роковой комбинации родительских генов, а на методах воспитания. Младенца, вскармливаемого по требованию, легко узнать по таким симптомам: он часто плачет, его мучают колики, питается бессистемно, сон нестабильный, просыпается ночью до двухлетнего возраста, постоянно требует утешения у материнской груди, боится расставания с матерью, боится спать один, требует немедленного удовлетворения своих желаний, не умеет сам успокаиваться, плохо играет один, к детсадовскому возрасту становится совершенно неуправляемым... и все это на плечах одной несчастной, измученной мамы. Как обидно! Столько искренних усилий и невероятных жертв было потрачено на то, чтобы хрупкая психика ребенка гармонично развивалась, а в результате клинический случай невроза.

Несостоятельность теории родовой травмы на всех этапах (от рождения до отнятия от груди) выявляется при рассмотрении исходного аргумента. Процесс родов — причина появления психически неуравновешенных детей? Сначала надо доказать, что новорожденные испытывают беспокойство из-за неприятных воспоминаний. Очень сомнительно, что они вообще способны что-либо помнить. Плод находится в условиях, где уровень кислорода очень низок, а потому функция сознательной или подсознательной памяти работать не может. Только когда младенец покидает матку и делает первый вздох, в его мозг начинает поступать обогащенная кислородом кровь. Дыхание невозможно, пока не расправятся легкие, а >то происходит только после рождения. С этого времени уже можно говорить о какой-то памяти и воспоминаниях. Однако о полноценной памяти тоже речь <ице не идет, так как в момент рождения мозговые центры высшего уровня находятся еще в стадии формирования.

Однако сделаем шаг навстречу нашим оппонентам. Предположим, что младенцы сохраняют воспоминания о дородовом периоде своей жизни. Если мы готовы наделить новорожденных желаниями, надеждами и страхами, придется принять и тот факт, что к концу беременности ребенок ждет родов как счастливого избавления, ведь среда его обитания становится все менее уютной. Спросите любую мать, и она охотно подтвердит, что в последний месяц ее малыш ворочался, толкался, пинался, бился, «как будто выскочить хотел». Намного больше оснований думать, что на девятом месяце внутриутробного развития ребенок мечтает вырваться из ставшего тесным и неудобным жилища, а не остаться там на неопределенный срок.

Господа теоретики, а не продолжить ли нам логические рассуждения и не ухватиться ли за стесненность плода в последний месяц беременности как за источник беспокойства новорожденных? Уж не матка ли матери является основной причиной психических травм ребенка? Чем не объяснение детского и взрослым неврозам? Если признать правдоподобной версию о воспоминаниях младенца, связанных с родами, можно договориться до самых безумных теорий.

Сторонники неопримитивистской школы и неразлучного воспитания не очень сильны по части доказательств. Их удел — фантастические выводы из край не ограниченной подборки фактов. До сих пор еще никому не удалось убедительно продемонстрировать наличие связи между процессом родов и неврозами. Итак, бихейвиористы придают особое значение внешним обстоятельствам (распорядку) и пренебрегают внутренним миром младенца. Неопримитивисты ставят на первое место личность ребенка и отказываются от каких-либо ограничений извне. С точки зрения специалиста по материнству и детству обе эти крайности ошибочны, вредны для здоровья ребенка и мешают его полноценному развитию.

В этой книге мы предлагаем альтернативный вариант: вскармливание младенца под руководством родителей. Эта система воспитания позволяет мамам и папам выработать такой распорядок дня, при котором учитываются все потребности растущего малыша и интересы всей семьи.

Наши основные предпосылки просты. Во-первых, мы убеждены, что, став матерью, женщина не перестает быть женой, дочерью, сестрой, подругой или соседкой. Во-вторых, мы считаем, что ребенка надо кормить, когда он голоден. При этом за первые несколько недель жизни мама приучает малыша к режиму, и он начинает просить есть в установленное ею время. Поскольку кормление по расписанию положительно влияет на обмен веществ новорожденного, мама определяет часы кормлений так, как это лучше для малыша, и одновременно облегчает жизнь всей семье. Получается, что родители и дети совместно вырабатывают распорядок дня. Это называется совместное воспитание. При таком подходе ребенок — долгожданный член семьи, а не ее глава. Кроме того, его психика вполне устойчива, что бы ни говорили теоретики неразлучного воспитания. В результате выигрывают все: новорожденный, мама, папа — и старшие дети, о которых слишком часто забывают. В отличие от описанных в этой главе неопрIMITинистов мы считаем, что у родителей есть достаточно мудрости для руководства вскармливанием малыша. Подробнее об этом — в следующих главах.

Глава 3 Преимущества порядка

Всякий желающий понять ценность порядка в жизни младенцев должен прежде всего избавиться от двух распространенных стереотипов. Во-первых, что режим мешает удовлетворять психологические и физические потребности ребенка, а слово «расписание» несопоставимо со словами «любовь», «нежность» и «забота». Во-вторых, что ребенок, которого кормят по требованию, счастливее, здоровее и спокойнее, чем тот, кто живет по режиму, а все потому, что родители неустанно и незамедлительно реагируют на его плач. Оба стереотипа далеки от истины, как восток от запада.

Вскармливание под руководством родителей (система «Тихая ночь»)

Все родители хотят выбрать оптимальный стиль воспитания для своего малыша. Очевидно, ваши методы должны учитывать как потребность ребенка в определенном режиме, так и необходимость эмоционального развития. Данная система поможет вам найти золотую середину. В первой главе вы уже познакомились с основными принципами гармоничного воспитания.

Мы предлагаем активный подход к формированию у младенца здоровых

привычек, способствующий физическому, неврологическому и интеллектуальному развитию. В то же время гибкость нашей системы позволяет учитывать изменяющиеся с ростом потребности ребенка. Именно эта гибкость отличает вскармливание под руководством родителей от идей психоанализа и бихейвиоризма.

Необходимость порядка

Порядок подразумевает режим и расписание. К сожалению, до сих пор есть немало людей, у кого очень негативное мнение о расписании для новорожденных. Они наслушались историй о жестоких няньках, заставляющих голодных малышей плакать часами в ожидании времени кормления, и о доверчивых матерях, покоровшихся суровому графику и затыкающих уши, чтобы не слышать крик своей крошечки. Хотя такое описание довольно верно показывает стиль воспитания, характерный для 1920-х годов, оно не имеет никакого отношения к настоящему режиму дня для новорожденных, каким он должен быть.

Вскармливание под руководством родителей — больше, чем график кормлений. Это стратегия воспитания, рассчитанная на круглые сутки и учитывающая интересы детей, родителей и всей семьи. Распорядок дня складывается из трех составляющих, которые привычно и предсказуемо повторяются в течение дня в установленной последовательности: кормление, бодрствование и сон, поэтому мама всегда знает, что будет происходить с ее ребенком и когда.

Прежде, чем мы продолжим разговор о порядке отметим разницу между привычным и предсказуемым. Привычное всегда предсказуемо, но вот предсказуемое не всегда привычно.

Например, Лизина мама воспитывает дочку по системе «Тихая ночь». В результате ее общение с малышкой одновременно привычно и предсказуемо. Между кормлениями проходит примерно одинаковое время, а это, как мы убедимся позже, первый шаг к установлению продолжительного ночного сна — тихой ночи.

Маринина мама кормит по требованию. Ее общение с дочерью вполне предсказуемо (Марина заплачет, и мама покормит), но не привычно. Девочка поела всего час назад, но вот она захныкала, и ей опять дают грудь. В другой раз она поела через три часа, через два, а потом крепко уснула и спит пять часов подряд, но никто не осмелится нарушить ее покой независимо от времени суток. Марину кормят предсказуемо, но совершенно беспорядочно, а это отрицательно сказывается на ее обмене веществ.

К счастью для Лизы, ее мама хорошо усвоила преимущества режима и рада чувству защищенности, которое испытывает дочь. Своим спокойствием

девочка подтверждает, что имела потребность во внешней структуре, в некоей системе питания и сна. Конечно, в утробе матери плод непрерывно получает питание через плаценту, однако и здесь существуют резкие подъемы — пики, — когда количество питательных веществ в крови возрастает. Эти пики соответствуют завтраку, обеду и ужину беременной женщины. Вне тела матери благодаря графику кормлений у ребенка формируется естественный ритм питания и сна, вписывающийся в жизнь семьи.

Например, у новорожденных центральная нервная система еще незрелая. Регулярное и предсказуемое вмешательство родителей помогает организму младенца функционировать нормально до тех пор, пока он не сможет управлять собой сам. Отсутствие порядка не дает малышу выработать свой ритм, обмен веществ оказывается расстроенным, а в результате возникают нарушения пищеварения и сна, четкое чувство голода ребенком не ощущается.

Педиатрам хорошо известны преимущества режима. В отделениях новорожденных есть четкое правило: недоношенных детей, детей с пониженной массой тела и близнецов запрещено кормить по требованию, питание осуществляется по графику через каждые три часа. Почему? Да потому, что медицине известен факт: лучше выживают и развиваются те дети, которых кормят по расписанию. Когда речь идет о жизни и смерти, не остается места спорам о модных теориях.

Лиза воспитывается по гибкому графику, и от этого выигрывает не только она, но и ее мама, ведь ей всегда известно, когда дочка проснется и когда уснет, когда запросит есть и когда будет играть. Жизнь предсказуема как для Лизы, так и для всей семьи. Мама может спокойно планировать день, не беспокоясь навредить дочери. Такой подход называется «активным» в противоположность «пассивному», при котором родители никогда не знают, что преподнесет им ребенок.

Немаловажно и то, что здоровье Лизиной мамы тоже выигрывает. Она успевает выспаться и всегда находит время для лечебной гимнастики. Она нисколько не беспокоится о недостатке грудного молока, как это часто бывает в случае кормления по требованию. Старший брат Лизы тоже не забыт, благодаря четкому распорядку дня родители всегда могут выкроить время и для него. Все довольны, что семья выбрала вскармливание под руководством родителей.

А вот Маринина мама настолько озабочена формированием эмоций дочери, что упустила из виду важность порядка в жизни младенцев. На самом деле, режим дня только способствовал бы эмоциональному развитию девочки. Увы, родители Марины вынуждены идти на любые ухищрения, лишь бы та

уснула. Они пробуют все новинки детской индустрии, будь то автоматическая колыбель, которая сама качается и поет песенки, или плюшевый мишка со встроенной записью звуков материнского сердца. Если и это не помогает, папе приходится укладывать Марину на заднее сиденье автомобиля и отправляться в долгие ночные поездки в надежде, что шум двигателя и вибрация сделают свое дело, и девочка хоть немного поспит. Трудно не пожалеть Марининых родителей. Они пали жертвами неверных теорий, а в результате страдает вся семья. С тех пор как здравому смыслу указали на дверь, очевидные решения проблемы младенческой бессонницы никто даже не рассматривает.

Преимущества вскармливания под руководством родителей

Вскармливание под руководством родителей имеет немало преимуществ для каждого из членов семьи. Вот лишь неполный список достоинств этого метода воспитания младенцев:

Преимущества для Лизы:

1. Ее обмен веществ стабилен, поскольку родительское участие в ее жизни привычно и предсказуемо.
2. У Лизы намного меньше проблем с пищеварением, чем у Марины, которую часто мучают колики.
3. У Лизы стабильный ночной сон. Где-то между третьей и восьмой неделей жизни она начала спать ночью по семь-восемь часов. К двенадцатой неделе Лизин ночной сон был уже 10—12 часов. Марина всё еще просыпается дважды за ночь, и мама дает ей грудь несколько минут. По всей видимости, эта привычка сохранится у нее до двух лет, а то и дольше.
4. Лизу не надо укачивать. Когда подходит время на, родители кладут ее в кроватку, и девочка засыпает. Иногда она немного плачет перед тем, как заснуть, но недолго. Маринина мама усыпляет дочку, давая ей грудь, но этот процесс растягивается на два-три часа: едва только мама кладет Марину в колыбельку, та резко просыпается, и все начинается сначала.
5. Лиза научилась игнорировать ненужные шумы, е сну не мешает звук телевизора, проехавший под нами грузовик или телефонный звонок. Марина спит беспокойно, вздрагивает при каждом шорохе, ее может разбудить щелчок маминой косметички.
6. Лиза постепенно учится самостоятельности. У ребенка, вскармливаемого

под руководством родителей, нет беспокойства за свою судьбу. Его чувство защищенности зависит от развивающихся отношений с родителями, а не от постоянного присутствия матери.

Наоборот, заботливые мамы, которые днем таскают младенца в специальном рюкзаке-кенгуру, ночью укладывают спать с собой и круглые сутки предлагают ему грудь в надежде развить у него чувство защищенности, достигают прямо противоположных результатов. Уровень беспокойства ребенка проверить легко: удалите его от матери на некоторое время и понаблюдайте за его поведением. Любая мама будет отчаянии, если увидит свое чадо бьющимся в истерике от страха самостоятельности, в то время как его сверстники деловито обследуют новую обстановку.

7. Лиза спокойно позволяет маминой подруге, папе ли бабушке нянчиться с собой, поскольку с самого раннего возраста привыкла к общению с разными людьми.

8. Лиза учится чувствовать себя удобно в любой обстановке. Наличие порядка развивает ее способность учиться и повышает потенциал.

Отсутствие структуры в жизни ребенка ведет к расстройствам нервной системы, мешающим обучению: неусидчивость, рассеянное внимание, неумение сосредоточиться. Режим дня — лучшая гарантия оптимального развития, и об этом особенно стоит помнить тем, кто планирует учить детей дома.

Преимущества для Лизиной мамы:

1. Лизина мама ведет себя естественно и уверенно, она не боится быть матерью, ведь основные потребности дочери вполне предсказуемы.

Маринина мама се время «на взводе», она нервничает из-за пустяков и срывается на близких. Еще бы, все проблемы, связанные с дочерью, застают ее врасплох, а решать их ей приходится наобум.

2. Лизина мама — не раба своему ребенку, поскольку в распорядок дня легко вписываются ее личные потребности. Маринина мама находится в полной зависимости от непредсказуемых капризов своей дочери.

3. Обменные процессы в организме Лизиной мамы развиваются так, что ее естественные ритмы подстраиваются под режим дочери. Неудивительно, что у нее возникает проблем с кормлением грудью. Маринина мама кормит беспорядочно и часто, это изматывает ее. Она уже задумывается о переходе на искусственное вскармливание, а ведь Марине нет и четырех месяцев.

4. У Лизиной мамы почти не бывает трудностей с рефлексом отделения молока. Маринина мама постоянно мучается с тем, что молоко в груди есть, но отделяется оно плохо или вообще не отделяется, из-за этого ребенок нервничает еще больше.

5. Гормональное равновесие восстановится у Лизиной мамы раньше, чем у

Марининой. Та страшно мучилась от послеродовой депрессии, что неудивительно: силы ее организма все время на пределе.

6. Лизина мама не только находится в хорошей физической форме, но и легко возвращается к своим обязанностям жены, дочери, подруги, соседки. Маринина мама никого не хочет видеть.

7. Лизина мама, как и другие женщины, воспитывающие своих детей по системе «Тихая ночь», значительно меньше страдают от комплекса неполноценности. Им не приходится гадать, разумный режим дня дает им уверенность в себе.

Преимущества для Лизиного папы:

1. С самого начала Лизин папа активно участвует в воспитании дочери. Вместе с женой они принимают нужные решения на основании объективных знаний. Маринин папа довольствуется ролью стороннего наблюдателя.

2. Лизины родители не забывают друг о друге. Их отношения продолжают оставаться краеугольным камнем семьи. Для Лизы сразу существовали «мама и папа», а не только мама.

Преимущества режима

Нам не так много времени отведено на воспитание детей. Не успеешь оглянуться, а они уже выросли и готовы покинуть нас. В свете этой мимолетности младенчество кажется уж совсем мгновением, а потому кт-то может сказать, что методика вскармливания е имеет принципиального значения. Позвольте не согласиться с этим! Режим и порядок — залог успеха

в деле воспитания гармоничной личности. Откажитесь от них, и ваш очаровательный ангелочек превратится в Марину, а вы — в несчастную Маринину маму.

Вскармливание под руководством родителей опирается на потребность младенца в определенном ритме. Принципы этой системы работают, потому что не противоречат естественным законам развития. Мы не предлагаем вам жесткую программу воспитания вашего малыша, напротив, мы хотим помочь вам разработать свою собственную, которая подходит всей вашей семье. Следуя основным ориентирам, вы сможете уверенно направить жизнь любимого человечка по правильному пути.

Глава 4 Цикличность сна и голода

Наиболее очевидным достоинством методики вскармливания под руководством родителей является, конечно, стабильный ночной сон ребенка. Ваш малыш будет спать всю ночь, как и остальные члены семьи. Здоровые, доношенные дети рождаются с уже заложенной в них способностью спать семь-восемь часов без перерыва, и потому остается лишь не мешать им воспользоваться этим врожденным свойством. Чтобы к возрасту восьми недель младенец спокойно спал с вечера до утра, нужно правильно выбрать методику воспитания и вскармливания.

Было предпринято немало попыток объяснить, почему одни дети кричат всю ночь, а другие с самого раннего возраста тихо спят в своих кроватках.

Теории предлагаются самые разные, от очень простых до весьма запутанных, от вполне логичных до совершенно безумных. По неопытности молодые мамы обычно заключают: «Дети все разные. Одни спят, другие не могут». Сторонник бихейвиоризма будет настаивать, что все дело в различии темперамента у новорожденных: «Одни дети от природы более податливы, а с другими трудно сладить». Некоторые знатоки детской психологии предположат, что причина в различии потребностей: «У одних детей очень высокая потребность в ночном общении с родителями, а у других эта потребность низкая». Хотя в каждом из этих утверждений есть доля истины, никакое из них не дает полного ответа на вопрос.

Стабильность ночного сна зависит от того, по какой методике вы организуете питание своего малыша. В течение дня именно во время кормления общение младенца с матерью идет особенно интенсивно. Отношения между ними строятся на основе естественных причинно-следственных связей. Новорожденную Лизу мама кормила по режиму с самого начала, и тем самым у девочки закладывалась четкая периодичность ощущения чувства голода. Как только она привыкла есть в определенное время, установился и ночной сон. Марину всегда кормили беспорядочно, потому она никак не может научиться спать ночью.

Кормление по режиму и ночной сон

Существует прямая связь между регулярными кормлениями и продолжительным ночным сном. Лизина двоюродная сестра Марина до сих пор не может привыкнуть спать ночью и часто просыпается, иногда каждые два часа. Некоторые исследования показывают, что такие дети продолжают систематически просыпаться ночью до двух лет и даже позже. Пользы от такого образа жизни нет ни для Марины, ни для ее мамы. Неудивительно, что Маринына мама постоянно выглядит усталой.

Маринына мама убеждена, что все дело в том, что она кормит грудью. Она где-то прочитала, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, не способны спать ночью. На самом деле, продолжительный ночной сон не

устанавливается у тех младенцев, кого кормят по требованию, а грудное вскармливание или искусственное — значения не имеет. Проблема сна возникает, когда нет режима. Поэтому Марина и другие дети, кого кормят «когда заплачет», не спят ночью, а Лиза и тысячи грудных детей, кто питается по гибкому графику под руководством родителей — прекрасно спят, и лактации это нисколько не вредит.

Лизина мама понимает, что ночной сон зависит не от пищи (грудное молоко или смесь), а от наличия или отсутствия режима. Мамы, которые кормят по требованию из бутылочки, приходят к тем же печальным результатам, что и те, что кормят по требованию грудью.

Теория вскармливания, которую вы предпочтете, станет отправной точкой в формировании образа жизни вашего ребенка. У ребенка есть потребность в пище, и то, как мама организовала его питание в течение суток, взаимодействует с функцией мозга, регулирующей биологические часы малыша. Если кормление происходит беспорядочно, стабильный распорядок дня установиться не может. Наоборот, новорожденные, вскармливаемые по гибкому графику, быстро вырабатывают привычку спать крепко и регулярно несколько раз в течение дня и длительно — ночью.

Хотя изучение сна новорожденных — относительно новое направление в медицинской науке, из своего опыта мы бы хотели указать на три факта:

Факт 1: Здоровые, доношенные новорожденные предрасположены к продолжительному ночному сну, и обычно это подтверждается к восьмой неделе.

Факт 2: Цикличность сна новорожденных устанавливается только после того, как установится ритм питания (возникновение чувства голода и переваривание пищи).

Факт 3: Регулярное вмешательство родителей помогает ребенку научиться испытывать чувство голода с заданной периодичностью. Беспорядочное вмешательство ведет к отсутствию у ребенка четкого чувства голода, а значит, к нестабильным циклам сна и бодрствования.

Задумайтесь над этими фактами, особенно над последним. Каким должно быть вмешательство родителей в жизнь новорожденного, чтобы тот наилучшим образом развивался? Ответ очевиден: с самого начала следует придерживаться режима. Кто же лучше сможет выбрать оптимальный распорядок дня — мама или ребенок? Маринины родители решили, что их дочь сама выработает себе режим, а их дело — подстроиться. Ведь девочка знает, когда голодна или когда хочет спать!

Да, дети время от времени ощущают голод, но они не могут управлять этим чувством. Малыши периодически устают и нуждаются в отдыхе, но не могут сами выработать стабильный ритм сна и бодрствования. Пока центральная нервная система ребенка не сформируется окончательно, требуется внешняя

структура. Только под руководством родителей младенец может приучиться к ритмичному распорядку дня, благодаря которому стабилизируется метаболизм. Система «Тихая ночь» прекрасно подошла Лизе и подойдет любому ребенку, потому что построена на стабильных законах развития, а не на переменчивом настроении. Лиза знает, когда мама придет кормить ее, и организм девочки отвечает на предсказуемые кормления тем, что у малышки устанавливаются соответствующие циклы сна и бодрствования.

Цикличность наступления чувства голода

С момента рождения у ребенка начинается процесс формирования циклов обмена веществ, и они могут получиться стабильными или беспорядочными. Определяющим фактором является ваше отношение к режиму: выдерживаете ли вы хотя бы два с половиной часа между концом одного кормления и началом следующего, или нет. Когда младенец питается с регулярными интервалами, механизм возникновения чувства голода (переваривание пищи и ее всасывание) начинает работать, как «внутренние часы». Лизу кормят по графику, и мама точно знает, когда девочка опять захочет есть. Например, родители установили такое расписание кормлений: 7:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 22:00. Организм ребенка быстро привыкает к этому, и внутренний будильник каждый раз вовремя сообщает Лизе, что пора кушать. Главное, чтобы питание было регулярным и с разумными интервалами, тогда ребенок начинает ощущать чувство голода с заданной периодичностью, а получаемая пища оптимальным образом усваивается. Когда ребенка кормят бессистемно, пищеварительная память малыша совсем запутывается. Каждый день он получает пищу в разное время, и промежутки между кормлениями постоянно меняются. Когда у ребенка появится шанс уснуть — дело случая. Именно поэтому Марине потребуется не меньше двух лет, чтобы научиться спать всю ночь до утра. Такие дети, как она, часто страдают расстройствами сна.

Циклы сна и бодрствования

Регулярное питание оказывает положительное влияние на Лизин сон. Ей удастся лучше выспаться, чем Марине. Известно, что в первые месяцы жизни младенцы почти все время спят. Половина этого времени приходится на медленный сон, и половина — на быстрый. Исследования показывают, что эти две фазы сна сменяют друг друга каждые 30 — 45 минут. Между двумя фазами существуют заметные различия. Во время медленного сна ребенок спокоен. Его лицо расслаблено, веки прикрыты и неподвижны, он почти не шевелится, дыхание тихое и ровное. Быстрый сон отмечен беспокойством. Это то время, когда и взрослые и дети видят сны. Конечно,

медицинская наука еще не установила, какие сны снятся новорожденным, но они явно переживают какие-то важные для их маленькой жизни события. Малыш взмахивает ручками и ножками, веки вздрагивают, рот приоткрывается, мышцы лица в постоянном движении: то он сосет воображаемую грудь, то хмурится, то смешно чмокает. Дыхание учащенное, прерывистое.

Фазы сна прямо зависят от режима кормления в первые двенадцать недель. У Марины бывает медленный сон, но редко и не на постоянной основе. С самого начала ее прикладывали к груди десять — пятнадцать раз в сутки и позволяли сосать по сорок пять минут и даже по часу. Понятно, что на медленную фазу сна времени просто не остается, и Марине не всегда удается уснуть крепко и поспать спокойно. Ее ночь похожа на день — она так же часто просыпается, каждый раз подолгу кушает и каждый раз недолго спит. А вот Лиза спит между кормлениями достаточно долго, быстрый и медленный сон естественным образом сменяют друг друга, и она каждый день хорошо высыпается.

Опасно ли детское недосыпание?

Давно доказано, что хроническое недосыпание очень вредно влияет на центральную нервную систему, даже если речь идет о зрелом человеке. Что будет со здоровым взрослым мужчиной, если в течение недели не давать ему спать больше трех часов подряд? Он станет раздражительным, легко утомляемым, ему будет трудно сосредоточиться, а в какой-то момент произойдет нервный срыв. Что же говорить о ребенке, чья центральная нервная система еще только формируется? Вопрос только в степени вреда, наносимого здоровью малыша, которому не дают проспать восемь часов подряд ни одной ночи из трехсот шестидесяти пяти. Не задумывались ли вы о причинах плохой успеваемости в школе у детей, выросших без режима? Не замечаете ли вы очевидной связи между отставанием в учебе и отсутствием крепкого ночного сна в первые два года жизни, когда мозг ребенка все еще формируется? Мы убеждены, что опасность недосыпания в младенческом возрасте оказывает крайне негативное влияние на интеллектуальное развитие.

Что мешает продолжительному ночному сну?

ЕСЛИ дети от природы предрасположены к восьмичасовому ночному сну, они должны спать. Большинство младенцев может перестать просыпаться по ночам к третьему месяцу жизни. Это приобретенная способность,

вырабатываемая благодаря режиму.

Причина недосыпания у маленьких детей кроется не в их природе, а в их воспитании. Действительно, сон — естественная функция организма, сигналом отхода ко сну должно быть желание спать. Однако возникновение этого желания у детей бывает затруднено, поскольку зависит от привычек малыша. Некоторые родительские приемы, связанные с укладыванием ребенка, совершенно безвредны (любимое одеяло или плюшевый мишка), а некоторые ведут к весьма печальным последствиям. Одни мамы жалуются, что кладут малыша в кроватку, а он никак не засыпает. Другие не знают, что делать, если ребенок проснется раньше времени и отказывается спать дальше. В обоих случаях родители прибегают к разнообразным методам воздействия на малыша, и самые вредные из этих способов убаюкивания таковы:

1. Дать ребенку грудь или бутылочку.
2. Укачать его в колыбельке или на руках.
3. Взять его в родительскую постель.

Давайте поподробнее рассмотрим каждый из этих вредных методов усыпления ребенка.

Дать ребенку грудь или бутылочку

«А что, разве нельзя дать малышу грудь, он пососет, устанет, да и уснет...», — спрашивают многие мамы. Наш ответ: нет, нельзя. Этот способ вырабатывает у него ненужную зависимость сна от сосания.

Как часто приходится наблюдать такую картину: ребенок долго сосет грудь и, наконец, засыпает у мамы на руках. Она медленно поднимается со стула и осторожно направляется в сторону кроватки. Затаив дыхание, мама аккуратно кладет ребенка, высвобождает руки, на мгновение замирает, прислушиваясь к дыханию малыша. Спит! Свобода! Мама на цыпочках отходит на несколько шагов... Вот она уже у двери... Тут из кроватки слышится плач, и все начинается с начала.

Родители не должны быть рабами вредных привычек своего ребенка. С помощью режима они могут воспитать у него здоровые навыки сна и способность самостоятельно засыпать в кроватке.

Укачать его в колыбельке или на руках

Вопрос не в том, берете ли вы ребенка на руки, или нет. Мы надеемся, что родителей не надо уговаривать лишней раз обнять своего малыша. Однако не создаете ли вы у него вредных привычек, которые в итоге будут мешать ребенку заснуть?

Есть немало способов укачивания. Один из последних получил распространение в западных странах, где в домах стоят электрические сушилки для белья. Оказывается, что если водрузить колыбель на такую сушилку, младенец быстро уснет благодаря характерной вибрации. Этот способ не только глупый, но и очень опасный. Есть и другой из той же серии — поездки на автомобиле. Когда ребенку подходит время спать (днем или ночью, неважно), его укладывают в машине и начинают возить по городу в надежде, что шум мотора и вибрация сделают свое дело. Оба этих метода иногда помогают, но ненадолго. Рано или поздно у электросушилки кончится время сушки, у машины кончится бензин, а у вас кончится терпение.

Взять его в родительскую постель

Наиболее серьезные проблемы, связанные со сном ребенка, мы наблюдали в семьях, где дети спали вместе с родителями. Такая привычка может привести к трагическим последствиям в физическом и эмоциональном плане.

Во-первых, реальной угрозой является смерть ребенка из-за того, что кто-то из родителей неудачно повернется во сне. Про такие случаи говорят: «Заспали», и в последнее время пресса, наконец-то, начала обращать на них должное внимание.

Во-вторых, этот метод ведет к нервным расстройствам у ребенка. У него может возникнуть ненормальная зависимость от присутствия родителей во время сна, и в итоге он не сможет спать отдельно, даже когда подрастет, из-за страха одиночества. Даже в возрасте трех-четырех лет он будет требовать, чтобы мама лежала с ним рядом, пока он не уснет. В нескольких запущенных случаях нам довелось наблюдать, что дети вызывали у себя рвоту, чтобы привлечь внимание родителей. Бывает, что ребенок будет ритмично биться головой о стенку, пока мама не прибежит на его зов. Совместный сон создает ложное чувство защищенности. Слишком часто такая привычка ведет к беспомощности ребенка в отсутствие родителей, их безопасность зависит от расстояния до мамы или папы, а не от отношений с ними.

Наш опыт показывает, что совместный сон родителей с детьми не решает старых проблем и создает новые. Непонятно одно: зачем вообще нужны все эти ухищрения, если элементарный распорядок дня естественным образом обеспечит ребенку крепкий и здоровый сон? Если вы кладете малыша в кроватку и предоставляете ему уснуть самому, он выработает более длительные и стабильные циклы сна, чем ребенок, которого укачивают. Перечисленные выше «хитрости» не дают никаких преимуществ перед самостоятельным засыпанием.

Задумайтесь о будущем. Не создавайте у ребенка привычек, от которых потом придется отучать. Кормите детей, качайте их, любите их, но кладите спать до того, как заснут.

Глава 5 Некоторые факты о вскармливании младенцев

Самой основной задачей молодых родителей является организация вскармливания. Сосательный и поисковый рефлекс вполне развиты у ребенка уже к моменту рождения, а поэтому он будет хватать ртом и сосать любой предмет, коснувшийся его щечки. Не так важно, окажется это грудью или бутылочкой. Главное, чтобы во время кормления малыш ощущал тепло и нежность любящей мамы. Решение по поводу искусственного вскармливания должно быть принято матерью самостоятельно и без принуждения. Верность вашего выбора зависит от степени информированности по этому вопросу.

Несомненно, грудное молоко значительно превосходит все самые лучшие адаптированные смеси. Это полноценное питание, идеально подходящее ребенку, легко переваривается и усваивается, имеет оптимальное соотношение белков и жиров, содержит нужное количество калорий. Кроме того, в грудном молоке находятся дополнительные антитела, необходимые для формирования иммунной системы младенца. Кормление грудью полезно и для матери. Оно ускоряет возвращение матки к нормальному размеру и форме. Кроме того, это значительно дешевле, чем покупать смеси, и проще, чем возиться с бутылочками. Не надо мыть соски и бутылочки, не надо отводить место для их хранения в без того тесном кухонном шкафу, не надо торопливо подогревать смесь под крик голодного ребенка, не надо тащить с собой дополнительный багаж во время путешествий. Молоко в груди матери никогда не портится и всегда готово к употреблению. Однако кормление грудью само по себе не гарантирует женщине счастливого материнства. В организме нет гормона «хорошая мать», для успеха в воспитании малыша недостаточно просто приложить его к груди. Мы настоятельно рекомендуем естественное вскармливание, но не агитируем за естественное вскармливание любой ценой. Конечно, материнское молоко является ключом к физическому здоровью ребенка, но нет оснований утверждать, будто процесс кормления грудью каким-то образом улучшает здоровье психическое. Оно ни коим образом не гарантирует особой любви и привязанности, не создает дополнительного чувства защищенности. Для оптимального развития ребенка намного важнее наличие порядка в воспитании. Речь идет не о преимуществах

естественного вскармливания (которые неоспоримы), а о методике естественного вскармливания, то есть дают ли ребенку грудь «по требованию» или по гибкому графику. Надо понять, какая система обеспечивает наилучший прогресс грудного младенца во всех критических областях развития.

В третьей главе мы сравнивали успехи этих двух подходов к воспитанию детей от новорожденных до младшего и среднего дошкольного возраста. Как вы помните, дети, которых кормили по расписанию, вовремя засыпают днем, хорошо спят ночью, мало капризничают, редко проявляют признаки страха при расставании с мамой, привязаны ко всем членам семьи, а не к одной матери. Среди них значительно меньше процент детей с повышенным уровнем беспокойства, они более усидчивы и внимательны во время занятий, умеют сосредоточиться на задании, способны играть без руководства воспитателей и самостоятельно решают свои детские проблемы. Они достаточно послушны, поддаются воспитанию, среди них практически не бывает детей, не способных к обучению. В первые два года жизни закладываются основы дальнейшего развития, и комплексный успех во всех вышеуказанных вопросах представляется нам значительно важнее, чем отдельно взятая категория лактации. Не стоит настаивать на кормлении грудью, если ради этого придется жертвовать жизненно важными аспектами развития ребенка. Бывают случаи, когда переход на искусственное вскармливание является высшим проявлением материнской любви. Давайте не будем забывать, что при кормлении из бутылочки мама может так же нежно обнимать своего малыша, как при кормлении грудью. (Подробнее о естественном и искусственном вскармливании мы поговорим чуть позже.)

Образование молока

ЕСЛИ вы остановили свой выбор на грудном вскармливании, изучите основные принципы этого процесса. Самое главное: успех зависит от соотношения

«спроса и предложения». Количество молока, образующегося в дольках молочной железы, прямо пропорционально потребностям ребенка: чем больше он сосет, тем больше будет молока.

Маринина мама где-то слышала, что надо кормить как можно чаще: больше кормлений, больше молока. В какой-то степени это так, но в целом такой подход не очень удачный. Действительно, у матери, дающей ребенку грудь пять раз в день, молока больше, чем у той, которая делает это лишь однажды. Тем не менее, у человеческого организма есть свои пределы, и у женщины, чей ребенок получает грудь двенадцать, пятнадцать, двадцать раз в сутки, молока образуется столько же, сколько у кормящей шесть-семь раз.

Разница здесь не в количестве, а в качестве. За каждое кормление Лиза получает полноценную порцию молока, а Марина — всего несколько глотков и скоро снова просит есть. Младенцы, которых часто кормят, становятся подобны подросткам, весь день таскающим куски, а потом не желающим кушать супчик. К сожалению, мнение о полезности частых кормлений для лактации весьма распространено. К нам на прием часто приходят мамы, у которых в результате бесконечных кормлений молоко пропадает вовсе. Успех грудного вскармливания зависит от целого ряда факторов, а не только от того, сколько раз в сутки ребенка подносят к груди. Как мы уже отметили, образование молока зависит от потребности ребенка. Здесь имеют значение два фактора: необходимая стимуляция груди во время каждого кормления и достаточный промежуток времени между кормлениями. Если ребенок сосет слабо или недолго, образование молока будет сокращаться независимо от числа кормлений. Частые и недолгие кормления не дают необходимой стимуляции, то же происходит и когда кормят слишком редко. Стимуляция и время взаимосвязаны, для успешной лактации необходимы оба фактора. Стимуляция груди определяется интенсивностью сосания, а она прямо зависит от чувства голода. В свою очередь, чувство голода зависит от времени переваривания и усвоения пищи. Лиза, которую кормят через три часа, имеет стабильный обмен веществ, а потому успевает достаточно проголодаться к кормлению. Она крепко ухватывает сосок и высасывает много молока, в результате к следующему кормлению его образуется больше. Марину кормят часто, но она быстро наедается и бросает грудь, каждый раз молока образуется еще меньше. Именно поэтому мы еще раз хотим подчеркнуть: ребенка надо кормить, когда он проголодается, а не приучать «таскать куски».

Новорожденный, которого прикладывают к груди каждые полтора часа, стимулирует образование молока лишь в той степени, чтобы его хватило на коротенькое кормление не очень голодного младенца. Так и получается, что при питании «по требованию» детей кормят чаще, но молока они получают немного. Этой порции недостаточно, чтобы удовлетворить потребности растущего организма, и вскоре малыш опять плачет. Неудивительно, что многие молодые мамы впадают в депрессию и отказываются от грудного вскармливания: ведь круглые сутки они только и делают, что кормят, кормят, кормят.

Если же новорожденного прикладывают к груди через три часа, молока образуется больше, потому что потребность в нем выше. Получив существенную порцию молока, младенец дольше спит, и промежуток между кормлениями получается длиннее. В первые два месяца жизни ребенка кормят примерно через три часа. Иногда это будет немного меньше, а иногда — немного больше, но здоровым ориентиром можно считать

трехчасовой промежуток. На практике это означает, что после окончания одного кормления до начала другого должно пройти два с половиной часа. На само кормление уходит 20 — 30 минут, и в сумме как раз и получается трехчасовой цикл. Мы хотели бы предупредить вас: если все время кормить ребенка чаще, чем через два с половиной часа, здоровье матери может оказаться серьезно подорванным, а образование молока снизится. Обратите внимание на слова «все время», это очень важно. Конечно, будут случаи, когда придется покормить ребенка раньше, чем через два с половиной часа, но пусть это будут исключения из правила. Подробнее об этом мы поговорим в седьмой главе. С другой стороны, если дать до следующего кормления более трех с половиной часов, грудь не получит необходимой стимуляции, и образование молока тоже снизится. Не надо полагаться на плач ребенка как сигнал к кормлению. Некоторые дети молчат, несмотря на голод.

Рефлекс отделения молока

Когда младенец начинает сосать грудь, в гипофиз матери поступает сигнал, и в его передней доле начинается выработка гормонов, необходимых для секреции молока. Гормон пролактин отвечает за образование молока, окситоцин способствует его отделению. Образование пролактина напрямую зависит от раздражения соска при сосании. Без качественной стимуляции соска молоко в груди матери не появится, как бы часто ни прикладывали ребенка к груди. Напротив, удачно составленный режим способствует интенсивному образованию молока. Окситоцин заставляет сокращаться клетки вокруг долек молочной железы, и молоко поступает в молочные протоки. Процесс перехода молока из того места, где оно образовалось, к молочным фистулам соска называется рефлексом отделения молока. Без этого рефлекса молоко оставалось бы в дольках молочной железы. В этот момент некоторые женщины испытывают покалывание или давление в области соска. Если младенец ритмично глотает, значит, отделение молока действительно произошло. Отделяемое зрелое молоко богато белками и жирами, оно очень калорийное (около 150 ккал на 100 г). Пока молоко не вытекло из долек молочной железы, ребенок сосет молокоподобную жидкость, скапливающуюся в протоках за соском. Она значительно жиже молока и беднее его в питательном отношении. Мамы, вскармливающие детей по гибкому графику, редко жалуются на трудности с рефлексом отделения молока. Во-первых, режим помогает женскому организму настроиться на кормление и обеспечивает эффективную работу всех задействованных желез. Наоборот, беспорядочные кормления подтачивают здоровье матери. Во-вторых, женщина, которая кормит ребенка по расписанию, уверена в своих действиях. Ей не надо гадать, что произойдет

в течение дня. Она спокойна за себя и за своего малыша, и благодаря ее спокойствию рефлекс течения молока начинает действовать вовремя и без помех. Режим помогает маме лучше чувствовать своего ребенка. Она сразу замечает, если что-то не так, потому что при этом нарушается привычное поведение младенца. Когда же режима нет, женщина постоянно беспокоится, не остался ли ребенок голодным, и нервничает, не зная, что ждет ее даже в ближайшие пять минут. Для таких матерей нет понятия «нормальный день». Стресс накапливается, тревога нарастает, а в таком состоянии трудно ожидать нормального течения физиологических процессов. Неудивительно, что рефлекс отделения молока подавляется.

Грудное молоко и пищеварение младенца

Обычно люди думают, что чувство голода возникает, когда пусто в желудке. На самом деле это не так. Голод ощущается, когда полученная пища полностью

переварена и усвоена. Процесс пищеварения заключается в расщеплении самых разнообразных продуктов на белки, жиры и углеводы. После этого происходит усвоение пищи: расщепленные частицы пищи всасываются стенками тонкого кишечника и попадают в кровь. После этого уровень сахара в крови падает, сигнал об этом поступает в гипоталамус, и человек начинает чувствовать голод. То есть не пустой желудок, а снижение уровня сахара в крови отправляет нас на кухню в поисках чего-нибудь съедобного. Грудное молоко переваривается быстрее, чем смесь, но этот факт не оправдывает бесконечную череду кормлений, в которую превращается день некоторых мам. Вместо того, чтобы сравнивать материнское молоко с адаптированными смесями, полезнее было бы взглянуть на количество грудного молока, получаемого ребенком за одно кормление. Дети, которых кормят «по требованию», высасывают немного, а потому вскоре опять хотят есть. Те же, кто питается по расписанию, получают сразу полноценную порцию молока, и процессы переваривания и усвоения пищи идут дольше.

Кормление грудью

В первые несколько дней кормления грудью постарайтесь найти удобное положение. Может быть, вам потребуется подушечка, чтобы подложить под локоть и тем самым снять напряжение с мышц шеи и верхней части спины. Помните, что успех во многом зависит от того, как вы держите ребенка во время кормления.

Правильное положение

Во время кормления ребенок должен захватывать не только сосок, но и околососковую область. Постарайтесь добиться того, чтобы в рот малышу обязательно попала большая часть пигментного поля. При правильном положении ребенка все его тельце обращено к вам (лицо, грудь, живот, коленки). Если лицо повернуто к вам, а все тело — нет, он не сможет хорошо взять грудь. Легко прикоснитесь соском к нижней губе ребенка, погладьте ее в направлении к подбородку, пока он не откроет ротик. Постарайтесь не трогать верхнюю губу! В открывшийся рот вложите сосок и прижмите малыша к себе так, чтобы кончик носика утыкался вам в грудь, а коленки упирались в живот. При правильном положении ребенка сосание не должно причинять вам боль. Обратите внимание, что ребенку трудно удерживать сосок, если к вам обращено только его лицо, а не все тело. Если вы чувствуете дискомфорт, отнимите грудь, сядьте поудобнее и снова повторите весь процесс прикладывания к груди. Многие дети сосут так интенсивно, что забрать грудь у них очень непросто. Если мама пытается вытащить сосок, они сосут еще сильнее. Чтобы остановить ребенка и при этом не повредить себе грудь, надо аккуратно ввести мизинец между уголком рта младенца и своей грудью. Это помешает сосанию, и вы легко отнимите грудь.

Периоды кормления

Врачи до сих пор не пришли к единому мнению по поводу кормления новорожденных в самые первые дни жизни. Почти каждый роддом имеет свою политику в этом вопросе. Мы предлагаем такую схему:

Самое первое кормление. Если возможно, покормите ребенка в первые полтора часа после рождения. Именно в это время новорожденные наиболее активны. Желательно, чтобы малыш пососал по пятнадцать минут каждую грудь (минимум десять минут). Не забудьте принять правильное положение перед кормлением. Если ребенок сосет дольше пятнадцати минут, в этот первый раз не мешайте ему. На самом деле, даже несколько первых кормлений можно сделать длиннее

— настолько длинными, насколько хотите вы и ваш ребенок, — поскольку ваша грудь нуждается в стимуляции. Каждый раз давайте ребенку обе груди, чтобы процесс образования молока шел равномерно.

Первые пять дней. В течение следующих трех — пяти дней кормите ребенка через 2,5 — 3 часа, давая по очереди обе груди, по пятнадцать — двадцать минут каждую. Средний период кормления при таком режиме составит тридцать — сорок минут. Обычно мамы кормят 15 — 20 минут левой грудью, потом дают малышу срыгнуть и прикладывают к правой (или наоборот). Некоторым кажется удобнее схема 10—10 — 5 —5, то есть они сначала кормят каждой грудью по десять минут, в промежутке дав

срыгнуть, а потом опять прикладывают к каждой груди на пять минут. Такая схема подходит слабеньким детям, склонным засыпать у груди, и обеспечивает достаточную стимуляцию обеих грудей. Конечно, приводимые здесь цифры нельзя считать абсолютными, они основаны на усредненных данных и являются ориентирами для начинающих мам. Некоторые новорожденные сосут быстро и интенсивно, а другие, хотя тоже хорошо, но медленно. Если вашему ребенку хочется сосать подольше, позвольте ему это сделать.

Когда прибудет молоко. Когда начнет прибывать молоко, в каждое кормление вы будете кормить в сред нем по пятнадцать минут каждой грудью. Как мы уже говорили, одни дети сосут быстрее, другие медленнее. Исследования показывают, что при установившейся лактации ребенок опорожняет грудь за семь — десять минут, если он, конечно, сосет активно. Указывая на этот факт, мы не призываем вас сокращать время кормления, но просто хотим показать, как много можно сделать за совсем небольшой промежуток времени. Обычно же новорожденные тратят на получение достаточного количества питания около тридцати минут. Некоторые утверждают, что бесконечное сосание уже пустой груди ведет к появлению у ребенка чувства защищенности или убеждает его в материнской любви. Эта теория интересная, но совершенно не обоснованная научно.

Защищенность и любовь не могут зависеть от одного отдельно взятого фактора, эти чувства возникают как результат многогранных отношений родителей и ребенка. Если вам кажется, что малыш не до конца удовлетворяет свою потребность в сосании, дайте ему пустышку. Она поможет ему успокоиться без угрозы для режима. Не расстраивайтесь, если ваш ребенок не сразу научится сосать хорошо. Он не умрет от голода. Дети рождаются с достаточным запасом воды и калорий, которых вполне хватает на то, чтобы дотерпеть до появления молока в груди матери, то есть на 3 — 6 дней. В течение этих дней вес ребенка будет немного снижаться, но это нормально. (О том, как следить за питанием и ростом ребенка, написано в шестой главе. Прочитайте все рекомендации очень внимательно.) Вес, с которым ваш малыш родился, восстановится за 12—14 дней. Самое важное, чтобы вы научились слушать, как ребенок глотает. Ритмичное и хорошо слышимое глотание плюс 5—7 мокрых подгузников в день должны успокоить вас: малыш получает достаточно молока для здорового роста.

Вначале в груди матери образуется молозиво — густая желтоватая жидкость. В нем в пять раз больше белков, чем в молоке, а жиров и сахара меньше. Такой богатый антителами высокобелковый концентрат дольше переваривается. Некоторые женщины жалуются на боль в груди (особенно в сосках) при касании в первые дни после родов. Это объясняется тем, что

молозиво тяжелое и густое, ребенку приходится прилагать большие усилия, чтобы высосать его из груди матери. В эти первые дни ребенок несколько раз втягивает в себя (X) питательную жидкость, и лишь потом проглатывает ее (O). Схематично это можно изобразить так: X-X-X-O, X-X-X-O, X-X-X-O. Когда придет настоящее молоко, интенсивность сосания несколько снизится, и ребенок будет ритмично проглатывать порцию молока сразу после того, как она попадет ему в ротик (X-O, X-O, X-O). Болезненность сосков вскоре исчезнет. О том, как кормить близнецов, и о желтухе новорожденных написано в одиннадцатой главе.

Грудь или бутылочка?

Известно, что есть разница между грудным молоком и адаптированной молочной смесью по их ценности для питания и здоровья ребенка. В первые двенадцать недель жизни эта разница просто огромна. К шести месяцам грудное молоко по-прежнему считается предпочтительнее, хотя разрыв немного уменьшается. (Американская академия педиатрии рекомендует кормить грудью не менее шести месяцев.) К девяти месяцам разница между «очень хорошо» и «хорошо» становится совсем небольшой. Кроме того, в меню ребенка появляются другие источники питания, дополняющие молоко или смесь. К году питательная ценность грудного молока снижается, и прикорм становится основной частью рациона малыша. После года грудью в нашем обществе кормят уже ради удовольствия, а не для питания ребенка.

Итак, материнское молоко лучше, чем детские смеси. Однако сохраняется ли та же разница в вопросах воспитания ребенка? Что лучше способствует гармоничному развитию — грудь или бутылочка? Одно время сторонники грудного вскармливания с таким энтузиазмом агитировали за свою идею, что доходили до абсурда. Мать с бутылочкой в руке превращалась в холодное злое существо, а малыш с соской — в отверженного и несчастного человечка, почти сироту, истосковавшегося по любви и нежности.

Некоторые активисты заявляли, что женщина, избравшая для своего малыша искусственное вскармливание, отказывается от высокого звания матери, да и женщиной ее назвать трудно, ведь она идет против своей природы. Другие обещали искусственникам печальное будущее: они, якобы, будут всегда проигрывать своим сверстникам, вскормленным грудным молоком. На самом же деле, исследования, которые в течение последних шестидесяти лет пытались выявить связь между выбором питания для младенца и его дальнейшим эмоциональным развитием, не сумели найти никаких доказательств этим мрачным прогнозам. Намного важнее качества пищи оказалось отношение матери к ребенку, выражающееся в целом

комплексе воспитательных моментов.

Искусственное вскармливание

Искусственное вскармливание появилось тысячи веков назад и ни коим образом не является изобретением XX века. Наши предки изготавливали бутылочки из дерева, фарфора, жести, стекла, кожи и рогов. Вначале эти изделия наполнялись молоком животных без какой-либо его предварительной обработки, а потому вместе с пищей в организм ребенка попадало огромное количество вредных бактерий. Неудивительно, что детская смертность была очень высока. В первой половине XX века искусственное вскармливание вошло в моду. Вначале бутылочки не отличались разнообразием, но за следующие пятьдесят лет фантазия производителей породила целый мир сосудов для детского питания. Помимо стандартных стеклянных и пластиковых, появились бутылочки ярких цветов, с веселыми картинками, с удобными ручками, в форме животных и даже одноразовые. Чтобы окончательно запутать молодых мам, то же разнообразие царит и в мире сосок. На полках магазинов вы найдете замысловато изогнутые соски, «рекомендованные лучшими ортодонтами», а также такие, которые «имитируют материнский сосок» — их двухступенчатая конструкция заставляет младенца прикладывать усилие, подобное тому, что требуется для добывания молока из груди матери. Покупателю предлагаются соски, разработанные специально для соков, молочных смесей, воды, каш. На самом деле, значение имеет лишь величина дырочки, на что и советуем вам обратить внимание при покупке соски. При слишком большом отверстии жидкость вытекает очень быстро, ребенок спешит, захлебывается. Если у малыша участилось срыгивание, и особенно, если после кормлений у него открывается рвота фонтаном, поищите соску с меньшим отверстием. Однако не впадайте в крайности. Если вы выберете соску с самой маленькой дырочкой из всех, что разложены на витрине, есть вероятность, что она окажется слишком мала. В этом случае ребенок будет голодным и кап ризным. Правильный выбор избавит вас от проблем во время кормления. Главным преимуществом искусственного вскармливания в том, что оно позволяет всем членам семьи принимать участие в кормлении малыша. Папы, бабушки, дедушки, братья и сестры смогут испытать то счастье, которое при грудном вскармливании доступно только мамам. Воспитание детей — дело семейное, не забывайте об этом. ЕСЛИ ВЫ остановили свой выбор на искусственном вскармливании, не оставляйте ребенка наедине с бутылочкой. Сядьте в кресло, возьмите своего малыша на руки, обнимите и приласкайте его. Вам не помешает небольшой отдых, а ему — немного материнского тепла.

Кроме того, если во время кормления ребенок будет у вас на руках, у него не разовьется нездоровая привязанность к бутылочке. Кормление должно ассоциироваться с матерью (или другим любящим человеком), а не с бездушным контейнером с пищей. Общее правило: лучше, если во время кормления голова ребенка будет приподнята. Когда этого не происходит (то есть если малыша кладут в кроватку с бутылочкой или, при кормлении грудью, если мать находится в лежащем положении), молоко во время глотания может попасть в среднее ухо и вызвать воспаление. Кроме того, когда с бутылочкой в постель укладывают детей постарше (с шести месяцев), к опасности отита добавляется нарушения гигиены ротовой полости. Малыш засыпает с соской во рту, смесь подтекает из отверстия в ней, сахар обволакивает зубы и способствует их преждевременному разрушению.

Адаптированные молочные смеси

Главное в искусственном вскармливании — не бутылочка, а то, что в нее налито. Вполне возможно, что вам не придется самим ломать над этим голову. Иногда рекомендации по молочным смесям даются еще в роддоме или на первом приеме у педиатра. Если вы или ваш муж страдаете аллергией на молоко, обязательно сообщите об этом врачу: он учтет эту информацию при выборе смеси. Современные детские смеси по составу приближены к материнскому молоку, в частности, они содержат оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов. Искусственное молоко и коровье молоко — не одно и то же! Первое разработано специально для пищеварительной системы младенца (отсюда слово «адаптированные»), второе противопоказано детям до года. О различиях между молочными смесями от разных производителей спросите у своего педиатра.

В среднем на одно кормление новорожденному младенцу требуется от 40 до 100 мл смеси. Размер порции постепенно увеличивается с возрастом ребенка.

Лучше развести побольше, и ребенок сам остановится, когда насытится. Например, на раннем этапе подойдет бутылочка на 120 мл, готовьте полную к каждому кормлению. Когда она будет регулярно оставаться пустой, перейдите на 240 мл. Помните, что крупные дети обычно съедают больше, чем средние, но из этого правила бывают исключения. Как и при грудном вскармливании, периодически ощущаемое ребенком чувство голода имеет прямую связь с правильным режимом и мало зависит от количества и качества предлагаемой пищи. Новорожденному ребенку надо давать срыгнуть воздух после каждых 40 мл смеси. В четыре — шесть месяцев он сможет высасывать 180 — 240 мл без перерыва, срыгивая только после

окончания кормления. Как и при грудном вскармливании, вместе с воздухом малыш может срыгнуть немного створоженного молочка. Это не повод для паники. Только если ребенок теряет всю только что полученную порцию пищи, и если это происходит часто, покажите его педиатру.

Материнское молоко — лучшая пища для младенца. Тем не менее, если вы не хотите или не можете кормить грудью, или если вы будете кормить меньше года, это ваше дело. Кормление из бутылочки не запишет вас в черный список «плохих матерей», как и кормление грудью само по себе не сделает вас хорошей матерью.

Срыгивание

Во время кормления вместе с молоком ребенок заглатывает воздух, который может доставить ему немало неприятных ощущений. Чтобы избавить малыша от ненужной боли, а себя — от необходимости слушать его плач, обязательно давайте ему срыгнуть после кормления. Есть несколько способов, вы можете попробовать все и выбрать наиболее удобный для вас. Положите ребенка животом себе на ладонь, четыре пальца на груди, большой палец сбоку. Попка ребенка может касаться вашего колена, но весь его вес должен приходиться на вашу руку. Слегка наклоните ребенка вперед. Если он крутится или если его положение неустойчиво, захватите той же рукой его ручки. Другую руку сделайте чашечкой и похлопайте ребенка по спине. Внимание: хлопать ребенка по спине надо четкими, твердыми движениями, но нельзя прикладывать большую силу.

1. Положите ребенка животом себе на плечо, чтобы точкой опоры был желудок. Пусть головка и ручки свешиваются к вашей спине. Обязательно держите рукой одну ножку ребенка: это страховка на случай, если он внезапно дернется. Похлопайте его по спине, как описано выше.

2. Сядьте на стул, положите ребенка животом себе на бедро, чтобы ножки спускались между вашими ногами, а головка и ручки свешивались с другой стороны. Головку поддерживайте рукой. Сведите колени вместе и аккуратно придержите ножки ребенка. Похлопайте его по спине, как описано выше.

3. Обхватите ребенка рукой так, чтобы его головка была у вашего локтя, а попка опиралась на вашу ладонь. Пусть одна нога и одна рука как бы обнимают вашу руку. К вам должен быть обращен затылок ребенка. Вторая ваша рука останется свободной — похлопайте его по спине, как описано выше. Иногда воздух оказывается в кишечнике малыша и доставляет ему массу беспокойства. Большинство детей не любит выпускать газы, они сжимают свои маленькие попки и сопротивляются изо всех сил, усиливая свои страдания. Есть способ помочь ребенку избавиться от газов.

Прижмите малыша спиной к себе и подтяните его коленки к груди. В таком положении сфинктер расслабится. О срыгивании пищи подробнее написано

в одиннадцатой главе.

Глава 6 Показатели физического развития

Одно из многих очевидных преимуществ вскармливания под руководством родителей — это хорошая лактация. Мама знает, что ребенок вовремя получит необходимое питание, уверенно планирует день, находит время для отдыха. Ей не надо гадать и беспокоиться. Однако есть момент, о котором

следует помнить. Режим не гарантирует отсутствия проблем с лактацией. Трудности возникают не по причине трехчасовых промежутков между кормлениями, а из-за разнообразных факторов, из которых складывается жизнь матери: удалось ли ей выспаться, правильно ли она питается, не сидит ли на диете, есть ли внешние источники тревоги, сколько ей лет, первый у нее ребенок или шестой, хочет ли она кормить грудью, может ли она кормить грудью, удобно ли ей вовремя кормления, хорошо ли ребенок берет грудь. В данной главе мы рассмотрим основные меры предосторожности, которые должна предпринять кормящая мать для обеспечения здорового роста и развития ребенка...

Показатели физического развития

Хватает ли ребенку молока?

Как определить, хватает ли ребенку молока для нормального роста, если вы кормите грудью? Есть несколько объективных показателей, с помощью которых вы можете следить за развитием ребенка и определять, получает ли он достаточно питания. Мы настоятельно рекомендуем вам делать это.

Показатели нормального роста:

1. За день набирается пять — семь мокрых подгузников (некоторые — мокрые насквозь).
2. Моча ребенка — прозрачная (не желтая).
3. Ребенок крепко держит грудь во время кормления, хорошо сосет, громко глотает.
4. Во время бодрствования ребенок активен, реагирует на внешнее воздействие.
5. Ребенок хорошо спит до следующего кормления.
6. Ребенок набирает вес и (или) прибавляет в росте.

Показатели отставания в росте:

1. За день не набирается даже пяти —семи мокрых подгузников, и ни один нельзя назвать мокрым насквозь.
2. Моча ребенка концентрированная, цвет яркожелтый.
3. Ребенок сосет слабо, глотания не слышно.
4. Ребенок вялый, отвечает на внешние раздражители с заметным торможением.
5. Ребенок не спит между кормлениями или все время ведет себя, будто голодный.
6. Ребенок не прибавляет ни в весе, ни в росте.

Задача родителей — правильно определять потребности ребенка в пище и обеспечивать ему полноценное питание. На вас лежит ответственность за его нормальный рост. Ради блага вашего ребенка и для собственного спокойствия следите за приведенными выше показателями и записывайте свои наблюдения (см. таблицу 6.1). В таблицу «Показатели физического развития» включены четыре показателя: 1) мокрые подгузники, 2) тип мочи, 3) глотание, 4) голодное поведение вскоре после кормления.

Нормальное состояние этих показателей таково: за день набирается пять-семь мокрых подгузников, некоторые — мокрые насквозь. Рассмотрев подгузники, вы должны увидеть, что моча ребенка — прозрачная, а не ярко-желтая. Во время кормления вам слышно, что ребенок громко глотает. После кормления он доволен и сыт. Если вы наблюдаете отклонение от описанной нормы в течение двух дней подряд, немедленно покажите ребенка педиатру. Время, потраченное на заполнение таблицы, не пропадет зря. Его цена — здоровье и даже жизнь вашего ребенка. Сделайте ксерокопию приведенной здесь таблицы или перечертите ее сами, затем прикрепите на видном месте (над кроваткой ребенка, на дверцу холодильника и т. п.). Начните следить за показателями физического развития ребенка с того дня, когда придет молоко, а это обычно бывает на третий — пятый день после родов.

Наблюдения проводите каждый день, а результаты записывайте в таблицу по следующей схеме:

Первая-третья недели: записывайте каждый день. Четвертая-шестая недели: записывайте через день. Седьмая-двенадцатая недели: записывайте раз в три дня. После тринадцатой недели: иногда проверяйте показатели. При замеченном отклонении от нормы в течение одного дня продлите наблюдение еще на день.

Таблица 6.1 «Показатели физического развития»

Показатели роста	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Суб	Вос
1. Количество мокрых							

подгузников с прозрачной мочой (норма: 5-7 в день)							
2. Количество мокрых подгузников с ярко-желтой мочой (норма: 0 в день)							
3. Количество кормлений, во время которых вы слышали громкое глотание (норма: все кормления)							
4. Количество кормлений, после которых ребенок вел себя, будто голодный (норма: 0 в день)							

Другие наблюдения:

Если вы наблюдаете отклонения от описанной нормы в течение двух дней подряд, немедленно покажите ребенка педиатру.

Прибавка веса

Если последовательно придерживаться практики вскармливания по гибкому графику, динамика веса ребенка будет нормальной. Мы ежедневно видим подтверждение этому, наблюдая прекрасные результаты у наших пациентов. Для самого последнего отчета мы случайным образом выбрали медицинские карточки тридцати младенцев (14 девочек и 16 мальчиков). Двадцать восемь из них оказались на грудном вскармливании, двое на искусственном. Рост и вес измерялись в возрасте 1, 4, 8 и 16 недель. Все тридцать детей к восьми неделям научились спать ночью, не просыпаясь. Мы сравнили данные о наших пациентах с общенациональными педиатрическими нормами. Они составлены по среднестатистической кривой и выражены в процентах. Например, если вес Лизы соответствует 70%, это означает, что 70% американских девочек весят меньше ее, а сама Лиза весит на 20% больше, чем среднестатистическая девочка. Выяснилось, что девочки из нашей

выборки попадают в 72% по длине и 54% по весу с постоянным увеличением этих показателей. Мальчики попали в 61% по длине и 56% по весу, также с постоянным ростом. Среди мальчиков вес при рождении соответствовал 44% от национальной нормы. К четырем месяцам они, будучи вскармливается по гибкому графику, оказались в 63%, то есть не только догнали средние показатели по стране, но и обогнали их. Хотя мы не претендуем на научную точность своих исследований, но результаты сравнения отражают закономерность, свойственную нашей системе. Режим не только не мешает детям набирать вес, но способствует их пропорциональному физическому развитию. Режим особенно показан детям, родившимся с низкой массой тела. В первую неделю жизни они значительно отстают от средних показателей по стране, но набирают вес пропорционально своему генетическому потенциалу. Рожденные от высоких родителей прибавляют быстрее, а унаследовавшие небольшой рост изначально растут медленнее. В обоих случаях наблюдается стабильная динамика роста, а в сочетании с крепким ночным сном преимущества режима становятся очевидными даже для скептиков.

Нормальная динамика веса (средние показатели)

От рождения до двух недель: восстанавливается вес, который был при рождении. От двух недель до трех месяцев: 900 г в месяц или 30 г в день. От четырех до шести месяцев: 450 г в месяц или 15 г в день (к шести месяцам вес равен удвоенному первоначальному весу). В год: ребенок весит в два с половиной — три раза больше, чем при рождении.

Дети, отстающие в физическом развитии

Есть разница между замедленным развитием и отставанием в развитии. При замедленном развитии вес ребенка нарастает, хотя и недостаточно быстро. Отставание в физическом развитии подразумевает, что ребенок продолжает терять вес и после десятого дня жизни не восстанавливает первоначальный вес к трехнедельному возрасту или прибавляет очень мало после первого месяца. Исследования показывают, что в США отстают в физическом развитии двести тысяч младенцев ежегодно. Причины могут быть как в матери, так и в ребенке.

Причины, связанные с матерью

Низкая прибавка в весе или ее отсутствие могут быть вызваны причинами, связанными с матерью.

1. Неверное положение ребенка во время кормления. Многие женщины не

замечают, что ребенок держит во рту только сосок, не захватывая пигментное поле. Такое сосание неэффективно, и в результате малыш остается голодным.

2. Врожденные особенности или нездоровый образ жизни. При врожденной патологии молочной железы или гормональной недостаточности, а также при недостатке отдыха, низком потреблении жидкости и плохом питании лактация может быть затруднена. В груди матери не образуется достаточно молока, а в некоторых случаях молоко образуется, но недостаточно высокого качества. Если вы подозреваете, что дело обстоит именно так, убедитесь в своей догадке. Во-первых, попробуйте сцедить молоко после кормления при помощи молокоотсоса и посмотрите, много ли набирается. Во-вторых, после того как ребенок пробыл у груди достаточно времени, попробуйте дать ему бутылочку с молочной смесью и посмотрите, сколько он сможет выпить. О результатах проверки сообщите педиатру.

3. Плохое отделение молока, то есть снижен рефлекс отделения молока.

4. Слишком частые кормления. Многие считают, что при недостаточной прибавке веса надо почаще кормить. Увы, этот способ работает далеко не всегда, бесконечные кормления истощают организм матери. Когда к нам на прием принесли маленького Женю, тому только что исполнилось шесть недель, а прибавил он за это время всего 450 г. Мама кормила его, «когда заплачет», что случалось каждые час-полтора. Положение во время кормления было правильное. Мать выглядела крайне истощенной. По поводу низкой прибавки веса у сына она уже обращалась к врачу, и тот посоветовал ей кормить еще чаще и весь день носить ребенка в рюкзачке-кенгуру. Состояние мальчика ухудшилось. Мы же порекомендовали перевести ребенка на кормление по трехчасовому графику. Кроме того, здоровье женщины было подорвано, у нее образовывалось очень мало молока, и ребенку требовался докорм, в связи с чем мы выбрали для него подходящую смесь. Уже через несколько дней заморенный голодом мальчик начал прибавлять в весе. Через неделю он перестал плакать ночью и спокойно спал до утра. Здоровье матери начало постепенно приходить в норму, и двух младших сестренок Жени она выкормила грудью без всяких проблем. Естественно их она уже кормила не по требованию, а по систем «Тихая ночь».

5. Слишком редкие кормления. Эта проблема случается при кормлении как по жесткому графику так и по требованию. Не все дети могут выдержать жесткий четырехчасовой график, но мать, ставшая рабой минут, не может взять на себя ответственность и покормить голодного ребенка немного раньше. Господин Будильник — не меньшее зло, чем полное отсутствие порядка. С другой стороны, некоторые ослабленные дети редко плачут, и при кормлении по требованию не получают достаточно питания. Грудь матери не

получает необходимую стимуляцию, лактация снижается. Решение здесь просто— кормление по графику через разумные интервалы времени. Именно поэтому отделения интенсивной терапии новорожденных придерживаются трех часового графика.

6. Отсутствие контроля за физическим развитием новорожденного. Некоторые мамы не замечают опасных симптомов, поскольку не ведут наблюдения за показателями нормального роста. Вам должна помочь таблица 6.1, не забывайте записывать результаты.

Причины, связанные с ребенком

Низкая прибавка в весе или ее отсутствие могут быть вызваны причинами, связанными с ребенком.

1. Слабое сосание. У некоторых детей нет нужной, координации движений или не хватает сил, чтобы хорошо сосать, удерживать сосок, вызывать рефлекс; отделения молока. В результате ребенок получает низкокалорийное молоко, а высококалорийное остается в груди матери.

2. Неправильное сосание. Оно может быть обусловлено несколькими причинами: а) ребенок выталкивает сосок языком, б) у ребенка слишком короткая или близко расположенная уздечка, в) ребенок держит язык «бугорком» и не может хорошо ухватиться за сосок, г) ребенок сосет свой собственный язык.

3. Скрытая медицинская проблема. Слабое или затрудненное сосание (например, когда ребенок бросает грудь после нескольких минут сосания) может быть симптомом кардиологических или неврологических патологий. Если вы подозреваете, что причина в этом, не ждите назначенного дня очередного осмотра. Немедленно покажите ребенка педиатру! Успешная лактация зависит от множества факторов. К счастью, очень influential положительный фактор нам известен: это режим.

ПРИМЕЧАНИЕ: Технике грудного вскармливания обучают в школах для будущих мам. Некоторые роддома организуют занятия по кормлению грудью. Есть видеокорсы, которые можно взять напрокат и посмотреть дома. Иногда преподаватель пользуется случаем и пропагандирует собственные взгляды на воспитание детей. Даже если вы не согласны с его точкой зрения,

не уходите, ведь для вас главное — научиться, как правильно держать ребенка, как давать ему грудь и т. п., а с философскими теориями это никак не связано. Если после рождения ребенка вы испытываете трудности с кормлением, попросите педиатра понаблюдать за вами во время кормления. Возможно, он направит вас к специалисту по лактации.

Недостаточное количество молока

Страх перед неудачей является серьезным врагом успешного грудного вскармливания. Некоторые женщины, у которых мало молока, мучаются угрызениями совести и идут на самые крайние меры, чтобы увеличить лактацию. Однако, какую бы методику вскармливания вы ни выбрали, у каждого человеческого организма есть определенные пределы.

В большинстве стран, где проводились исследования этого вопроса, число матерей, не способных кормить грудью, оказалось одним и тем же: 5% в мирное время и 10% в военное. У одних женщин молока сразу очень мало, у других его достаточно вначале, но после третьего месяца оно почти или совсем пропадает. Это могут быть мамы, чьи дети прекрасно сосут, кто соблюдает разумные интервалы между кормлениями, кто правильно держит ребенка, у кого хорошее питание, любящий муж и материальное благополучие. К сожалению, если общество метнулось «назад к природе», его трудно остановить. Активисты борьбы за естественное вскармливание пропагандируют образ идеальной матери, которая, подобно сумчатому животному, непрерывно таскает на себе младенца, двенадцать часов из двадцати четырех посвящает кормлению чада и носит в груди неисчерпаемые запасы, молока. Они клеймят позором женщин, не воплотивших этот мифический образ в свою слишком реальную жизнь, как будто «четверка» по грудному вскармливанию автоматически зачисляет их в «двоечниц» по материнству. Эта истеричная пропаганда не только неумна, но и жестока по отношению к 5% женщин, которые по причинам, от них не зависящим, лишены возможности кормить грудью. Образование молока и период лактации обусловлены физиологическими особенностями каждой женщины и не являются мерой ее любви к ребенку.

Действительно, некоторые женщины очень любят кормить грудью. Однако из этого не следует делать вывод, что взаимоотношения между молочной железой матери и пищеварительной системой ребенка важнее, чем взаимоотношения между матерью и ребенком. Если женщина отождествляет свою женственность с грудным кормлением и стремится кормить свое чадо везде, всегда и по любому поводу, она становится зависимой от этого состояния. Ей будет трудно найти способ самовыражения после отнятия ребенка от груди. Помните, чтобы хорошо воспитать ребенка, недостаточно прикладывать его к груди при малейшем плаче.

Достаточно ли молока вашему ребенку?

ЕСЛИ вам кажется, что молока образуется маловато, или если ребенок плачет после каждого кормления, или если он не может терпеть три часа до следующего кормления, есть основания думать, что малышу не хватает

питания. В этой ситуации следует начать с анализа своего образа жизни. Первым делом, независимо от возраста ребенка (ему может быть четыре недели или четыре месяца, неважно), проверьте: не слишком ли много стресса в вашей жизни? Выявите внешние источники беспокойства и постарайтесь избавиться от них по возможности. Вероятно, вы все время заняты и редко отдыхаете, мало спите. Помните ли вы, что кормящим матерям надо побольше пить жидкости и употреблять достаточно калорийную пищу? Время диеты еще не пришло. Не забываете ли принимать витамины, которые врач порекомендовал вам еще в роддоме? А может быть, вы расслабились и набросились на молочные продукты? Их количество в рационе кормящих матерей должно быть очень ограничено. Проверьте свою технику кормления. Как вы держите ребенка? Как он берет грудь? Только после того, как вы изучили внешние факторы, снижающие лактацию и исключили их, а ребенок продолжает выказывать недовольство, переходите следующим этапам:

1. Если вы чувствуете недостаток молока в первые два месяца (третья — восьмая недели жизни ребенка), введите жесткий график кормлений и давайте ребенку грудь через 2,5 часа в течение 5 — 7 дней. Если образование молока наладится, что станет ясно по более спокойному поведению и крепкому сну ребенка, постепенно увеличьте интервал до трех часов. Если при таком режиме ребенок снова начнет беспокоиться, продолжайте кормить через три часа, докармливая молочной смесью. Смешанное вскармливание будет лучшим выходом из этой ситуации и принесет малышу здоровье, а вам спокойствие.

2. Если вы чувствуете недостаток молока на четвертом месяце жизни ребенка (или между четырьмя шестью месяцами), действуйте так же. Добавьте пару кормлений к расписанию. Наша пациентка и коллега столкнулась с этой проблемой, когда ее сыну исполнилось четыре месяца. У нее вдруг резко сократилось образование молока. Она поступила так: добавила пятое кормление к режиму дня ребенка и отменила свои разгрузочные дни. Не прошло и недели, как лактация пришла в норму. Другие мамы просто переходили на достаточно жесткий трехчасовой график, восстановив лактацию, постепенно возвращались к привычному гибкому распорядку. В тех случаях когда за 5 — 7 дней улучшения не наступает, решите вопрос с докормом ребенка. Дополнительное кормление и докорм адаптированными смесями не являются шагом назад в воспитательном процессе. Это необходимый компромисс между грудным вскармливанием и преимуществами системы «Тихая ночь».

3. Проверить количество своего молока можно, проведя четырехдневный тест. Он состоит в том, что после каждого кормления ребенка докармливают смесью (30 — 60 мл). После этого сцеживают каждую грудь в течение

десяти минут (можно руками или молокоотсосом, лучше электрическим). Измерьте, сколько молока получается. Если каждый раз надаивается достаточное количество, дело не в лактации, а в ребенке. Может быть, вы выбрали неудачное положение во время кормления, или малыш ленится долго сосать. Благодаря сцеживанию образование молока в груди возрастет, что подтвердится увеличением надаиваемой порции или отказом ребенка от докорма. Тогда вернитесь к грудному вскармливанию без дополнительных бутылочек, но не забывайте выдерживать трехчасовые интервалы. Если же дополнительная стимуляция от сцеживания не приведет к увеличению количества молока, а из описанных выше факторов вы исключили наиболее вредные, то значит, вы входите в те самые 5% матерей, кто физиологически не способен производить достаточно молока. В этом случае не мучьте себя и ребенка. Вам не помогут бесконечные кормления, замысловатые приборы для стимуляции сосков, совместный сон с ребенком и рюкзачок-кенгуру. Выберите молочную смесь для докорма и перейдите на смешанное вскармливание, соблюдая режим дня.

Глава 7 Введение режима

У вас родился один ребенок, а может быть, двойняшки или тройняшки. И в том, и в другом, и в третьем случае вы должны с первого же дня начать приучать малышек к режиму. Режим — это двадцатичетырехчасовая стратегия, направленная на заботу о благополучии ребенка и всей семьи. Распорядок дня новорожденного состоит из трех видов занятий, повторяющихся в течение дня. Это кормление, бодрствование и сон, именно в таком порядке, за исключением последнего вечернего и ночного кормлений, после которых играть с ребенком не надо: малыша сразу кладут спать. Как мы уже говорили во второй и третьей главах, взгляды родителей на воспитание проявляются в первую очередь в методике вскармливания. Во время кормления происходит нечто большее, чем наполнение маленького животика молочком: вы знакомите ребенка с окружающим миром. Этот важный процесс нельзя пускать на самотек. Успех не зависит от того, как пища поступает к ребенку — из груди матери или из бутылочки с соской. В этой главе мы расскажем об основных условиях, которые обеспечивают здоровое физическое и психическое развитие младенца. Применяйте их, полагаясь на здравый смысл, и положительные результаты не заставят долго ждать.

Новорожденный младенец и семейные порядки

В первой главе мы писали о том, что основой воспитания должно быть

следующее убеждение: ребёнок — долгожданный член семьи, но не ее царь и бог. Посмотрите, как этот полезный принцип воплощается в двух очень разных семьях.

Роман и Лена — очень дисциплинированные люди. В их доме чистота и порядок, каждая вещь на свое место. Их день расписан по часам, любое дело заранее планируется, во всем есть система. Встают они рано, 6:30 уже успевают пробежаться трусцой вокруг квартала, принять душ и приготовить завтрак. Ужин у них всегда в одно и то же время, да и весь распорядок дня соблюдается очень четко. Образ жизни Романа с Леной можно охарактеризовать как строгий режим.

Дима и Катя привыкли к свободе. Они не против аккуратности, пунктуальности и системы, но считают путаницу своего рода искусством. Если день не сложился, как задумывали, — не беда. Сегодня встали 6:30, завтра поспят подольше. Обедают и ужина они, когда удобнее, а потому каждый день это бывает в разное время. Образ жизни Димы с Катей можно охарактеризовать как свободный режим.

Какая супружеская пара больше похожа на вашу семью? Воспринимаете ли вы жизнь как состоящую из крайностей, или допускаете спектр серых оттенков между черным и белым? Если вы — как Роман с Леной, то составите достаточно четкий график кормлений. Если вам ближе Дима с Катей, питание вашего ребенка тоже будет осуществляться по более гибкому расписанию. Например, первое кормление может состояться в 6:30, а может в 7:00. Катя просто подстраивается к времени подъема дочери и сдвигает все следующие кормления, не отказываясь, впрочем, от режима. Ваши семейные порядки, конечно, влияют на стиль воспитания, но помните, что в любом случае ребенок приспособится к вам и вашему режиму. Не беспокойтесь об этом, будьте уверены в успехе.

Первый год жизни ребенка

Первый год жизни ребенка состоит из четырех этапов: 1) формирование режима, 2) удлинение ночного сна, 3) совершенствование дневного распорядка, 4) четкий режим. В данной главе мы рассмотрим, как меняются от этапа к этапу кормления и связанные с ним действия. В следующей главе мы поговорим об особенностях бодрствования и сна на разных этапах жизни ребенка.

Этап первый: формирование режима

От рождения до восьми недель

В первые десять — четырнадцать дней режим дня молодой матери состоит из трехчасовых циклов (два с половиной часа от конца одного кормления до

начала другого). На этом этапе перед вами и ребенком стоят вполне определенные цели. Для вас это установление хорошей лактации. Для ребенка это, прежде всего, регулярность появления чувства голода и установление циклов сна/бодрствования. Кроме того, вы должны научить ребенка правильно сосать, а к концу восьмой недели ребенок должен спать ночью семь-восемь часов, не просыпаясь. Многие молодые родители не знают, что новорожденные склонны засыпать во время кормления, и, когда это происходит, теряются. Помните, ребенок обязательно должен высосать полную порцию молока, а потому задача матери — не дать ему заснуть до завершения кормления. Помассируйте малышу пальчики на ногах, поговорите с ним, смените подгузник. Делайте все возможное, чтобы он продолжал сосать. Если ваш ребенок привыкнет получать неполные порции молока в каждое кормление, он все время будет оставаться голодным.

Основные условия успеха

Ниже приводятся шесть основных условий успеха, которые, несмотря на простоту, заслуживают вашего пристального внимания. Благодаря им в вашей жизни будет порядок, и вы сможете чувствовать себя уверенно в вопросах воспитания. Обязательно разберитесь, как вычислять промежутки между кормлениями.

1. Промежуток между кормлениями может измеряться двумя способами: от начала одного кормления до начала следующего или от конца одного кормления до начала другого. Например, трехчасовой цикл означает, что от начала одного кормления до начала следующего проходит три часа. На практике получается, что вы начинаете кормить своего малыша через два с половиной часа после окончания предыдущего кормления. Поскольку на кормление уходит от двадцати минут до получаса, в сумме и получается трехчасовой промежуток. Например, двухнедельного Алёшу мама начала кормить в 7:00. Он сосал грудь ровно двадцать минут — до 7:30. В следующий раз его надо будет кормить через два с половиной часа после 7:30, то есть около 10:00. С 7:00 до 10:00 (от начала одного кормления до начала следующего) пройдет три часа.

2. Начиная с первого утреннего кормления и до предпоследнего вечернего три вида занятий повторяются в одной и той же последовательности: кормление, бодрствование, сон. Последнее вечернее и ночное кормления — исключения, после них бодрствование отменяется и следует сразу сон. Малыша покормите и сразу уложите спать.

3. В течение первых четырех недель промежутки между кормлениями (для кормлений от первого утреннего до предпоследнего вечернего) должны составлять два с половиной — три часа от конца одного кормления до начала другого. Любая величина от 2,5 до 3 часов — приемлема. В эти

первые недели старайтесь строго выдерживать предлагаемый распорядок. Такой режим поможет стабилизировать лактацию у вас и обмен веществ у ребенка. За сутки у вас должно получаться в среднем восемь кормлений (минимум семь).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если в дневное время ребенок крепко уснул и спит уже три часа, разбудите его. Не допускайте, чтобы промежуток между кормлениями растянулся более трех с половиной часов. Вмешательство родителей в данном случае необходимо в интересах ребенка: вы должны помочь наладить его пищеварение. Исключения составляют только последнее вечернее и ночное кормления. Ночью будить ребенка не следует. Вы покормите его, когда он проснется сам, а потом сразу уложите обратно в кроватку.

4. Для кормлений от первого утреннего до предпоследнего вечернего промежутки между кормлениями должны составлять от 2,5 до 3,5 часа. Любая величина от 2,5 до 3,5 часа приемлема. С учетом этого правила планируйте день так, чтобы ребенку удалось покушать семь-восемь раз.

5. Когда ребенок привыкнет к режиму, сядьте и подумайте, что вы хотели бы успевать делать помимо ухода за малышом. Это могут быть походы по магазинам, работа, гимнастика, уборка дома, приготовление ужина, посещение церкви. Иногда вы будете отклоняться от привычного графика кормлений ради важного мероприятия, но обычно все эти необходимые дела вы будете планировать вокруг расписания ребенка — ведь так намного легче.

6. Определите для себя время первого утреннего кормления. Изначально на ваш выбор повлияет мнение малыша, а впоследствии постарайтесь придерживаться этого решения, чтобы у графика была четкая точка отсчета.

Итоги первого этапа

В конце восьмой недели заканчивается этап формирования режима. К этому времени ребенок должен спать ночью постоянно. Говоря: «Ребенок спит ночью», мы имеем в виду, что он спит, не просыпаясь семь-восемь часов. Под словами «постоянно» мы понимаем по меньшей мере три тихие ночи подряд. Это может наступить в возрасте от десяти дней до восьми недель, в среднем — в шесть недель.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если ваш ребенок не научился спать ночью к восьми неделям, не переживайте. Два-три процента детей, вскармливаемых по гибкому графику, начинают спать ночью с десятой одиннадцатой недели. При этом они сразу начинают спать по десять часов и сравниваются со сверстниками, которые, опередив их на пару недель, спали вначале по семь часов. Среднее число кормлений в сутки должно быть семь-восемь до того, как ребенок начнет спать ночью, а после этого — шесть — восемь. Хотя

ночное кормление теперь выпадает, нельзя уменьшать количество питания. Меняется только время его потребления. В течение четырех-пяти дней вам может понадобиться сохранять седьмое-восьмое кормление, пока ночной сон не наладится окончательно. Этой цели вы достигнете быстрее, если будете строго соблюдать трехчасовой промежуток между кормлениями. Некоторые мамы считают, что это наиболее удобный вариант, и продолжают придерживаться такого режима еще несколько недель. Большинство же переходит на более свободный график с промежутками от двух с половиной до трех с половиной часов, и в сутках у них получается шесть хороших кормлений.

Случаи, когда допускается интервал между кормлениями меньше 2,5 часа

Как мы уже говорили, обычно ребенка надо кормить через 2,5 — 3 часа. Это норма. Однако бывают случаи, когда вы решите покормить его немного раньше, чем положено. Например, вечером у многих матерей из-за накопившейся усталости молока меньше, и качество его ниже. В этом случае иногда приходится сдвигать предпоследнее вечернее кормление и кормить через два часа. Последнее вечернее кормление обычно бывает в промежутке от 20:30 до полуночи. Это еще один пример, когда порой не выдерживается интервал в два с половиной часа. Некоторые мамы кормят ребенка в 20:30, а потом еще раз в 22:30 на ночь. Здесь причина вполне практическая: теперь мама и малыш лягут пораньше. Суть в том, что изредка отходить от нормы можно, ничего страшного не случится. Не надо только увлекаться этим, чтобы не выработать новую и не вполне здоровую норму. А что делать в том случае, когда обычно ребенок спит до 6:30 утра, но однажды в 5:00 просыпается и начинает плакать? Есть три варианта. Во-первых, вы можете подождать десять — пятнадцать минут, чтобы убедиться, что малыш действительно проснулся. Иногда дети плачут, когда меняется фаза сна, и после этого крепко засыпают. Во-вторых, вы можете покормить ребенка и уложить обратно в кроватку. После этого надо будет разбудить его в 7:00 и снова дать грудь. Времени пройдет меньше трех часов, поэтому малыш не успеет хорошо проголодаться и сососет немного. Тем не менее, благодаря этому кормлению вы сможете начать день по привычному графику. В-третьих, вы можете покормить ребенка в 5:00 и посчитать это первым утренним кормлением. Весь график немного сдвинется, но вы постепенно выровняете его к середине дня.

Действуйте с учетом обстоятельств!

Не будьте занудами, не возносите метод выше принципа. Нельзя

пренебрегать реальной ситуацией ради упрямого соблюдения любимых правил. Действуя по обстоятельствам, вы не отказываетесь от принципов системы «Тихая ночь». В конкретной ситуации вы имеете право поступить в соответствии со здравым смыслом, а единичное нарушение режима не отразится на вашей конечной цели. Родители обладают мудростью, опытом и здравым смыслом, вот и надо действовать, опираясь на эти ценные качества, — не на эмоции и не на минутную стрелку часов.

Вот несколько примеров, когда гибкость графика при системе «Тихая ночь» помогает справляться с неожиданными трудностями:

1. Ваш двухнедельный сыночек спокойно спал, но старшему брату захотелось показать ему свою новую машинку «Скорой помощи» с мигалкой и действующей сиреной.

Теперь малыш горько плачет, а до следующего кормления еще полчаса. Что делать? Сначала постарайтесь успокоить его: похлопайте по спине, возьмите на ручки. Попробуйте положить его в детское креслице и немного покачать. Если и это не поможет, покормите малыша, а следующий цикл еда/игра/ сон подкорректируйте. Кроме того, обязательно скажите старшему сыну, чтобы спрашивал у вас разрешения, прежде чем играть со спящим братиком.

2. Вы летите на самолете, а маленькая дочурка начинает громко плакать. Вы кормили ее два часа назад. Что делать? Ответ прост: пожалейте окружающих. Нельзя, чтобы режим ребенка мешал вам проявлять человеческое отношение к ближнему. В противном случае вы разнервничаетесь, а у других пассажиров накопится стресс и раздражение. Попробуйте поиграть с дочкой, отвлечь ее, а если ничего не помогает — покормите. Да, обычно вы не дали бы ей грудь, пока не минуло три часа, но сейчас вы находитесь в необычной обстановке, и можно сделать исключение. Когда доберетесь до цели, вернетесь к привычному режиму дня. Вы едете в машине уже четыре часа, а ваш новорожденный сыночек крепко спит все это время. Вы кормили его перед отъездом, а впереди еще сорок минут пути. Решение зависит от вас: можно разбудить мальчика и покормить в машине, а можно позволить ему спать и покормить позже.

4. Вы только что покормили свою двухмесячную дочку и теперь оставляете ее на полтора часа с няней. Надо ли оставить бутылочку с грудным молоком или смесью, на всякий случай? Да! Кроме вашей девочки, у няни под присмотром находятся еще несколько малышей, а потому нельзя требовать от нее соблюдения вашего режима. Если малышка раскапризничается, у няни будет возможность успокоить ее бутылочкой (хотя с предыдущего кормления пройдет меньше трех часов). Если два-три раза в неделю график кормлений нарушится, беды большой не будет БОЛЬШИНСТВО дней в жизни вашего ребенка будет вполне предсказуемыми, режим будет

соблюдаться достаточно строго. Однако в необычных обстоятельствах можно позволить себе отступить от расписания. Жизнь будет менее напряженной, если вы решите действовать с учетом обстоятельств и интересов других людей. Правильная реакция родителей определит будущее ребенка: он может вызывать всеобщее восхищение или доставлять окружающим одни неприятности.

Образец расписания

Ниже мы приводим образец расписания, которое вы можете переделать для себя и своего ребенка. Помните главное правило: кормить через два с половиной — три часа после окончания предыдущего кормления, после еды немного поиграть, потом спать. Во время бодрствования можно по-разному занимать ребенка, наши предложения помогут вам придумать что-то свое. Расписание рассчитано на семь-восемь кормлений в сутки и применимо для первых шести — восьми недель.

КОРМЛЕНИЯ и ЗАНЯТИЯ

Раннее утро 7:00

1. Кормление, смена подгузника.
2. Бодрствование: покачайте ребенка, спойте ему песенку, положите на спину в кроватку и включите над ним музыкальную вертушку.
3. Положите ребенка спать.

Утро 10:00

1. Кормление, смена подгузника.
2. Бодрствование: сходите с ребенком на прогулку, возьмите его с собой в булочную, зайдите с ним в гости к соседке.
3. Положите ребенка спать.

Середина дня 13:00

1. Кормление, смена подгузника.
2. Бодрствование: искупайте ребенка и положите в детское креслице.
3. Положите ребенка спать.

День 16:00

1. Кормление, смена подгузника.
2. Бодрствование: поиграйте с ребенком, положите его рядом с собой на диван, а сами почитайте книгу или начните вязать шарфик.
3. Положите ребенка спать.

Ранний вечер 19:00

1. Кормление, смена подгузника.
2. Бодрствование: пусть с ребенком поиграют другие члены семьи, или подержите его на руках, пока вы все вместе обсуждаете события дня.

3. Положите ребенка спать.

Вечер 22:00

1. Кормление, смена подгузника.

2. Бодрствование: не обязательно.

3. Положите ребенка спать. (Примечание: это будет последнее кормление из запланированных. Не будите ребенка ночью, пусть проснется сам.)

Ночь (обычно около 3:00)

1. Кормление, смена подгузника.

2. Бодрствование: нет.

3. Положите ребенка спать.

Когда грудной ребенок начинает спать ночью, не просыпаясь для кормления, мама может испытывать небольшой дискомфорт по утрам. Обычно это проходит через несколько дней, когда организм женщины привыкнет к удлинившемуся ночному перерыву. Чтобы грудь меньше переполнялась за ночь, добавьте одно-два дневных кормления. Интервал могут оказаться меньше двух с половиной часов, но это будет временным явлением. Не пройдет и недели, как мама и малыш приспособятся к новому графику сна, и дополнительные кормления можно будет отменить.

Этап второй: удлинение ночного сна

С девятой по пятнадцатую неделю

На втором этапе ночной сон детей на естественном вскармливании составляет девять-десять часов, искусственников — одиннадцать. Важно, чтобы матери, кормящие грудью, не забывали следить за лактацией. Если вы на данном этапе позволите ребенку спать больше десяти часов, у вас может снизиться образование молока. Такая проблема возникает не у всех женщин, но знать о ней надо. Если вам кажется, что молока стало меньше, лучше разбудить малыша.

На этом этапе время отхода ко сну приближается к раннему вечернему кормлению. К концу тринадцатой недели ребенок должен получать пять-шесть кормлений в сутки (ни в коем случае не меньше четырех).

Этап третий: совершенствование дневного распорядка

С шестнадцатой по двадцать четвертую неделю

Обычно между шестнадцатой и двадцать четвертой неделями в рацион ребенка вводится прикорм. Педиатр даст вам все необходимые рекомендации. Ночной сон большинства детей на этом этапе составит десять-одиннадцать часов. Кормящие матери должны постоянно следить за лактацией. Если вы чувствуете, что нужно добавить к графику одно

кормление, сделайте это.

К двадцать четвертой неделе ребенок питается вместе со всей семьей в завтрак, обед и ужин, кроме этого он получает еще два грудных кормления в течение дня, а иногда еще одно — на ночь. Вводя прикорм, помните: вы не увеличиваете число кормлений, а только добавляете другие виды пищи к молоку. Например, в завтрак ребенок получает кашу, затем грудь или бутылочку. То же в обед и ужин. Нельзя дать ему кашу, а приложить к груди только через два часа. В этом случае получится, что вы кормите каждые два часа и формируете нездоровую привычку. Подробнее о введении прикорма вы можете прочитать в нашей следующей книге «Как воспитать характер ребенка». Помните, что пока вы кормите грудью, за сутки должно получаться четыре — шесть кормлений; если их станет меньше, лактация резко снизится.

Этап четвертый: четкий режим

С двадцать пятой по пятьдесят вторую неделю

В возрасте от шести месяцев до года ребенок питается три раза в день. Каждый раз он получает молоко плюс прикорм. Перед сном ему можно дать молока (без прикорма), это будет четвертое кормление. Дневной сон разбит на две части, каждая длиной от полутора до двух с половиной часов. Правила эти общие для грудничков и искусственников. Если вы кормите грудью, делайте это четыре-пять раз в день. Подробнее о грудном и искусственном вскармливании написано в пятой главе.

Питание детей первого года жизни

Этап первый: от рождения до восьми недель

Начните с семи-восьми кормлений в сутки и продолжайте так кормить в течение двух месяцев. Число кормлений будет зависеть от того, насколько строго вы придерживаетесь трехчасового графика. Если вы живете по свободному режиму и допускаете промежутки между кормлениями до трех с половиной часов, число кормлений будет меньше. К концу этого этапа число кормлений в сутки — шесть-семь, обычно ребенок уже обходится без ночного кормления.

Этап второй: с девятой по пятнадцатую неделю

Ваша задача — постепенно перейти с шести-семи кормлений в сутки на пять-шесть. К тринадцатой неделе большинство детей хорошо воспринимают график с интервалами в три с половиной — четыре часа и легко отказываются от последнего вечернего кормления.

Этап третий: с шестнадцатой по двадцать четвертую неделю
Ребенок получает четыре — шесть кормлений в день, три из них с прикормом.

Этап четвертый: с двадцать пятой по пятьдесят вторую неделю
К концу этого этапа почти завершается перевод ребенка на трехразовое питание. Помните, что каждый раз помимо основного блюда ребенок получает грудь или бутылочку, еще одно молочное кормление без прикорма — перед сном. Всего четыре молочных кормления в сутки.

Как отменить одно кормление!

Отмена одного кормления не означает, что теперь за сутки ребенок будет получать меньше еды. на самом деле ежедневная норма постепенно увеличивается, просто она делится на меньшее количество частей. Теперь, когда ребенок может съесть за один прием больше, а его обмен веществ стабилизируется на этом уровне, начинайте уменьшать число кормлений. Есть три известных способа, как это сделать.

1. Перейдите с кормления через три — три с половиной часа на кормление через три с половиной — четыре часа. Если вам постоянно приходится будить ребенка к дневным кормлениям, значит пришло время увеличивать интервал между приемами пищи.

Обычно ребенок может перейти на четырехчасовой график к трехмесячному возрасту.

2. Откажитесь от ночного кормления. Многие дети сами перестают просыпаться ночью где-то между шестой и восьмой неделями. В одну прекрасную ночь они вдруг решают спать до самого утра и больше не просят есть по ночам. Некоторые дети постепенно растягивают ночной сон, увеличивая расстояние между последним вечерним и первым утренним кормлениями. Если вы слышите, что ваш малыш заворочался или захныкал, подождите 5—15 минут, не подходите к нему сразу. В этом возрасте малыши часто просыпаются по привычке (срабатывают биологические часы), а не от голода или страха.

У некоторых младенцев получается так, что их внутренний будильник как бы застревает на каком-то ночном часе. Проверить это легко. Обратите внимание, во сколько просыпается ваш малыш к ночному кормлению. Если это почти одно и то же время — так и есть, его будильник застрял. Задача родителей — переставить биологические часы. Дождитесь пятница когда впереди — длинный выходной день, и никому не надо, рано вставать, иначе ночной плач ребенка не даст отдохнуть перед рабочим днем. К сожалению плач будет. Когда ребенок проснется, не бросайте к нему. Помните, этот плач — явление временно продлится от пяти до

сорока пяти минут. Поверьте **действительно временное**. Родители иногда боятся, что если они не подойдут к плачущему малышу, то почувствует себя нелюбимым или незащищенным. Это не так. Наоборот, жестоко поступают те, кто не даёт своему ребенку научиться спать ночью. Учтите, что, взяв ребенка к себе в постель, вы затянете процесс. Обычно привыкнуть к режиму без ночного кормления можно за три ночи. Придется немного потерпеть, зато потом мама, ребенок и все члены семьи будут спокойно спать ночью без помех.

3. Отмените последнее вечернее кормление. Это можно сделать в любое время после двух месяцев, но обычно это наиболее трудное дело из трех. Родители, привыкают к тихим ночам и не хотят отказываться от кормления перед сном из боязни, что ребенок проголодается и разбудит их.

В некоторых случаях может помочь нарушение правила трехчасового интервала. Допустим, вы кормите ребенка каждые четыре часа (в 6:00, 10:00, 14:00, 18:00, 22:00) и собираетесь отменить последнее кормление. Вместо того, чтобы резко отказаться от него, можно сдвигать это кормление, приближая его к предыдущему на пятнадцать минут каждый день. Какое-то время промежутки между ними будут меньше трех часов, но это допустимо в переходный период. Наконец, два близко расположенных кормления сольются в одно, а вы достигнете намеченной цели.

При этом весь график придется немного переделать, и новое расписание будет выглядеть так: четыре кормления через четыре часа (например, 8.00, 12:00, 16:00, 20:00). Время каждого кормления выберите так, чтобы было удобно всей семье.

Глава 8 Бодрствование и сон

В этой главе мы рассмотрим оставшиеся два вида занятий для младенца: бодрствование и сон. Распространенной ошибкой является нарушение их очередности: ребенка укладывают спать сразу после кормления.

Новорожденные, действительно, спят почти круглые сутки, а потому задача матери в первые дни — не дать малышу заснуть во время сосания и в течение короткого времени после. Если этого не сделать, вскоре вы будете жаловаться педиатру, что малыш постоянно плачет. Родители, помните: нельзя позволять ребенку засыпать на середине кормления, не получив положенную порцию молока. Чтобы немного взбодрить малыша, смените подгузник, разверните пеленки (если ребенку слишком тепло, он расслабляется и засыпает крепче), положите на ножки прохладное влажное полотенце. Не надо трясти или подбрасывать ребенка. Так малышей не будят. Если не помогут перечисленные выше способы, смиритесь и положите ребенка спать, но тогда не кормите до начала следующего

трехчасового цикла. Это единственный случай, когда будильнику позволяется взять власть в свои руки и подать сигнал к началу кормления. Приучайте ребенка питаться вовремя и качественно. Малыши легко привыкают «таскать куски», но не менее легко усваивают здоровые нормы питания. Так или иначе, ответственность за результат полностью лежит на родителях.

Бодрствование

Во время бодрствования вы можете играть с ребенком, а можете оставить его одного для самостоятельного изучения окружающего мира. Помните, что вы не обязаны развлекать его весь день.

Мама, папа и ребенок

Кормление. Как при естественном, так и при искусственном вскармливании немало времени вы будете проводить с малышом на ручках, не торопитесь положить его, когда кормление закончилось.

Пение. С момента рождения ребенок реагирует на голос отца и матери. Разговаривайте с малышом, пойте ему веселые песенки. Помните, что дети учатся все время, каждую минуту.

Чтение. Никогда не рано начать читать ребенку книжки или показывать яркие картинки. (Особенно хороши небольшие книжечки из картона или клеенки, которые можно без опаски дать малышу для самостоятельного изучения.) Дети любят слушать мамин голос, замечают изменения интонации и громкости.

Купание. Еще одно приятное занятие для вас и ребенка. Купая малыша, напевайте песенку или называйте части тела, которые поливаете водой, брызгайтесь и плещитесь.

Игра. Только родившись, ребенок еще не может играть в буквальном смысле этого слова. Однако ничто не мешает вам строить забавные рожицы, подмигивать, улыбаться, сюсюкать, нежно держать ребенка за пальчики, осторожно делать с ним «гимнастику», просто обнимать. Это не баловство, своими действиями вы показываете ребенку, что любите его.

Малыш наедине с собой

Картинки. Украсьте детскую комнату обоями с ярким рисунком, повесьте красочные картинки — это стимулирует развитие через визуальное восприятие, учит фиксировать взор.

Музыкальные вертушки. Установите такую вертушку над кроваткой. Простая мелодия и яркие движущиеся игрушки привлекут ребенка и помогут ему научиться следить за предметом.

Игрушечный турник. Турник из разноцветных деталей ставится на пол или широкую кровать над лежащим ребенком. Свисающие с перекладины игрушки гремят или пищат, когда малышу удастся задеть их ручкой. Это прекрасное изобретение, помогающее ребенку развивать координацию глаз — рука. Вначале он бьет по игрушкам, затем начинает тянуться за ними, потом захватывает ручкой и осмысленно держит. (Из соображений безопасности не кладите под свисающие игрушки ребенка, уже умеющего сидеть.)

Детское креслице. Усадив ребенка в креслице (угол наклона позволяет помещать туда самых маленьких детей без ущерба для позвоночника), вы открываете ему новый мир. Можно поднять ручку для переноса креслица и повесить на нее игрушки или детские книжечки.

Качалка. Это нечто среднее между креслицем и колыбелькой. Из полулежачего положения ребенок может наблюдать за происходящим вокруг него. Благодаря функции качания качалка хорошо успокаивает плачущих новорожденных. Однако не увлекайтесь качалками. Если вы постоянно будете укачивать ребенка перед сном, он станет зависимым от этого и научится засыпать самостоятельно.

Манеж. Приучать к манежу начинайте с месячного возраста.

Четырехнедельного младенца можно усадит в детское креслице, поставить креслице в манеж, манеж придвинуть к кроватке, где крутится музыкальная вертушка. Манеж можно использовать и для сна от случая к случаю позволяйте играющему в манеж ребенку уснуть после игры прямо там. Не помешает приобрести или позаимствовать у знакомых что-нибудь из этого оборудования (вам не обязательно иметь новое). Однако не переживайте, ее у вас нет возможности купить, а взять на время некого. Без этих приспособлений тоже можно обойтись. В течение дня вы кормите ребенка, меняете ему подгузники и ползунки, купаете, и в эти минуты малышу принадлежит ваше безраздельное внимание. Кроме того, хотя бы в один период бодрствования вы должны полностью посвятить своему ребенку, играя с ним не менее четверти часа. Также и папа, даже если иногда кормит ребенка из бутылочки, должен ежедневно выделять время на игру с ним. Малышу недостаточно чтобы его обслуживали, он нуждается в человеческом общении.

Сон

Сон является обязательным элементом распорядок дня и не может быть отменен по прихоти ребенка. Наступает время сна, и ребенок ложится в кроватку. Только так, и никак иначе. Без дневного отдыха невозможно обеспечить здоровое развитие ребенка. Составляя расписание для ребенка, отведите на сон последние полтора — два часа трехчасового цикла. После

переход да на четырехчасовой цикл (3,5 — 4 часа между кормлениями) промежутки дневного сна составят 1,5 — 2,5 часа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если в первые два месяца ваш ребенок плохо спит, сократите время игр (сначала на пятнадцать минут, потом, если не поможет, еще на пятнадцать). Дело в том, что некоторые дети слишком возбуждаются во время бодрствования и потом не могут уснуть. Переутомившийся или перевозбужденный ребенок активно борется со сном, отгоняя дрему истошным криком. Если это происходит каждый раз, лучший способ успокоить малыша — уложить в кроватку пораньше. Когда детей укладывают спать, они обычно плачут. Это длится не очень долго и не должно влиять на ваше решение действовать во благо ребенка. Не так страшен плач, как его малюет последнее поколение педиатров. В течение дня все дети немного плачут, это нормально, в том числе — перед сном. Наградой за ваше терпение будет малыш, научившийся засыпать без крика и просыпающийся с довольным агуканьем. Пятнадцать, двадцать и даже тридцать минут плача не нанесут вреда ни физическому, ни психическому здоровью вашего малыша. У ребенка не погибнет ни одной клетки мозгового вещества, не снизится уровень интеллекта и даже не возникнет чувства отверженности, способного вызвать маниакальную депрессию в тридцатилетнем возрасте. Позволив малышу покричать, вы не сведете к нулю всю любовь и заботу, выказываемые в течение суток. С другой стороны, если вы желаете вырастить капризного и нервного ребенка, не давайте ему плакать, берите на ручки, качайте, кормите при первом же намеке на недовольство. Вам не потребуется долго ждать осуществления своей мечты.

Сон в различные периоды жизни ребенка

Все дети ведут себя почти одинаково во время кормления, но очень по-разному во время сна. Несмотря на индивидуальные различия, присущие малышам качество их сна зависит не от этих особенностей, а от регулярности возникновения чувства голода. Если что - то меняется в режиме питания, сразу меняется и характер сна.

Сон новорожденных

Новорожденные спят от шестнадцати до двадцать часов в день, что включает в себя все промежутки сна между кормлениями. Под руководством родителей дети привыкают спать шесть-семь раз в сутки зависимости от числа дневных кормлений. В первые две недели малыш все время хочет спать. Приходит очень стараться, чтобы он не заснул во время кормления. После кормления малыш бодрствует несколько минут. Когда он начинает

капризничать и зевать - пора класть его в кроватку. Старайтесь не допускать неполных кормлений. Ребенок привыкнет есть понемногу и часто, а такая манера — злейший враг ночного сна. Если ваш малыш уснул у груди и даже самые усердные попытки разбудить его не увенчались успехом, положите его в кроватку. Возможно, он проспит до следующего кормления, и тогда его обязательно надо разбудить. Не позволяйте ему спать дольше. С другой стороны, если младенец постоянно просыпается раньше положенного, постарайтесь кормить его подольше, оттягивая время сна. Видимо, следует прилагать больше усилий, чтобы он продолжал сосать.

Сон двухмесячных младенцев

ЕСЛИ ВЫ следуете принципам системы «Тихая ночь», то вскоре ваш ребенок сам откажется от ночного кормления и будет спать семь-восемь часов каждую ночь, не просыпаясь. Промежутки дневного сна должны быть минимум по полтора часа. Семьдесят процентов детей, питающихся по гибкому графику под руководством родителей, просто начинают спать с вечера до утра сами по себе. Оставшиеся тридцать процентов нуждаются в небольшой помощи. Возможно, придется пережить плач ребенка, который продлится от пяти минут до часа (в последнем случае плач будет иметь волнообразный характер). Как правило, в этом возрасте установить непрерывный ночной сон можно за три ночи.

ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые двух-трехмесячные дети просыпаются в пять утра или полшестого и около часа тихо воркуют сами с собой. После этого они обычно опять засыпают и спят еще час-другой. Эта странная фаза может длиться от недели до месяца. Если вы будете подходить к ребенку в ответ на каждый звук, подъем переместится на 5:00, и с тех пор ваш день будет начинаться очень рано.

Сон в возрасте три — пять месяцев

В этот период отменяется последнее вечернее кормление, за сутки вы кормите ребенка четыре — шесть раз. Ночной сон длится десять — двенадцать часов, дневной состоит из трех промежутков по полтора — два часа, время бодрствования увеличивается. Когда вы уберете третий дневной сон, оставшиеся два раза малыш будет спать подольше, и продолжительность бодрствования также вырастет. Сон в возрасте шесть — шестнадцать месяцев. В шесть месяцев вы отмените третий дневной сон (тот, который приходится на вторую половину дня, ближе к вечеру), ребенок будет спать один раз утром и один раз после обеда, оба раза по два часа (Об этом периоде развития подробнее написано в нашей следующей книге «Как

воспитать характер ребенка».)

Сон после шестнадцати месяцев

Между шестнадцатью и двадцатью месяцами исчезает утренний сон, остается только послеобеденный? Ребенок спит десять — двенадцать часов ночью, и два три часа днем.

Счастлиное пробуждение

Между четырьмя и шестью месяцами вырабатывается привычка просыпаться в определенном настроении, и вы имеете в руках все средства, способные повлиять на этот процесс. Чтобы малыш пробуждался от сна счастливым и довольным, постарайтесь соблюдать следующие три правила:

1. Мама, а не ребенок, решает, что пора спать.
2. Мама, а не ребенок, решает, что пора вставать.
3. Если ребенок просыпается с громким ревом или, проснувшись, долго капризничает, значит, он плохо отдохнул. Могут быть, впрочем, и другие причины: грязный подгузник, шумные соседи, недомогание, боль в застрявшей между прутьями ручке.

Малыш засыпает, и первая фаза сна у него быстрая. Через 30 — 45 минут фаза меняется на медленную, а еще через 30 — 45 минут — опять на быструю. В момент перемены фазы дети спят особенно чутко,) ворочаются, вскрикивают, легко просыпаются. Родители часто думают, что это сигнал об окончании дневного сна, и достают ребенка из кроватки. Обиженный плач малыша не настораживает их, потому что быстро становится привычным «музыкальным сопровождением» подъема. Однако здесь есть, на что обратить внимание.

Если ребенок просыпается с плачем, скорее всего, он немного недоспал. Несмотря на капризы, он вскоре уснет (ему потребуется не больше десяти минут, чтобы успокоиться) и проспит еще минут 30 — 45. Когда малыш выспался, он пробуждается в хорошем настроении, улыбается, гулит, при виде мамы радостно машет ручками. Теперь, действительно, время вставать.

Итоги первых месяцев

Когда ваш ребенок перестанет будить вас по ночам, вы наверняка поделитесь радостью с друзьями. Не исключено, что в ответ вы услышите: «Тебе просто повезло!» или «Просто у тебя спокойный ребенок!». Нет ничего дальше от истины, чем эти утверждения. Ваш малыш спит ночью потому, что вы его научили. Это полностью ваша заслуга, вы можете по праву гордиться собой. Хотя впереди вас ждет еще немало забот по воспитанию, успешное обучение

ночному сну можно назвать прекрасным многообещающим началом.

Глава 9 *Когда ребёнок плачет*

Почему дети плачут? Король Лир в одноименной трагедии В. Шекспира сказал: «Когда родимся мы, кричим, вступая на сцену глупости»¹⁰. Хотя сие утверждение не лишено остроумия и весьма поэтично, вопрос детского плача намного более сложен! Например, если младенец требовательно кричит и сосет кулачки, мы заключаем, что его пора кормить. Причин плача очень много, но голод — это, порой, единственное, что приходит людям в голову. Малыши плачут не только, когда хотят есть, но и когда устают, болеют, заскучали, рассердились; когда у них мокрый подгузник, сбилось расписание, кормят слишком часто... и, наконец, просто по причине того, что им хочется поплакать, как всякому нормальному ребенку. Родители должны научиться различать виды плача, чтобы правильно реагировать на него.

Сила плача

Плач младенца оказывает огромное влияние на его развитие, но дело не в самом плаче, а в реакции на него родителей. В течение дня у ребенка возникают вполне определенные потребности, и родителям нужно добросовестно удовлетворять их. Выявляют потребности ребенка не по факту плача, а по особенностям плача. Именно анализ особенностей плача позволяет найти истинную причину детских слез в каждом конкретном случае.

В раннем младенчестве плач является единственным способом сообщить маме о неудовлетворенном желании или недовольстве. Характер плача меняется в зависимости от его причины. Голодный крик отличается от жалобных стонов больного ребенка. Ритмичный плач засыпающего младенца не похож на просительное хныканье: «Возьми меня на ручки». Истерический вопль напуганного малыша не имеет ничего общего с возмущенным криком ребенка, который требует своего. Громкость плача тоже бывает самая разная: от робкого, чуть слышного всхлипывания до оглушающего визга. Попытки изгнать плач из жизни младенцев ведут к нарастанию нервной нагрузки, а не к ее снижению. Возможно, кому-то будет полезно узнать, что со слезами из организма человека выходят химически активные гормоны стресса.

Больше всего от плача ребенка страдают его родители (хотя порог терпения у бабушек и дедушек еще ниже). Никому не нравится этот звук, что говорить. Особенно трудно приходится с первым ребенком, поскольку с ним все внове, в том числе и сильнейшие эмоции, вызываемые криком любимой

крошечки. В голову лезут страшные мысли, хочется обвинять себя и супруга в ужасных ошибках, сердце разрывается от жалости. Все это из-за отсутствия опыта и нарастающего беспокойства, вызванного неуверенностью.

Наука любви

«Если малыш заплакал, сразу дайте ему грудь, тогда он узнает, что такое любовь. Если малыш заплакал, и вы не дали ему грудь, тогда он узнает, что такое разочарование». Эта и ей подобные вредные теории сводят на нет сущность любви и доверия, лишая их важнейшего аспекта — межличностных отношений. Нет никаких доказательств того, что немедленное прикладывание заплакавшего ребенка к груди учит его любви. Также нет никаких доказательств того, что даже непродолжительный плач рождает в сердце ребенка чувство незащитности. Младенцы узнают о родительской любви из всего комплекса взаимоотношений с мамой и папой, а не из одного вырванного из контекста аспекта.

Как показывает опыт, родители, по-настоящему любящие своего ребенка, могут преодолеть свои эмоции ради его блага. Они могут перенести период плача, если знают, что действуют в интересах ребенка (например, малыш пытается сосредоточиться и уснуть, и ему не надо мешать). Их знание объективно, потому что основано на анализе характера плача.

Неизбежный конфликт

Теоретики неразлучного воспитания утверждают, что плач ведет к необратимым последствиям для развития личности, которые обязательно проявятся спустя годы. Дарвинисты учат, что человеческое потомство ничем не отличается от потомства животных. Мы же осмелимся возразить и тем и другим, поскольку никакая крайность не может претендовать на абсолютную истину. Вопрос вообще не в том, вреден ли плач, а в том, полезно ли подавлять любой плач. И опять мы скажем: нет и нет! Если действовать по принципу «пусть он замолчит», можно утратить последние остатки уверенности в себе и потерять способность влиять на своего отпрыска в более старшем возрасте. Заметим также, что метод борьбы с плачем не имеет существенного значения: кто-то при первом же всхлипывании прикладывает своего ребенка к груди, а кто-то засовывает его в рюкзачок-кенгуру и так ходит весь день.

Мама Марины (см. первую главу), успокаивающая свою дочку грудным молоком, учит ее, что утешение — в еде, а не в маме. Девочка подрастет, но сохранит привычку снимать стресс чем-нибудь вкусеньким. Не здесь ли причина увеличения числа детей и взрослых с повышенной массой тела?

Мы не настаиваем, что есть прямая связь между перекармливанием младенцев и ожирением у подростков, на вес человека влияет несколько факторов. Тем не менее, одним из этих факторов, несомненно, является детское переедание и другие нездоровые привычки, связанные с едой. Есть большая вероятность, что в подростковом возрасте Марина прольет немало слез из-за своей полноты.

Марина столкнется и с другой проблемой. Родители приучили ее, что все желания исполняются мгновенно, но такое безбедное существование не может длиться вечно. Уже в младенчестве Марина отказывается оставаться с няней или с кем-либо, кроме матери: девочка привыкла, что о ней круглосуточно заботится только один человек. Что же случится, если у Марины появится младший братик? Только представьте, какую психическую травму перенесет девочка — это крайне ранимое существо с нестабильными эмоциями и склонностью к истерии! Потеряв опору, она совсем расклеится и в лучшем случае заработает трудноизлечимый невроз. Ребенок, привыкший к незамедлительному осуществлению всех желаний, не может сразу перестроиться и научиться ждать.

Маринина мама прочитала несколько книжек о воспитании, полных безапелляционных утверждений типа: «Ребенка нельзя любить слишком сильно!» или «Материнские объятия не могут нанести вреда плачущему ребенку!». Увы, именно материнские объятия наносят вред плачущему ребенку, если мама, не задумываясь, достает его из кроватки по поводу и без повода. Лизина мама знает, что, если вскакивать на каждый крик дочери, у той выработается предрасположенность к требованию немедленного удовлетворения всех желаний, а эта привычка оказывает крайне разрушительное влияние на развитие ребенка в младшие дошкольные годы. У таких детей нередки проблемы с усидчивостью, концентрацией внимания, умением сосредоточиться. Наоборот, здоровое воспитание формирует здоровые привычки и развивает способности к учебе.

Дети привыкают к тому, что родители берут их на руки при любом плаче, и вскоре развивают чрезмерную зависимость от этого. Сами того не желая, Маринины папа с мамой научили дочь выражать все чувства одним-единственным способом — через плач. Как грустно, что их большая любовь дала такие скромные результаты.

Особенности детей, вскармливаемых под руководством родителей

Несмотря на терпимое отношение к плачу, программа вскармливания под руководством родителей («Тихая ночь») дает неожиданный на первый взгляд результат: наши дети плачут меньше, чем те, кого кормят по требованию. Причина в том, что режим обеспечивает стабильность, малышам нечего

бояться, они привыкают к порядку и познают первые уроки свободы благодаря гибкому графику. Дети, ритм жизни которых подчиняется конкретному распорядку, вырастают менее раздражительными, они умеют выражать свои чувства и эмоции разными способами, а не одним плачем. Лиза приветствует маму радостными взмахами ручек, крутится и как бы подпрыгивает. Она отвечает улыбкой на улыбку, гулит, высовывает язычок. Младенцы не умеют говорить, как взрослые, но у них есть свой язык.

Плач, который должен вас насторожить

ЕСЛИ ребенок немного плачет в течение дня, это нормально, но есть определенные типы плача, которые должны вас насторожить. Тонкий пронзительный крик может быть симптомом внутренней или внешней телесной травмы. Если такой плач повторяется часто, обратитесь за помощью к педиатру. Всегда обращайте внимание на перемены характеристик плача: например, ребенок начал плакать намного чаще или дольше, чем обычно. Слабый, жалобный писк может быть сигналом о надвигающейся болезни. Когда ребенок кричит, потому что хочет есть или пить, повода для тревоги нет. Однако если малыш плачет сразу после кормления, вряд ли это от голода. Обязательно сообщайте педиатру обо всем необычном в плаче ребенка. К сожалению, мамы, которые кормят по требованию, не могут отличить один тип плача от другого, как не могут и заметить отклонения от нормы по причине отсутствия таковой. Им остается только гадать и беспокоиться. Если ваш ребенок регулярно просыпается через два часа после предыдущего кормления и ведет себя, как голодный, то, видимо, он действительно голодный. Если вы кормите грудью, проверьте, достаточно ли у вас молока (как это делать, написано в шестой главе в разделе «Достаточно ли молока вашему ребенку?»).

Как реагировать на плач ребенка

«Сколько времени можно разрешить ребенку плакать?» — часто спрашивают нас молодые матери. Ответить на этот вопрос нетрудно, если вы уже разобрались с нормальными и ненормальными периодами плача. Первым ключом к пониманию причины плача является его время относительно основных занятий. В первые четыре месяца жизни можно выделить три нормальных и три ненормальных периода плача.

К ненормальным периодам относятся:

1. Плач во время кормления.
2. Плач сразу после кормления.
3. Плач в момент несвоевременного пробуждения (ребенок крепко спал, но внезапно проснулся раньше срока).

Эти три типа плача требуют пристального наблюдения. Не ждите, пока ребенок сам успокоится, ищите причину беспокойства, старайтесь понять, в чем суть. Эти типы плача не поддаются воспитанию (в отличие от плача перед сном), потому что являются сигналом какой-то серьезной проблемы.

Плач во время кормления

Возможно, ребенку не хватает молока, или молоко поступает к нему недостаточно быстро. Причин такой ситуации может быть несколько, от неправильного положения во время кормления до сниженного рефлекса отделения молока. Подробнее об этом написано в шестой главе.

Плач сразу после кормления

Если малыш каждый раз начинает плакать, хотя не прошло и получаса со времени кормления, а тип плача похож скорее на крик от боли, чем на сонное хныканье, проверьте следующие моменты:

1. Газы в желудке (аэрофагия). Маленькие дети заглатывают воздух во время сосания, и тут им надо помочь срыгнуть его. Положите ребенка себе на плечо или на бедро и похлопайте его по спине.
2. Ваше питание. Если вы кормите грудью, проверьте, что сами едите. Ограничьте потребление молочных продуктов и острых приправ. Полностью исключать их не надо, но пусть это будет нечасто.
3. Качество молока. У кормящей матери может быть достаточно молока, но качество его может оказаться низким. Из-за этого через час ребенок снова просит есть. Такая ситуация встречается достаточно редко (у пяти процентов кормящих матерей), но знать о ней надо.

Плач в момент несвоевременного пробуждения

Ребенок крепко спал, но внезапно проснулся раньше срока. Причиной может быть любая комбинация трех вышеперечисленных факторов. Кроме того, это может свидетельствовать о том, что ваш график слишком уж гибкий, вы часто отступаете от расписания, и ребенок никак не может приспособиться к вам.

К нормальным периодам относятся:

1. Плач перед кормлением.
2. Плач перед сном.
3. Плач в конце дня (вечерние капризы).

Плач перед кормлением

Обычно плач перед кормлением длится недолго, поскольку вскоре ребенок получает грудь. Если ребенок регулярно начинает плакать и просить есть задолго до назначенного времени, не заставляйте бедняжку целый час кричать от голода. Если ребенок голоден, его надо кормить, но постарайтесь

выяснить причину происходящего и устранить ее. Не вы должны служить режиму, а режим вам.

Плач перед сном

Дети плачут, когда их укладывают в кроватку. Продолжительность плача зависит от личностных особенностей, но родители должны наблюдать за ребенком и по необходимости вносить свои коррективы. Зная характерные для своего ребенка типы плача, родители немедленно замечают отклонение от нормы и принимают меры. Внучки одного из авторов могут помочь вам представить, как это бывает. Эшли, самая старшая, плакала, и если бы мы описывали силу звука графически, получилась бы кривая в форме колокола. Начиная с едва слышного хныканья, она наращивала громкость, пока не достигала почти истошного крика, и в тот момент, когда бабушка уже вскакивала со стула, чтобы спасти деточку, вдруг начинала успокаиваться, переходила обратно на хныканье и вскоре крепко засыпала. Все это обычно занимало около десяти минут, за исключением последнего дневного сна, перед которым она плакала пятнадцать минут. К четырем неделям время плача сократилось до пяти минут, а иногда достаточно было положить малышку Эшли в кроватку, как она тут же засыпала с очаровательной улыбкой. Благодаря тому, что мы знали типичный для Эшли плач, ее мама смогла заметить отклонение от нормы. Однажды в возрасте около шести недель Эшли очень сильно расплакалась перед сном и не могла успокоиться. Поняв, что плач затянулся, мама подошла к малышке, взяла ее на руки, немножко покачала и положила обратно. Девочка сразу же уснула с довольным выражением лица. Уитни — младшая сестра Эшли, но ее плач перед сном был совсем другим. Она в буквальном смысле слова выла в течение десяти минут, потом внезапно замолкала. В детской наступала полная тишина. Через минуту девочка, пару раз всхлипнув, засыпала. Так продолжалось двенадцать недель. Для Уитни плач был своего рода искусством, она намного больше кричала, чем ее родная сестра, хотя получала столько же любви, заботы и нежности, сколько Эшли. Дело было не в повышенной потребности в любви или пище, а в природной предрасположенности девочки к плачу.

Зная характер своего ребенка и тот факт, что одни дети склонны кричать больше, а другие меньше при равной потребности в человеческом тепле, не ищите причины предсонного плача в собственном недосмотре или ошибках ухода. Третья внучка, Кэйтлин, приходится Эшли и Уитни кузиной, а крик у нее был совершенно своеобразным. Она почти без перехода набирала максимальную громкость, подобно самолету F-16, взмывающему в стратосферу, и на самом пике вдруг отключалась, забывшись глубоким сном. В первый месяц она плакала по десять минут перед каждым сном. С

четвертой недели она, как Уитни, начала выбирать, когда поплакать, а когда сразу уснуть. С трех месяцев все трое почти перестали плакать перед сном, нормой стал здоровый и непрерывный сон, будь то день или ночь. Не зная типичного для вашего ребенка плача, вы будете лишь гадать, что ему надо и сколько это еще продлится.

Мамы часто жалуются, что не могут спокойно слушать, как их крошечка горько плачет. Конечно, если у вас нет конкретной цели (привитие здоровых привычек, связанных со сном), не имеет смысла позволять ребенку кричать перед сном. Отсутствие достижимой и конкретной цели порождает сомнения и растерянность. Если вы не знаете, чего хотите, на каком основании делать то, а не иное? Если же вы твердо решили привить ребенку навыки здорового сна, временно потерпеть плач можно — это лучше, чем вырастить ребенка с кучей вредных привычек.

Некоторые дети плачут все время по пятнадцать минут перед каждым кормлением, другим требуется от пяти до тридцати пяти, в зависимости от времени суток. Если ребенок плачет больше пятнадцати минут, проверьте, все ли в порядке. Похлопайте его по спине, ненадолго возьмите на ручки, потом положите обратно. Помните, ваша цель — не избавиться от плача, а научить ребенка засыпать. Эти несколько минут перед сном — единственное время суток, когда лучше всего не подходить к ребенку. Не мешайте ему! Первые положительные результаты ваших усилий не заставят себя долго ждать. Вы укладываете ребенка спать в положенное время, он спокойно засыпает и просыпается в отличном настроении. Отдохнувший ребенок хорошо кушает. Кроме того, вы можете, не беспокоясь, ходить с ним в гости: благодаря привитым полезным навыкам он так же легко уснет в чужом доме, как в своей кроватке.

Плач в конце дня (вечерние капризы)

У многих детей есть в сутках «любимое» время, когда они устраивают концерты своим родителям. Чаще это бывает в конце дня и наблюдается как у грудничков, так и у искусственников. Переживать из-за вечерних капризов не стоит. Помните, что вы не одни: миллионы мам и пап по всему миру вынуждены ежедневно терпеть такой плач почти одновременно с вами. Если ребенка не удастся успокоить рюкзачком-кенгуру, детским креслицем, погремушками, старшей сестренкой и бабушкой, вспомните о кроватке. Там у него по крайней мере появится шанс уснуть.

Если ваш малыш плачет особенно сильно и долго, вполне вероятно, что он голоден. Проверьте, хватает ли ему молока. Вернитесь к пятой главе и еще раз посмотрите факторы, влияющие на образование молока. Разберитесь со своим питанием. Острые приправы и чрезмерное потребление молочных продуктов могут быть причиной плача ребенка в любое время дня.

Неправильное питание может настолько усиливать капризность ребенка, что превращает жизнь молодых родителей в полный кошмар.

Помните, мы познакомили вас с Лизой и Мариной? В жизни Марины нет никакого режима, а в результате она растет очень капризной и плаксивой девочкой. С другой стороны, у Лизы тоже бывают времена, когда она плачет, но речь идет не о постоянном явлении, а об отдельных эпизодах, вкрапленных в тихое и благополучное течение дня.

Когда ваш малыш плачет, не торопитесь делать вывод: «Наверное, у него колики». Колики — это болезненный спазм пищеварительного тракта, и он очень редко встречается у детей, вскармливаемых по режиму, однако часто мучает тех, кого кормят по требованию. Дело в том, что больному животу меньше всего требуется дополнительная нагрузка, а мама, слыша громкий крик малыша, тут же пытается его еще раз покормить. Получив грудь, ребенок сосет не от голода, а благодаря сосательному рефлексу, и умолкает только на время кормления.

Очень редко диагноз «колики» подтверждается. Те младенцы, у кого колики все же есть, начинали испытывать боли со второй недели, а избавлялись от недуга к концу двенадцатой. Приступы коликов бывают вечером, ночью и сразу после кормления. Ребенок подтягивает к себе ножки, сжимает кулачки и пронзительно кричит. Видно, что он еще голоден, но не может закончить кормление, прервавшись на середине. При этих признаках надо показать ребенка педиатру.

Очень тяжело, когда ребенок плачет часами без видимых причин, родители устают физически и морально, у них буквально опускаются руки. Тем не менее, кое-что для своего малыша вы сделать должны. Если у него действительно колики, кормите его строго по режиму. За два с половиной часа животик сможет отдохнуть, и интенсивность болей снизится. Мы не приводим точные цифры, характеризующие типичный период плача.

Главное, чтобы, услышав плач ребенка, вы прежде всего старались понять причину беспокойства, а уже потом решали бы — вмешаться или нет. Со временем ваш малыш научится засыпать спокойно и без плача.

Что делать, когда ребенок плачет?

Плач является тем основным вопросом, где проходит водораздел между теориями вскармливания. Лизина мама знает, что вначале надо выяснить, почему ее дочка плачет, а уже тогда действовать. Она внимательно слушает, обдумывает ситуацию, а потом принимает решение. К сожалению, Маринина мама так торопится к своей девочке, что не успевает разобраться, в чем дело. Кто-то сказал ей, что надо прислушиваться не к разуму, а к чувствам. Что тут думать, спасать надо ребенка! Однако в деле принятия решений эмоции — плохой советчик. Отказываясь разумно оценивать

ситуацию, Маринина мама лишает себя руководящей роли, которая по праву принадлежит родителям в вопросах воспитания. Руководить страной, предприятием или вскармливанием нужно на свежую голову, чтобы принимаемые решения были взвешенными и разумными. Мать, находящаяся во власти эмоций, легко превращается во врага своему ребенку и совершает все те ужасные издевательства, которыми полны газетные полосы. Как такое может быть? Очень просто: возникает порочный круг. Почти у всех родителей, осужденных за издевательства над своими детьми, была выявлена склонность к безумным приступам ярости в отношении невинных детей. При более тщательном рассмотрении причиной необоснованной жестокости оказывались бессонные ночи и бесконечные капризы ребенка. Так как же вести себя, когда ребенок плачет? Только очевидная опасность для жизни и здоровья ребенка оправдывает немедленную реакцию. Во всех остальных случаях прислушайтесь к плачу ребенка, оцените ситуацию. После этого решайте, как поступить.

Вот в какой последовательности должны действовать родители:

1. Прислушайтесь к типу плача. Даже в самые первые дни жизни тональность и звуковой ряд плача меняется в зависимости от потребностей новорожденного младенца, и различия становятся более отчетливыми с возрастом. Иногда получится, что, пока вы прислушивались, ребенок успокоился сам. Ищите причину плача и устраняйте ее. Если малышу мешает грязный подгузник, стоит ли утешать его молоком? Если малыша мучают газы, поможет ли ему грудь матери? Если у малыша начинается отит, разумно ли успокаивать его бутылочкой?
 2. Подумайте, что у вас впереди по расписанию. Может быть, закончился период сна, или ребенок проснулся в неурочное время? Может быть, малыш устал от игр, и ему пора в кроватку? Может быть, вы слишком долго носили его на руках? Может быть, он потерял игрушку или срыгнул и промочил рубашечку? Может быть, у него началось время вечерних капризов? Это далеко не полный список причин плача. так что вам есть о чем подумать. Голод — не единственная причина детских слез.
 3. Действуйте, опираясь на услышанное и обдуманное. Помните, что иногда лучшее действие — это бездействие. Если ребенок сухой, сытый и готов ко сну, оставьте его в кроватке и не мешайте. Ему нужно научиться засыпать самостоятельно. Усыпляя ребенка грудью, мама только создает у него вредную привычку.
- Обращайте внимание на длительность плача. Вам казалось, что этот крик продолжается целую вечность, а оказывается, что прошло всего пять — десять минут. Если вы прислушались к типу плача и не можете точно определить его причину, немного подождите. Если плач никак не стихает,

подойдите к ребенку. Загляните в кроватку: иногда малыши забиваются в угол и кричат из-за неудобной позы. В этом случае переложите ребенка поудобнее, нежно похлопайте по спине и выйдите из комнаты. Иногда все, что нужно плачущему ребенку — это добрые мамины руки. Ему хочется, чтобы мама обняла его, прижала к себе и сказала, что все хорошо. В результате анализа выявляются самые разнообразные причины плача, от очень простых до очень сложных, и способы утешения тоже оказываются весьма многочисленными. В любом случае, вы действуете разумно и с учетом обстоятельств, а не просто потому, что вам «надоел этот крик», и надо что-то сделать, чтобы ребенок замолчал.

СКОЛЬКО времени можно держать ребенка на ручках?

Конечно, в процессе обыкновенного ухода за ребенком вы не раз возьмете его на ручки, так что за день наберется несколько часов. В какой-то раз малыш будет в хорошем настроении и улыбнется вам, а в другой раз он будет продолжать хныкать. Качайте его, пойте ему песенки, стройте смешные рожицы, но не считайте себя обязанными держать малыша на руках все время, пока он плачет.

Родители должны утешать ребенка, когда это необходимо. Однако не забывайте задать себе вопрос: «А в каком утешении нуждается сейчас мой ребенок?». Мокрого ребенка утешит сухой подгузник, голодного ребенка утешит молоко, испуганного ребенка утешат несколько минут на ручках, сонного ребенка утешит крепкий сон. Часто помогает ласковый голос, веселая музыка, прогулка. Успокаивать детей можно по-разному, и делает это не обязательно мама, но и папа, и старшие сестры или братья, и бабушки- дедушки. Главное, что помимо материнской груди есть очень и очень много других источников радости для малыша. Мудрая мать знает, что в разных случаях помогают разные способы утешения. Если из всех них вы выбрали один-единственный (кормление) и пользуетесь исключительно им в любых ситуациях, ребенок не получает необходимого утешения, а просто перестает плакать.

Заключение

Родители должны научиться распознавать разные типы плача и твердо знать, как поступить в каждом случае. Вы прислушиваетесь к плачу ребенка, обдумываете ситуацию и затем действуете. Если ребенок сухой, сытый и в данный момент не болеет, но плачет перед засыпанием, отнесите к такому плачу спокойно: это один из многих этапов нормального развития ребенка.

Глава 10 Близнецы: вечный праздник

Рождение ребенка — всегда счастье, а появление на свет двойняшек или тройняшек — счастье удвоенное или утроенное. Тем не менее, радость от рождения близнецов омрачается возросшей нагрузкой по уходу за малышами, ведь все тоже самое надо делать дважды или трижды! Воспитание всегда удастся лучше при организованном подходе к делу и разумном планировании. Однако когда из роддома привозят не один, а несколько маленьких свертков, хорошая организация процесса ухода становится жизненно необходима. Подумайте, все неожиданное умножается на количество детей и достигает невероятных размеров, любая ошибка разрастается до катастрофы. С другой стороны, любая удача в воспитании, например, двойняшек приносит вам вдвое больше счастья. В нашей семье мы решили относиться к воспитанию наших близнецов как к вечному празднику. Трое маленьких мальчиков родились недоношенными, их надо было кормить каждые три часа, и для этого требовалось два-три человека. Мы использовали время кормлений для веселого семейного общения, садились все в одной комнате с этими крошечными человечками на руках и обсуждали день, шутили, рассказывали интересные истории, пели. Даже в три часа ночи взаимная поддержка помогала нам преодолевать усталость. С самого раннего возраста дети чувствуют отношение взрослых. Если вы посчитаете уход за близнецами каторгой, они, словно нарочно, будут изматывать вас странными капризами и превращать вашу жизнь в сущий ад. И наоборот, если в каждом новом дне вы будете видеть новое захватывающее приключение, дети будут радовать вас успехами на каждом этапе развития.

Возвращение из роддома

Довольно высокий процент многоплодных беременностей протекает с осложнениями и заканчивается преждевременными родами. С самого начала на вас сваливается огромная ответственность по уходу за крошечными комочками, чья жизнь зависит от правильных действий медицинского персонала и матери. Первое время новорожденных помещают в палату интенсивной терапии, где вместо кроваток стоят прозрачные кюветы (инкубаторы), окруженные разнообразными устройствами и мониторами. Малышей выпишут только после того, как они научатся сосать, а масса тела перейдет критическую отметку. Иногда вместе с ними в дом привозят аппараты по контролю за дыханием и сердцебиением, так что ваша детская будет некоторое время напоминать больницу.

Кроватки. Вначале, пока дети не могут самостоятельно передвигаться, в одной кроватке прекрасно уживается двое или даже трое малышей. Мы рекомендуем разделить их, когда они начнут переворачиваться, потому что, наваливаясь на соседей по кроватке, они создают вполне реальную угрозу жизни друг друга.

Подгузники. На страницах газет до сих пор не утихают споры между сторонниками традиционных марлевых подгузников и памперсов. Прежде чем сделать свой выбор, оцените ситуацию. Например, на день тройняшкам требуется от 24 до 30 подгузников. Умножьте это на число дней в месяце, а потом — на стоимость одного памперса, и вы поймете, что одноразовые подгузники могут нанести существенную брешь в семейном бюджете. Намного дешевле купить марлю или мягкую хлопчатобумажную ткань, нашить подгузников и стирать их самостоятельно. Однако только представьте, сколько времени будет уходить у вас на стирку, сушку и глажение, а также, какое неудобство будут доставлять горы мокрых подгузников, накапливающиеся к вечеру! Кроме того, при многократных подгузниках чаще бывает раздражение кожи, а это ведет к дополнительным расходам на лечебные мази. Наконец, дети не любят долго лежать мокрыми, и традиционные подгузники приходится менять чаще, чем памперсы. За близнецами же уследить сложнее, обычно им просто меняют подгузники в определенное время и почти не отслеживают внеурочные случаи загрязнения. Здесь памперсы удобнее, потому что дети не чувствуют дискомфорта, даже если им забыли поменять подгузник.

Некоторые прачечные оказывают специальную услугу: предоставляют подгузники напрокат, потом раз в неделю забирают грязные и дают взамен постиранные и отглаженные. Это дороже, чем стирать самим, но дешевле, чем покупать памперсы. Есть одно «но»: к концу каждой недели гора мокрых и дурно пахнущих подгузников достигает невероятных размеров, ведь на нее «работает» не один ребенок, а два или несколько. Я лично предпочла бы памперсы, но по финансовым соображениям советую попробовать прокат и посмотреть, что получится. Если видите, что вам удастся содержать детей чистыми и довольными, продолжайте пользоваться прачечной, это сэкономит вам немало денег.

Вам нужна помощь

Наиболее распространенной ошибкой, которую допускают родители близнецов, является самоуверенность. Они убеждены, что справятся сами. На деле же семейный бюджет обычно невелик, на платную няню денег не хватает, а уставшей после родов маме и работающему папе вдвоем не осилить весь груз забот о нескольких малышах. Не обольщайтесь! Вам нужна помощь, иначе вы пропадете.

Вам не обязательно нанимать няню. Есть несколько совершенно бесплатных источников помощи. Прежде всего, это родственники — они обожают возиться с хорошенькими детишками, особенно когда те хорошо воспитаны, спят крепко и кушают по часам. Кроме того, некоторые школы, колледжи, духовные училища и семинарии включают в свои программы курс «Развитие детей дошкольного возраста». Вы можете поговорить с деканом и предложить свой дом в качестве учебной лаборатории для кого-нибудь из студенток. Нетрудно найти помощь в церкви, среди прихожан обязательно найдутся добросердечные люди, готовые посвятить вашим детям часть своего свободного времени. Если хотя бы один из близнецов все еще прикреплен к аппаратам по контролю за дыханием и сердцебиением, вы имеете право на бесплатный патронаж. Чтобы записаться на очередь, обратитесь в отдел социальной защиты при роддоме или к своему педиатру. Если кто-то сам предлагает вам помощь, соглашайтесь! Всегда носите с собой календарик, чтобы сразу записать такого человека на удобное для него время. Не откладывая, договоритесь с ним о виде работы. Если у него много свободного времени, предложите ему посидеть с детьми; если нет, перечислите мелкие дела, которые вы с удовольствием перепоручили бы ему: постирать, зайти на почту, сходить за продуктами, выкупить лекарства в аптеке. Перепоручение — вот спасительный выход для мамы близнецов!

Поговорим о сне

Ради вашего спокойствия и счастья ваших детей научите их спать. Мы с мужем сразу начали воспитывать своих тройняшек по системе «Тихая ночь» и всем советуем делать то же самое. Новорожденные — особенно если это два или три недоношенных малыша — такие маленькие, что все мысли родителей заняты питанием: мы подсчитываем выпитые миллиграммы, проверяем расписание кормлений, следим за прибавкой веса. Однако важнее питания — сон, поскольку благодаря отдыху слабенький ребенок набирает силы для сосания и, выспавшись, успевает за кормление выпить полноценную порцию молока. Наоборот, измученный, возбужденный, не отдохнувший ребенок кричит и капризничает, сосет плохо, много срыгивает. Что делать с таким недокормленным маленьким существом, которое плачет у вас на коленях? Положите его спать. Вы думаете, он проснется через час с голодным криком? Не поверите, но он проспит до следующего кормления и проснется как раз вовремя, отдохнувшим и готовым высосать полную бутылочку! Дело в том, что новорожденный, чьи родители уделяют сну больше внимания, чем подсчету калорий, получит больше питания, потому что предыдущая порция успеет перевариться и усвоиться, а сам он хорошо выспится и наберет силы для сосания.

Когда близнецы подрастут, в их режиме появятся периоды бодрствования.

Все новорожденные (не только недоношенные) имеют тенденцию засыпать во время кормления и плохо просыпаются к назначенному сроку. Более старшие младенцы могут порой задремать во время кормления, но при некоторых усилиях с вашей стороны они нормально закончат есть и даже немного поиграют. Занятия во время бодрствования для близнецов обязательно включают в себя «время наедине с собой». Когда же приблизится время отхода ко сну, малыши закапризничают и перестанут обращать внимание на погремушки или, наоборот, развеселятся. Все равно положите их в кроватку! При всем желании вы не сможете укачать на руках трех орущих младенцев. Близнецам жизненно необходимо научиться засыпать самостоятельно. Близнецы нуждаются в терпении и умении утешаться без помощи взрослых больше, чем другие дети. У них одна мама и один папа, поэтому с самого начала любящих рук на всех не хватает. Особенно важным становится умение ребенка утешать себя, когда заболит или напугается. Если вы с раннего возраста приучите детей засыпать самостоятельно, они получат мощное оружие против стресса: вместо того, чтобы заводить себя плачем и капризами, уставший малыш сосредоточится на желании спать и уснет.

Если с рождения близнецы находились в одной комнате, они не просыпаются от плача друг друга. Если один из малышей раскричится особенно сильно, проверяйте его состояние каждые десять минут: подойдите к кроватке, похлопайте ребенка по спине, поговорите с ним, проверьте подгузник. Возьмите на себя роль руководителя и научите детей самоконтролю. Постарайтесь класть их в кроватку прежде, чем они уснут, и давайте возможность засыпать самостоятельно, без укачивания. Я знаю, что в книжке все кажется понятным и простым, а на практике начинаются трудности, хотя бы из-за того, что мама устала от груза забот, помноженного на число детей.

Начинать и заканчивать каждый цикл (еда/игра/сон) надо по плану. На то, чтобы перепеленать и разложить по кроваткам трех малышей требуется пятнадцать—двадцать минут. Часто бывает, что близнецы остаются без присмотра, а родители бросаются доделывать домашние дела или звонить по телефону. В итоге малыши засыпают не в кроватках, а в детских креслицах или качалках. То же бывает, когда родители вынуждены пристально заняться одним из детей. Конечно, дети уснули самостоятельно, но это произошло не там, где надо. Место сна — детская кроватка. Если дети постоянно засыпают в креслицах, им будет трудно уснуть в положенном месте. Дел в доме всегда найдется немало, но постарайтесь организовать все так, чтобы успеть переложить малышей в кроватки. Сон в креслице должен быть исключением из правила. С возрастом появятся новые проблемы. Между шестью и девятью месяцами малыши обнаружат друг друга. Вот когда начнется

настоящий праздник! Вам придется следить, чтобы они не слишком разбушевались, ведь втроем играть намного веселее. Они не просыпаются на плач братика, но обязательно открывают глаза, услышав смех или гуление. Они были друзьями еще до рождения, а потому не могут упустить возможность вместе поиграть. Здесь пригодилась бы какая-нибудь игрушка, которой можно тихо играть в своей кроватке, пока остальные малыши спят. Каждому из своих близнецов мы купили детский обучающий центр: панель с цветными клавишами, кнопками и игрушками различной фактуры, которая крепится на стенку кроватки. В других семьях, после того как дети уснут, к ним в кроватки кладут небольшие бесшумные игрушки, проснувшийся раньше всех малыш обнаруживает их у изголовья и увлеченно изучает, не требуя к себе внимания.

Категорически запретите любые попытки близнецов самостоятельно выбраться из кроваток. В общем-то, этот запрет необходим для любых детей: они должны оставаться в кроватках, пока родители не позволят вылезти, однако для близнецов это вопрос жизни и смерти. Страшно представить, что могут сделать друг другу три двухлетних ребенка, безнадзорно передвигающиеся по комнате. Мы убедили своих тройняшек, что из кроватки можно выбраться только по лесенке, и если ее нет — придется сидеть и ждать маму. Наш запрет имел силу до их третьего дня рождения, после которого мы торжественно переселили наших мальчиков на «взрослые» диванчики. За все три года они ни разу не попробовали самовольно вылезти из кроватки или залезть туда.

Поговорим о вскармливании

Хотите ли вы кормить близнецов грудью? Многим мамам это прекрасно удается. Выбор в любом случае остается за вами: смотрите, что лучше для вас и ваших детей. Насколько зрелыми они родились? Сколько времени они провели в палате интенсивной терапии после вашей выписки? Было ли у вас кесарево сечение? Сколько у вас детей? Например, легче осуществлять естественное вскармливание двойняшек, чем тройняшек. При одновременной выписке матери и детей лактация налаживается быстрее, чем когда ваши крошечки остаются в больнице еще на месяц или два.

В пятой главе уже объяснялось, что материнское молоко — идеальная пища для младенца. Оно легко усваивается, содержит достаточное количество калорий, содержит оптимальное соотношение белков и жиров. Кроме того, в нем содержатся антитела, необходимые для формирования иммунной системы ребенка. Кстати, если ваши малыши остались в больнице на длительный срок, вы все равно можете кормить их грудным молоком. Для

этого нужно будет сцеживать молоко электрическим молокоотсосом. Педиатр даст вам необходимый документ для страховой компании, и вам возместят аренду этого дорогостоящего прибора на период, пока детей держат в палате интенсивной терапии. Недоношенные младенцы больше других нуждаются в материнских антителах, а получить их можно, только питаясь грудным молоком. Все ваши дети разные. Вы примете решение кормить грудью всех троих, а один предпочтет бутылочку. У некоторых матерей не хватает молока на двоих, поэтому они кормят грудью каждый раз одного, давая бутылочку смеси второму, а в следующее кормление меняют детей, так что теперь первый получает бутылочку, а второй грудь. Есть мамы, которым удастся успешно выкормить грудью всех близнецов, если это двойня или тройня, а не четверня. Очень помогает электрический молокоотсос, благодаря ему лактация значительно повышается и поддерживается на этом уровне довольно долго. Кроме того, вы сможете обойтись без молочной смеси, даже если у вас тройняшки: покормив одновременно двоих, вы сцедите оставшееся молоко, и третий ребенок получит то же полноценное питание, но из бутылочки. Мне не приходилось слышать, чтобы удалось выкормить исключительно грудью четверых близнецов, обычно они находятся на смешанном или искусственном вскармливании. Когда лактация наладится, грудное кормление будет протекать нормально, к большому удовольствию мамы и малышей. К сожалению, вначале так бывает редко. Стресс, пережитый во время рискованной беременности, не проходит бесследно. Расслабьтесь, не требуйте от себя слишком многого и обязательно обратитесь за консультацией к специалисту по лактации. Естественное вскармливание близнецов не всегда устанавливается естественно, часто бывает не лишней профессиональная помощь.

Если ваши дети родились с низкой массой тела и/ или раньше срока, они будут спать круглые сутки. Их будет трудно разбудить, и даже смена подгузника, кормление и купание будут проходить во сне. Недоношенные дети реагируют на возбуждение совсем не так, как вы ожидали: они засыпают еще крепче. Не мешайте им. Делайте все возможное, чтобы они хорошо питались, но не заставляйте их сосать больше, чем по тридцать минут каждые три часа. Помните, от начала одного кормления до начала другого должно пройти не больше трех часов. Вы пытаетесь кормить в течение тридцати минут, потом даете срыгнуть воздух и укладываете спать дальше на оставшиеся два с половиной часа. Даже если ребенок сосал слабо и явно не получил достаточной порции молока или если он срыгнул вместе с воздухом и большую часть полученного питания, все равно уложите его в кроватку по истечении тридцати минут. Больше не пытайтесь докармливать. Если же малыш срыгнул через десять минут после начала кормления, в

оставшиеся двадцать минут докормите его. Важным аспектом вскармливания недоношенных детей является профилактика обезвоживания. У каждого ребенка за день должно накопиться от шести до восьми мокрых подгузников. Если вы кормите грудью, подсчет подгузников поможет вам следить и за своей лактацией. При этом сразу скажу, что, когда детей больше, чем один, очень трудно оказывается запомнить, сколько у кого сменили мокрых подгузников. Эта задача кажется почти неосуществимой в первые недели после родов, когда родители еще не приспособились к переменам в составе семьи и крутятся без отдыха. Мой совет: все записывайте. Держите таблицы «Физическое развитие ребенка» рядом с пеленальным столиком и отмечайте каждый мокрый подгузник крестиком. Пометьте все таблицы разными цветами, чтобы у каждого ребенка был свой цвет. Это облегчит контроль за ростом каждого малыша.

Когда близнецы подрастут, кормить их будет проще, и время кормления немного сократится. Строго следите за режимом каждого ребенка, чтобы ни у кого из них не нарушалась последовательность еда/игра/сон. Если один из близнецов проснулся для ночного кормления, разбудите остальных и тоже покормите. Однако если в дневное время кто-то из детей проснулся раньше других, не бросайтесь кормить его, поощряя нарушение режима. Лучше проверьте его подгузник, возьмите ненадолго на ручки, скажите ласковое слово и предоставьте малышу возможность поспать еще полчаса вместе с остальными.

Режим для близнецов

Режим должен быть одинаковым для всех близнецов, но вот расписание может отличаться: цикл еда/игра/сон одного малыша может быть сдвинут относительно того же цикла у другого. Сдвиг или его отсутствие определяется рядом факторов. Сколько у вас близнецов? Есть ли у мамы помощники? Кормите ли вы грудью? Главное, чтобы у каждого были кормление, бодрствование и сон в нужном порядке. После ночного кормления бодрствование пропускают. У недоношенных детей, чья нервная система еще не развита, а потому не выдержала бы возбуждающего внешнего воздействия, бодрствование отменяется вовсе.

Если у вас тройня, а кормить их приходится одной, лучшим выходом для вас будет получасовой сдвиг второго расписания и часовой сдвиг третьего относительно первого. На практике это выглядит так: в 7:00 вы начинаете кормить Анечку. Через полчаса (в 7:30) кладете ее в детское креслице и начинаете кормить Дашеньку. В 8:00 просыпается Иринка, а Анечке пора ложиться спать. В 8:30 вы заканчиваете кормить последнюю девочку, и до начала цикла остается полтора часа. В том случае, когда кто-то из членов семьи всегда может помочь вам кормить, двое детей могут иметь

одинаковое расписание, а третий будет кушать на полчаса позже. Чем больше помощников в доме, тем легче иметь одно расписание для всех близнецов. Тройняшек можно кормить всех одновременно, если с вами всегда находятся два помощника. При этом дело осложняется тем, что не все дети сосут одинаково хорошо. Кто-то справляется за пятнадцать минут, а другому всегда требуется двадцать пять. Разобравшись, кто у вас ест быстрее, а кто медленнее, можно разработать систему, при которой один человек кормит самого медлительного из тройни, а второй кормит самого быстрого и среднего. Если вы кормите грудью, кормите одновременно двоих, а третьему даст бутылочку ваш помощник. При искусственном вскармливании задача облегчится, когда малыши подрастут. Их можно будет положить с бутылочками и присматривать за всеми близнецами одновременно. Никогда не кормите так недоношенных детей или детей с низкой массой тела, потому что многие из них еще не умеют хорошо сосать.

Бодрствование

В первые недели вопрос бодрствования еще не стоит, потому что близнецы все время спят. Однако они подрастают, начинают активно сосать, после кормления бодрствуют и изучают окружающий мир. Детское креслице — лучшее место для периодов бодрствования на раннем этапе. Ребенок может видеть комнату, ручки и ножки свободны, приподнятое положение препятствует срыгиванию. Если опустить спинку, креслице оказывается удобным и для кормления (бутылочку легко укрепить на уровне головы, и ребенок будет сосать сам). Первые ложечки детского питания малыш тоже может получить полулежа в креслице, ведь прикорм вводится раньше, чем дети начинают сидеть, и высокий стульчик им еще не подходит. Никогда не оставляйте детей в креслице без присмотра! Период бодрствования для близнецов не предполагает одинаковых игр для всех троих. Любое занятие надоедает малышам за 10 — 20 минут, а потому игрушки им предлагают по очереди. Так, пока Анечка качается в автоматической качалке, Дашенька может поиграть с погремушками в манеже, а Иринку мама возьмет на колени и споет ей песенку. Через пятнадцать минут в качалку кладут Иринку, Анечка играет в манеже, а Дашенька сидит у мамы на ручках. Для счастья близнецов необходим индивидуальный подход. Как всем детям, им нужно каждый день какое-то время играть самостоятельно. Также, и это не менее важно, каждый день им необходимо личное, индивидуальное внимание мамы и папы. Родители близнецов склонны относиться к ним, как к единому организму. Мы кормим, переодеваем, купаем их всех вместе, ведь так легче за всеми уследить и никого не пропустить. Мы строим режим так, что большинство дел оказывается коллективным занятием. Во время

бодрствования появляется возможность прервать монотонный ритм единообразного воспитания. Оставьте всех детей, кроме одного, с мужем или няней, и отправьтесь в магазин или на прогулку только с одним. Положите всех, кроме одного, играть самостоятельно, а с этим одним почитайте яркую книжку.

Когда ваши близнецы подрастут, они обнаружат, что, что бы они ни делали, рядом находится еще одно существо примерно того же размера, которое безжалостно дергает за волосы или хватает из-под носа любимые игрушки. Манеж становится уютным убежищем, где можно делать что хочешь, и никто не мешает. Вы можете обойтись одним детским креслицем, турником или качалкой, и даже вообще без них, но вам и вашим близнецам будет очень трудно, если вы с самого начала не приобретете манежи по количеству детей. Три манежа не только предоставляют защищенное место для индивидуальной игры каждого из тройняшек, но и облегчают жизнь их маме. Она может спокойно поговорить по телефону, приготовить обед, просто отдохнуть несколько минут. Начинайте приучать детей к манежу с трех-четырех месячного возраста. Вначале оставляйте их там на десять минут, а потом постепенно увеличивайте интервал. К году они привыкнут играть в манеже подолгу — не меньше сорока минут.

СЛОВО мужьям

Гармония в семейной жизни возможна только тогда, когда на первом месте стоят отношения между мужем и женой. Все остальные отношения в доме зависят от наличия или отсутствия взаимных любви и уважения между супругами. Хорошими отцами могут стать только хорошие мужья. В случае рождения близнецов помощь папы еще более важна. Ваша жена сможет сохранить свою нежность и внимание к вам только если будет ощущать вашу постоянную поддержку. На ее хрупкие плечи ложится львиная доля забот по кормлению, переодеванию, купанию и развитию близнецов. У нее нет времени на плохое настроение и нытье. Двадцать четыре часа в сутки она должна сохранять ясность ума, чтобы на каждом этапе ежедневного круговорота правильно оценивать состояние детей и принимать верные решения. Чем больше вы будете беречь и лелеять свою жену, тем мудрее, спокойнее и собраннее будет мать у ваших детей, и тем более замечательными вырастут ваши наследники.

Глава 11 Родительские заботы от А до Я

Если у вас только что родился ребенок или если вы ожидаете его появления

в самом ближайшем будущем, в голове у вас роится множество вопросов о маленьких детях. В данной главе мы постарались сделать подборку полезных сведений по темам, наиболее часто волнующим молодых родителей. Мы приводим их по алфавиту, чтобы облегчить вам поиск нужной информации. Некоторые темы, здесь освещенные кратко, подробнее раскрыты в книге «Как воспитать характер ребенка».

Бабушки

Между первым и третьим поколением существуют совершенно особенные отношения. Старайтесь всячески способствовать общению вашего ребенка с его бабушками и дедушками, но делайте это в разумных пределах. Не решайте за свою маму, что она будет бессменной няней вашему малышу. Даже если она сама предлагает помощь, не злоупотребляйте ее добротой. Не перекладывайте собственные родительские обязанности на бабушек и дедушек. Вполне возможно, что им очень нравится играть с внуками, но не они их родители, а вы! Многие бабушки готовы преодолеть немалые расстояния, чтобы быть с вами в первые дни после родов. В зависимости от теплоты ваших взаимоотношений и от сходства взглядов на воспитание этот визит может стать большим счастьем или большим несчастьем. Если ребенок только что родился, а бабушки и дедушки уже собрались в дорогу, попросите их отложить свое путешествие на пару недель. К тому времени вы уже разработаете свой подход к воспитанию и наберетесь уверенности в своих действиях. Появление в доме властной бабушки сразу после родов может нанести молодой матери колоссальный стресс. Задача мужа — позаботиться о том, чтобы вмешательство родственников было тактичным, и защитить жену от неприятных столкновений.

Введение прикорма

В меню малыша появляется прикорм (вначале детское питание, потом общий стол), но неизменным остается то, что вскармливание проводится под руководством родителей. Давайте ребенку детское питание в те же часы, когда за стол садится вся семья, три раза в день. В возрасте трех месяцев у ребенка начинает вырабатываться слюна, что означает готовность к смене рациона. Тем не менее, мы не рекомендуем вводить прикорм до четырех — шестимесячного возраста. В питании ребенка первого года жизни главную роль играют калории, потребляемые с жидким питанием (грудным молоком или адаптированной смесью). После полугода начинается переходный период. Количество потребляемой жидкости остается тем же в год, как было в шесть месяцев, но количество прикорма увеличивается от месяца к месяцу. Обычно прикорм вводится между четырьмя и шестью месяцами, в зависимости от прибавки веса и качества сна. Обратитесь за советом к

педиатру. Скорее всего, он предложит вам начать с рисовой каши. Далее вы перейдете к другим злакам. Помните, что смешанные каши вводятся только после однозлаковых!

Вскармливание двойняшек

ДЛЯ успешного вскармливания двойняшек руководство родителей жизненно необходимо. Закрепите одну грудь за каждым из близнецов и придерживайтесь этого порядка во все кормления. Благодаря этому в каждой груди образуется столько молока, сколько нужно конкретному ребенку. Ориентируйтесь на одного близнеца, второго подстраивайте под первого. Иногда вы разбудите второго, иногда ему придется поплакать. И то и другое делается в интересах ребенка, а не из жестокости. Сразу после рождения вы можете кормить двойняшек одновременно. Для этого их надо держать удобно: спина каждого ребенка лежит вдоль вашей руки, голова у груди, ноги направлены от себя. Когда они подрастут, придется кормить их по очереди. С поправкой на этот сдвиг вы сможете успешно претворить в жизнь все основные принципы системы «Тихая ночь», включая гибкий график кормления и полноценный ночной сон. Пусть ваши удвоенные хлопоты обернутся удвоенным счастьем! Подробнее о воспитании близнецов рассказывается в десятой главе.

Диатез

Диатез может развиваться вследствие грибковой инфекции, пищевой аллергии, прорезывания зубов, грязных подгузников. Диатез чаще встречается у детей с чувствительной кожей. Обратитесь за помощью к педиатру. Если у вашего ребенка одна из легких форм диатеза, вам посоветуют мазь, которая продается без рецепта. В случае тяжелой формы диатеза вам выпишут рецепт на более сильные препараты.

Желтуха новорожденный

Желтуха новорожденных не является болезнью типа гепатита! Это физиологическое состояние младенца, характеризующееся желтушностью кожи и белков глаз. Причиной этого состояние является повышенный уровень билирубина в крови. У большинства новорожденных наблюдается физиологическая желтуха. Если желтуха усиливается после второго дня жизни, ребенку назначают частые анализы крови и симптоматическое лечение. Лечение включает в себя усиленный питьевой режим. Это не означает, что ребенка надо чаще кормить. Если строго соблюдать интервал в два с половиной часа, уровень билирубина, скорее всего, снизится. Иногда ребенку требуется дополнительное питье, тогда педиатр даст вам на этот

счет соответствующие рекомендации. Младенцам с умеренно повышенным уровнем билирубина назначают курс ультрафиолетового облучения (УФО), чтобы разрушить желтый пигмент. График облучения составляет врач с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Желтушные дети спят очень крепко и не просыпаются к кормлению, вам нужно будет будить своего ребенка не реже, чем раз в три часа, и кормить. Обычно физиологическая желтуха новорожденных исчезает без последствий, но в случае затянувшейся или нарастающей желтухи возможны опасные осложнения (она может привести к тяжелому заболеванию головного мозга), поэтому важно ее не пропустить и вовремя пройти курс лечения.

Иммунизация

Современные дети защищены от ужасов полиомиелита, оспы и других страшных заболеваний благодаря прививкам. Медицинская наука разработала эффективные вакцины, при введении которых в организме человека образуются защитные антитела. Однако самые лучшие из вакцин бессильны, если ими не пользоваться. Непривитый ребенок лишен доступа к плодам кропотливого труда медицинских ученых и беззащитен перед давно побежденными инфекциями. Необходимость ряда прививок оспаривается некоторыми врачами, но это не снимает ответственности с родителей за своевременную иммунизацию своих детей. Обычно проводятся прививки от следующих заболеваний: полиомиелит, дифтерия, гепатит В, коклюш, столбняк, краснуха, паротит (свинка), корь, туберкулез. Также можно привить ребенка от гриппа, клещевого энцефалита и малярии. Прививки от гепатита В и туберкулеза ставят в роддоме до выписки, остальные прививки проводятся в детской поликлинике с месячного возраста по графику. В график иммунизации нередко вносятся коррективы в связи с появлением новых вакцин и переменами в эпидемиологической обстановке. Точные данные вы можете получить на приеме у педиатра.

Кесарево сечение

Целью оперативных родов («кесарева сечения») является забота о жизни ребенка или матери. Ребенок извлекается через разрез в стенке брюшной полости и матке. Решение об операции может быть принято заранее в связи с выявленной патологией или во время первого периода родов (во время схваток) в случае непредвиденных осложнений. Компетентные врачи прибегают к кесареву сечению, исходя из интересов пациентов. В последние годы в США увеличилось число ненужных операций кесарева сечения. Причин тому две. Во-первых, техническое оснащение реанимационных отделений новорожденных значительно улучшилось, и спасти детей стало

проще. Во-вторых, на акушеров-гинекологов часто подают в суд, и врачи стараются выбирать менее рискованные способы родовспоможения. Так или иначе, вопрос кесарева сечения относится к области медицины, а не к области воспитания. Он никак не сказывается на вашей репутации как матери. Вам нечего стыдиться, это просто факт из вашей жизни без положительной или отрицательной окраски. Лучше поблагодарите врачей за успешную операцию, сохранившую здоровье вам и ребенку.

Купание младенцев

Ребенка нельзя купать в ванне, пока не отпадет остаток пуповины, а это происходит на седьмой — четырнадцатый день после родов. Не вмешивайтесь в естественный процесс отпадения пуповины! Когда же это произойдет, можете спокойно купать малыша в большой ванне, подстелив на дно полотенце, или пользуйтесь специальной детской ванночкой. Всегда измеряйте температуру воды, не верьте своим субъективным ощущениям. Найдите ту температуру, которая больше всего нравится вашему ребенку, и придерживайтесь ее. Не обязательно купать младенца ежедневно, иногда достаточно протереть его влажной губкой. Не надо каждый день пользоваться мылом, иначе кожа малыша станет слишком сухой. Главное, никогда не оставляйте ребенка в воде без присмотра! Строгое соблюдение этого правила предотвратит трагедию.

Микроволновая печь

В некоторых обстоятельствах у вас может появиться искушение сунуть бутылочку с молочной смесью в микроволновую печь. Легкомысленное пользование этим бытовым прибором может привести к опасным последствиям. В микроволновой печи продукты нагреваются неравномерно, поэтому прежде чем дать бутылочку малышу, хорошо взболтайте ее и капните молоко себе на запястье для проверки. Перед тем, как поставить бутылочку со смесью в печь, немного открутите крышку: во время нагревания объем смеси увеличится, и при плотно закрученной крышке это может привести к взрыву. Если же в бутылочке не смесь, а сцеженное грудное молоко, пользоваться микроволновой печью вообще нельзя. Грудное молоко разрушается под воздействием излучения.

Няня

Бывают случаи, когда вам надо оставить ребенка на попечение няни. Если у нее на руках будет только ваш малыш, вы вправе попросить ее строго следовать режиму вашего ребенка. Однако иногда няня сидит не с одним, а с десятью, пятнадцатью и даже двадцатью малышами. Например, при церквях

бывают ясельные комнаты. Там во время богослужений и молитвенных собраний за маленькими детьми присматривают прихожанки. Они по очереди берут на себя заботу о малышах, чтобы их родители и другие прихожане могли поклоняться Богу спокойно. Эти женщины оказывают вам неоценимую услугу и раз в несколько недель жертвуют своими духовными потребностями ради ваших. Разве справедливо требовать от них соблюдения пятнадцати разных режимов? Отдавая своего ребенка няне, у которой под присмотром несколько детей, оставьте ей бутылочку воды, грудного молока или молочной смеси и предоставьте ей самой решить, что с этой бутылочкой делать. Ребенку не будет вреда, если его один раз покормят раньше времени. Дома вы легко вернетесь к привычному графику. Конечно, прекрасно, когда родители понимают важность режима в своей жизни и в жизни ребенка. Однако не надо становиться фундаменталистами и возводить график в абсолют. Здоровый режим стремится к равновесию между жесткостью и гибкостью.

Оборудование детской

Главное, что надо знать в отношении оборудования детской: вы можете обойтись без большей части популярных устройств и приспособлений. Действительно необходимым предметом является детское сиденье для автомобиля (в том случае, если у вас есть автомобиль). В дамских журналах и детских отделах универмагов вы найдете длинные списки «обязательных» предметов для приданого новорожденных, но не стоит воспринимать их всерьез. Для детской комнаты не нужен специальный гарнитур с портретом Микки-Мауса, и ваш малыш не предъявит вам претензий из-за отсутствия прибора для «легкого нагревания влажных салфеток». Не переживайте, если вы не можете купить всего, что рекомендует вам настойчивый продавец. Помимо обыкновенной кровати, коляски, высокого стульчика и пеленального столика вам могут пригодиться очень немногие дополнительные предметы. При этом нет необходимости покупать их в самом дорогом магазине, лучше возьмите на время у друзей или купите с рук.

Детское креслице

Детское креслице можно использовать с первого дня, и поначалу вы будете пользоваться им чаще, чем любым другим из предметов, стоящих в детской. Когда ребенок начнет есть с ложки, детское креслице, а не высокий стульчик будет местом для кормления, ведь малышу еще рано сидеть. Помните: детское креслице и детское сиденье для автомобиля — не одно и то же!

Детское сиденье для автомобиля

Покупайте детское сиденье для автомобиля с таким расчетом, чтобы оно служило несколько лет. Некоторые детские сиденья красиво оформлены и очень удобны для младенца, но слишком малы для годовалого малыша, а потому вам придется покупать второе сиденье, едва только ребенок подрастет. Это непрактично, ведь бывают детские сиденья, рассчитанные на возраст от 0 месяцев до 7 лет. В первые шесть месяцев жизни мышцы шеи у ребенка слабы, поэтому во время езды его головка будет мотаться из стороны в сторону даже если вы купите самое лучшее детское сиденье. Чтобы предотвратить это, возьмите два марлевых подгузника или две пеленки, сложите подушечками и закрепите шею ребенка с каждой стороны.

Кроватка

Кроватка, колыбелька и люлька изобретены не сегодня и даже не вчера. Тысячелетиями родители устраивали индивидуальные постельки для своих детей. Например, три древние средиземноморские цивилизации — греки, римляне и иудеи — клали своих детей спать в кроватки. Колыбель-качалка с уютным балдахином приобрела популярность в средние века и стала своеобразным символом богатства. По сей день матери в развивающихся странах подвешивают к потолку очаровательные люльки ручной работы и покачивают их всякий раз, когда проходят мимо. В XX веке детская кроватка считается самым основным предметом детской мебели. Если вам трудно купить новую, поищите подержанную, приведите ее в порядок и спокойно пользуйтесь. Из первых восемнадцати месяцев жизни ребенок половину проведет в кроватке, поэтому важнее всего не ее внешний вид, а качество и безопасность. Выбирая кроватку, обратите внимание на несколько деталей. Матрац должен быть твердым, качественным и плотно прилегать по всем четырем сторонам. Если он не подходит по размеру, и где-то останется щель, ребенок может застрять там со всеми неприятными из возможных последствий. Заграждение должно возвышаться над матрацем не менее, чем на 65 см. Это помешает подросшему малышу вылезти наружу. Промежутки между прутьями не должны быть шире 6 см. Не мешает мягкая оградка по периметру кроватки. Она смягчит удары головой о прутья, которые неизбежны во время переворачивания. Не очень разумно класть в кроватку подушечки и мягкие игрушки, оградка намного безопаснее и эффективнее. Куда поставить кроватку? Только не на сквозняке и не у батареи. Хуже них только кондиционер, из которого мощной струей идет горячий воздух. Он мгновенно высушит слизистую оболочку носа и горла и приведет к респираторным заболеваниям.

Манеж

Когда родители, наконец, приучили детей к режиму питания и сна, пора заняться организацией периода бодрствования. Лучшим помощником вам станет манеж, воистину бесценный предмет для любой детской. В 70-е годы манеж оказался в опале: кто-то опубликовал несколько шумных статей о нем как тормозе естественного детского развития. Современные исследователи доказали, что эти обвинения необоснованны. Наоборот, с помощью манежа родители помогают

детям развиваться лучше. Вот некоторые аргументы в защиту манежа:

1. Безопасное место для ребенка. Когда мама должна заняться чем-то важным, а ребенок еще не спит, она может оставить его в манеже. Она может спокойно принять душ, выгрузить на кухне сумки с продуктами, позаботиться о старших детях и знать при этом, что с малышом ничего не случится.

2. Переносная кроватка. Манеж пригодится, когда вы поедете в гости. У ребенка будет знакомое и чистое место для сна.

3. Развивающий центр. Самое главное — манеж способствует развитию полезных навыков и интеллектуальных способностей. Ежедневная игра в манеже научит ребенка следующему:

а) Умение сосредотачиваться. Ребенок может заниматься конкретной игрушкой, не отвлекаясь на другую.

б) Усидчивость. Ребенок может посвящать себя одному занятию, не переключая внимание на другое в течение продолжительного времени.

в) Творчество. Вопреки расхожему мнению, творчество лучше развивается в ограниченном пространстве, а не в условиях вседозволенности. Когда ребенку предоставлена безграничная свобода, ему не надо думать над решением проблем и изобретать новое.

г) Самостоятельность. Ребенок учится играть самостоятельно, а не требовать от родителей постоянно развлекать его.

д) Привычка к порядку.

Все эти умения ребенок, в конце концов, приобретет и без манежа, но намного позже. Пользоваться манежем можно с момента рождения — как безопасным местом для безнадзорного ребенка или как переносной кроваткой. Местом игры манеж становится позже — когда ребенок научится бодрствовать хотя бы по пятнадцать — тридцать минут подряд. Хотя бы один такой период бодрствования в день ребенок мог бы проводить в манеже. К двум месяцам манеж должен стать органичной частью распорядка дня.

Начните выкладывать ребенка в манеж на пятнадцать минут один-два раза в день. Выбирайте время, когда малыш активен и весел (не перед самым сном). Положите несколько ярких игрушек, чтобы малыш до них

дотягивался. Можно приспособить к манежу музыкальную вертушку или детский турник. Вам поможет хорошая книга об игрушках, где давалась бы таблица по типам игр и занятий, свойственным каждому этапу развития ребенка.

Рация для детской

Если у вас большой дом с участком, рация поможет вам знать, что происходит с малышом, даже если вы поднялись на второй этаж или возитесь в саду. Выключайте рацию на ночь. В ночной тишине вы и так услышите плач младенца без всякой рации, а вот усиленный в несколько раз звук его сладкого причмокивания, посапывания и ворочания лишит вас необходимого ночного отдыха. По утрам ребенку нужна улыбающаяся, выспавшаяся мама, не забывайте об этом.

Рюкзачок-кенгуру

В некоторых странах матери носят ребенка на животе или на спине целый день, пока хлопочут по хозяйству. Они делают это из удобства, поскольку им негде оставить малыша. По тем или иным причинам коляски и манежи в их обществе мало распространены. В нашей стране необходимости таскать ребенка на себе нет. Иногда рюкзачок может пригодиться — например, во время похода по магазинам или во время прогулки в парке. Однако нельзя допускать, чтобы ребенок висел у вас на животе с утра до вечера. Вы — не сумчатое животное, а человек, и относитесь к своему ребенку по-человечески! Если рюкзачок-кенгуру вам очень нравится, и вы решили им пользоваться, делайте это разумно. По нашим наблюдениям, постоянное пребывание на руках или в рюкзачке у мамы наносит непоправимый вред развитию ребенка. Малыш должен изучать мир самостоятельно, ему надо предоставить возможность учиться быть независимым. Для сторонников теории родовой травмы (теории, которую мы полностью отвергаем) рюкзачок-кенгуру вполне приемлем. Для остальных людей такой рюкзачок представляет собой источник целого ряда проблем. Даже с точки зрения биомеханики это очень вредное приспособление, поскольку увеличивает риск заболеваний шеи и спины, в том числе у изначально здоровых детей.

Обрезание

Обрезанию почти столько же лет, сколько человечеству. Часто этот ритуал ассоциируется с иудаизмом, хотя ни в коем случае он не является исключительно иудейским обычаем. С медицинской точки зрения обрезание полезно, поскольку снижает риск заболеваний мочеполовой системы, вызываемых инфекцией мочеточников, а также почти полностью исключает

вероятность заболевания раком пениса. Прежде чем принять решение об обрезании, родители должны оценить социальные последствия этой операции. Какой процент мальчиков в вашем районе проходит через этот обряд? В некоторых школах есть бассейны, а после плавания дети принимают душ. Не окажется ли ваш сын «белой вороной» и не станут ли его дразнить одноклассники? Операция сама по себе не травматична для новорожденных. В памяти ребенка не останется никакого воспоминания о небольшом дискомфорте, который ему пришлось перенести в возрасте нескольких дней. Точно так же дети не помнят о том, что на третий день после рождения острый инструмент проколол им пяточку во время забора крови на анализ.

Особая связь между родителями и детьми

Концепция об «особой связи между родителями и детьми» была некогда чисто академической теорией, но переросла в практический аспект построения отношений между поколениями. Суть исходной теории сводилась к выявлению причин отвержения матерью своего ребенка и что нужно сделать, чтобы этого не произошло.

Некоторые психологи утверждают, что первые минуты или часы сразу после рождения представляют собой крайне важный период. В это время мать обязательно должна получить возможность физически прикоснуться к новорожденному. Необходим тесный контакт лицом к лицу, даже «кожа к коже». Предполагается, что мать инстинктивно потянется к ребенку, и в будущем между ними установятся очень близкие отношения. У ребенка появится очевидное преимущество в виде понимающей матери, что обеспечит ему оптимальное развитие и полную реализацию скрытого потенциала. Ах, если бы воспитание, и правда, было таким легким!

Особая психологическая связь между родителями и детьми — идея весьма интересная, однако никак не подтвержденная научно. У некоторых животных был выявлен причинно-следственный механизм, обуславливающий подобное поведение (то есть мать признавала своими только тех детенышей, которые были рядом вскоре после родов), но распространять это наблюдение на людей по меньшей мере странно. Антропология (наука о человеке) и зоология (наука о животных) потому и являются различными научными дисциплинами, что человек — не животное и живет по своим законам. Конечно, пусть мама возьмет на ручки своего малыша и приложит к груди сразу после родов. В этом нет ничего дурного. Пусть и папа подержит ребеночка и скажет ему несколько нежных слов. Восхищайтесь новым человеческим существом, только что вошедшим в этот мир, приветствуйте нового члена вашей семьи. Мы советуем это всем нашим

пациентам, но не потому, что первые минуты как-то по-особенному свяжут вас с вашим малышом. Не думайте, что эти первые минуты имеют больше значения, чем последующие часы, дни и годы. Чтобы построить хорошие взаимоотношения между родителями и детьми, не хватит минут. Этот процесс длится много лет, и даже к совершеннолетию ребенка его не всегда можно назвать законченным.

Отнятие от груди и от бутылочки

В современной педиатрии отнятие от груди определяется как процесс, который начинается в тот момент, когда, вы впервые предложили ребенку что-то вместо материнского молока или в дополнение к материнскому молоку. В тот день, когда вы впервые дали грудничку бутылочку с адаптированной смесью, начался постепенный процесс отнятия от груди. В тот день, когда вы предложили искусственнику первую ложку каши, вы начали процесс отнятия от бутылочки.

Отнятие от груди

Длительность грудного вскармливания может быть очень разной: бывает, что его прекращают сразу после рождения, а бывает, что кормят грудью до пяти лет. Никто не может сказать со всей определенностью, когда надо отнять ребенка от груди. Для одних детей оптимальный срок — шесть месяцев, для других — год. Кормление грудью после года зависит уже только от желания матери, поскольку в ее распоряжении имеется самое разнообразное детское питание. Несколько тысяч лет назад детей кормили намного дольше — полтора-два года, в редких случаях даже до трех лет.

Новорожденные совершенно беспомощны и во всем зависят от своих родителей. Понемногу они взрослеют и учатся самостоятельности. Одним из шагов к независимости является умение есть без посторонней помощи.

Можно начать с отмены одного грудного кормления, через три-четыре дня отменить следующее и так далее. Трехдневные перерывы помогут вашему организму перестроиться, и лактация уменьшится без излишнего дискомфорта. Легче всего отменить вечернее кормление, поскольку в это время суток всегда много дел. Каждое отмененное кормление заменяется на 180 — 240 мл адаптированной смеси или цельного коровьего молока (в зависимости от возраста ребенка). Обычно педиатры не советуют давать коровье молоко детям до года. Если вашему ребенку уже есть девять месяцев, лучше переходите от груди сразу к чашке, минуя бутылочку. ЕСЛИ ВЫ уже давали малышу пить из чашки воду или сок, отнятие от груди пройдет очень легко.

Отнятие от бутылочки

(Когда ребенку исполнится годик, пора перейти от бутылочки к чашке. Многим мамам удастся сделать это без всяких переходных приспособлений, типа кружки с насадкой или трубочки. Трудности возникают у тех детей, кто очень привязался к бутылочке. В таких случаях начните с уменьшения времени, которое малыш проводит с бутылочкой в руках. Не позволяйте малышу превращать бутылочку в игрушку. Бутылочка появляется только во время еды и, опустев, сразу исчезает. Отнятие от бутылочки — процесс более болезненный, чем отнятие от груди, поэтому не торопитесь. Принцип остается тем же: сначала заменяют бутылочку на чашку в одно кормление, через какое-то время в следующее и так далее.

Подгузники

Молодые родители стоят перед выбором: памперсы или/марлевые подгузники? Это вопрос сугубо индивидуальный. Общее правило таково: подгузник надо менять после каждого кормления независимо от материала, из которого он изготовлен. Дети, вскармливаемые по требованию, кушают чаще, а потому подгузники им меняют до двенадцати раз в сутки. Дети, вскармливаемые по гибкому графику, кушают шесть-семь раз в сутки, и подгузников им нужно столько же: шесть-семь штук на день. Ночью менять подгузник ребенку не обязательно, если он, конечно, не слишком переполнен и если у ребенка не было стула. Помните, что ваша цель — непрерывный ночной сон, так зачем будить малыша для смены подгузника? Когда ваш ребенок начнет спать ночью, надевайте на него вечером памперс размера «М» (то есть на размер больше, чем требуется в восемь—двенадцать недель). Вначале этот подгузник покажется вам великоватым, но это потому, что промышленники не ожидают от сегодняшних младенцев продолжительного ночного сна в таком раннем возрасте. Дополнительная емкость позволит малышу проспать до утра без лишнего дискомфорта. Застегните его поплотнее, чем размер «S», которым вы пользовались до этого и будете продолжать использовать днем (если ваш выбор пал на одноразовые подгузники). Даже если днем вы предпочитаете традиционные марлевые подгузники, памперс большого размера практичнее для ночного сна.

Послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия — явление достаточно распространенное, но только широко освещать эту проблему стали только сейчас. Причина этого психического состояния лежит в гормональной перестройке, происходящей в организме матери сразу после родов. У некоторых женщин возвращение к

гормональному равновесию затягивается. Не у всех родильниц бывает послеродовая депрессия, хотя, действительно, встречаются женщины, которые испытывают необъяснимую подавленность в течение нескольких дней после родов, у них наблюдаются беспричинные слезы и истерики. Обычно это женщины, которые не соблюдают режима, часто и беспорядочно кормят, несколько раз за ночь встают к ребенку и вследствие всего этого очень устают. Все эти симптомы возвращают нас к вопросу о ценности режима в жизни молодой матери. Можно свести к минимуму симптомы послеродовой депрессии, если составить удобный график кормлений, найти время для ежедневного отдыха и полноценно питаться. Если, несмотря на это, необычно сильная меланхолия не оставляет вас даже спустя недели после родов, обратитесь к гинекологу.

Прорезывание зубов

Прорезывание зубов — это процесс, во время которого молочные зубы рассекают десну своим острым краем, и их край высовывается наружу. Как и желтуха новорожденных, прорезывание зубов не является болезнью, это нормальное состояние растущего ребенка. Первые зубы обычно появляются между шестью и восемью месяцами. У одного ребенка из трех к полугоду есть один зубик, к девяти месяцам у большинства успевает прорезаться три. Прорезывание зубов не должно мешать грудному вскармливанию, поскольку сосание осуществляется с помощью языка и неба, десны не участвуют в сосании. Раздражительность, капризы, повышенное слюноотделение и небольшая температура иногда сопровождают прорезывание зубов. Однако они не являются оправданием постоянному плохому поведению и не требуют резких перемен в распорядке дня.

Пустышка и сосание пальчика

Грудь матери никогда не должна использоваться в качестве пустышки! Некоторым малышам нужно пососать подольше, а кормление уже окончено. Таким детям надо предложить соску. Особенно нуждаются в пустышке дети, которые сосут настолько быстро, что опорожняют грудь матери за пять — десять минут. Пустышка поможет растянуть промежуток между кормлениями в тех случаях, когда малыш проснулся раньше времени и капризничает, но на самом деле еще не голоден. Избегайте пользоваться пустышкой как «затычкой», устраняющей плач, но не его причину. Не создавайте привычек, от которых придется в будущем избавляться. Некоторые дети не берут пустышку, но с удовольствием сосут пальцы. Ну и прекрасно! Решите для себя, в течение какого времени вы будете позволять малышу сосать соску или палец. Если в два года ребенок все еще сосет

палец, ограничьте этот ритуал пределами спальни. Сужая границы, вы постепенно изживете эту привычку.

Скачок роста

Скачки роста младенцев начинаются с четвертой- шестой недели и с тех пор происходят каждые три-четыре недели в течение нескольких первых месяцев. Если ваш ребенок всегда хорошо и с удовольствием сосал, но вдруг стал капризничать после кормлений, скорее всего, он переживает сейчас скачок роста. Грудные дети не хотят отдавать грудь и возмущаются, если в ней оказывается недостаточно молока для удлиненного кормления. В этом случае надо добавить одно кормление к вашему расписанию на следующие два-три дня. Количество молока в груди увеличится в соответствии с возросшими потребностями. Например, если вы уже перешли на четырехчасовой график, отступите от него и пару раз в день покормите ребенка через три часа. Не увлекайтесь удлиненными кормлениями и переменами в графике! Вернитесь к исходному распорядку дня как можно скорее. С искусственниками этот вопрос решается проще: график остается прежним, но увеличивается количество смеси, разводимой к каждому кормлению. Когда период бурного роста пройдет, ребенок начнет оставлять в бутылочке излишек питания.

Смерть в колыбели (синдром внезапной младенческой смерти)

Неожиданная смерть ребенка без видимых признаков болезни носит название «синдром внезапной младенческой смерти» (СВМС) или, проще, «смерть в колыбели». Что медицинской науке известно об этом загадочном явлении? Ежегодно в мире семь тысяч детских смертей официально диагностируются как СВМС. Среди погибших больше мальчиков, чем девочек; и больше недоношенных детей, чем зрелых. Наиболее высокий процент СВМС наблюдается среди национальных меньшинств, в неполных семьях, у курящих матерей. Синдрому внезапной смерти подвержены дети первого года жизни, но более всего малыши от двух месяцев до четырех. Количество смертей выше в зимние месяцы, чем в летние, и выше в регионах с холодным климатом, чем в теплых странах.

Сторонники совместного сна утверждают, что внезапной смерти ребенка можно избежать, если брать его на ночь в общую постель. К этому выводу они пришли, сравнивая данные по уровню СВМС в разных регионах. Выяснилось, что в развивающихся странах, где дети часто спят вместе с родителями, случаи СВМС наблюдаются реже, чем в США и Канаде. Однако анализ полученных данных грешит серьезным недостатком: он не учитывает два очень важных факта, которые мы считаем своим долгом привести в этом разделе. Во-первых, большинство стран третьего мира расположено в теплых

климатических зонах, где смертность от СВМС в любом случае в четыре-пять раз ниже, чем в северных широтах. Во-вторых, при сравнении различных социальных групп внутри одной развивающейся страны, получается совсем иная картина. В семьях, где родители спят вместе с детьми, процент случаев СВМС такой же, как в семьях, где дети спят отдельно, или даже выше.

Некоторые исследователи предполагают, что имеет значение положение ребенка во время сна. Если укладывать малыша на спину, а не на животик, риск СВМС значительно снижается. Исследования на эту тему нельзя считать законченными, и сам метод набора статистики вызывает вполне законные вопросы. Нельзя безапелляционно утверждать, что нигерийские дети реже погибают от СВМС только потому, что спят на спине. Следует учитывать все многообразие факторов, влияющих на состояние младенцев. Мы рекомендуем вам обсудить проблему СВМС с педиатром. Он ответит на все ваши вопросы и даст рекомендации по положению ребенка во время сна. Укладывая ребенка на спину, помните о другой опасности, подстерегающей беззащитного малыша: если ребенок во время сна срыгнет большое количество молока, он может вдохнуть рвотные массы в легкие. Если малыш спит на животе или на боку, сила земного тяготения предотвратит попадание рвотных масс в дыхательное горло. И последнее. Практически все педиатры сходятся во мнении, что малышу необходим твердый матрас высокого качества. Избегайте мягких матрасов из сомнительных материалов. Не жалейте денег на дорогой матрас.

Совместный сон с ребенком

В развивающихся странах распространен совместный сон родителей с детьми. Обычно это делается потому, что у семьи нет денег на отдельную кровать для ребенка. В доме на всех одна кровать, и нередко — одна комната. Совместный сон — вынужденная мера, вызванная бедностью, а не желанием обеспечить ребенку психологический комфорт. В США родители берут ребенка в свою постель по идейным соображениям. Согласно теории родовой травмы, новорожденному требуется постоянное присутствие матери. Впрочем, подробности этой гипотезы мы уже излагали вам во второй главе.

Совместный сон опасен для жизни ребенка. Об этом предупреждает родителей Независимая комиссия по правам потребителей, а также подавляющее большинство работников здравоохранения в США. Младенца могут задавить крепко уснувшие родители, он может провалиться в щель между стеной и матрасом или задохнуться, уткнувшись лицом в подушку или матрас (особенно опасны водяные кровати, где вместо набитых конским волосом матрасов используются резиновые, внутри которых булькает вода). Все это не фантазии из фильма ужасов, а реальные житейские трагедии. Ни

одно из преимуществ совместного сна не перевешивает высокого риска потери любимого малыша.

Некоторые страны проводят активную правительственную кампанию против совместного сна. Например, в Новой Зеландии удалось резко снизить детскую смертность благодаря разъяснительной работе среди молодых мам. В США число детских смертей, наоборот, растет, и некоторые политики начинают выступать за принятие специального закона, запрещающего совместный сон родителей с детьми. Сон в маминой постели не избавляет ребенка от психологического дискомфорта, а усиливает его. Ребенок не чувствует себя ни более защищенным, ни более любимым, ни более уверенным в своих силах. У него не появляется никаких явных преимуществ по сравнению с детьми, которые спят одни. Хуже того, в будущем у детей, спящих с родителями, возникают серьезные нарушения сна — факт, который сторонники совместного сна почему-то старательно обходят. В ситуации, когда дети спят с родителями, доверительные отношения между ними устанавливаются с большим трудом, поскольку у детей нет возможности научиться доверять родителям. Малыш, остающийся на ночь один, знает, что мама и папа всегда придут к нему на помощь, если что-то случится, он чувствует себя в безопасности, несмотря на то, что родителей рядом нет. Ребенок, ни на минуту не расстающийся с родителями, не может переносить их отсутствие. Его доверие зависит от расстояния до мамы, а не от искренних взаимоотношений с ней. Мерой защищенности ребенка является не уверенное поведение в присутствии родителей, а способность спокойно ожидать их возвращения. Польза совместного сна явно преувеличена. Совместный сон вносит путаницу в ритм сна и бодрствования младенца. Кроме того, ребенок проявляет сильное беспокойство, когда его просят переселиться из родительской постели в свою кровать. Если же с самого начала малыша укладывают спать отдельно, никакого беспокойства по поводу отдельного сна не возникает, поскольку у ребенка нет привычки спать с мамой. Кроме того, страх «заспать» своего малыша мешает матери хорошо выспаться, и при грудном вскармливании это мешает лактации. Родители жмутся в сторону от ребенка, вздрагивают при каждом шорохе, несколько раз за ночь просыпаются и проверяют, как себя чувствует ребенок. О полноценном отдыхе не может быть и речи. Вот как описывает совместный сон одна измученная мама: «Все оказалось совсем не так естественно, как нам обещали статьи в дамских журналах. Ребенок сопел и вскрикивал во сне, и каждый звук казался невыносимо громким из-за ночной тишины и близкого соседства. Мы боялись вздохнуть, чтобы малыш не проснулся и не потребовал грудь. Нежные объятия, которые должны быть выражением материнской любви, превратились в круглосуточную обязанность, которую я исполняла, подавляя раздражение. Дурацкая теория лишила меня радости материнства».

Сопоставьте описанные проблемы со спокойным и крепким сном младенца, уложенного в отдельную кроватку. При этом никто не запрещает вам иногда прикорнуть рядом с ребенком после обеда или взять малыша к себе в постель «повалиться» в воскресное утро. Важно помнить, что все привычки — и плохие и хорошие — закладываются с первых дней, недель и месяцев жизни ребенка. Чем дольше сохраняется у ребенка вредная привычка, тем труднее потом его отучить от нее.

Срыгивание молочка

Это обычное явление в жизни любого младенца. Неопытные мамы часто пугаются, когда ребенок вдруг расстается с частью своего завтрака или обеда, но тревожиться причин нет. Если во время и после кормления давать малышу срыгнуть воздух, который он захватил при сосании, срыгивание молочка можно минимизировать и даже исключить. Подробнее о технике избавления от проглоченного воздуха написано в конце пятой главы. Бывает, что ребенок съел слишком много и срыгивает излишек пищи. Докармливать в этом случае не нужно. Помните, что дети все разные. Одни срыгивают очень редко, а другие — после каждого кормления. Если ребенок растет в длину, прибавляет вес, нормально развивается и выглядит довольным, оснований для беспокойства нет. Рвота фонтаном и срыгивание излишков пищи — не одно и то же! Вместо того, чтобы без явных неприятных ощущений расстаться с несколькими миллиграммами молочка, ребенок лишается всего содержимого своего желудка. Только что выпитое молоко выбрасывается из ротика мощной струей, нередко на большое расстояние. Если случаи рвоты фонтаном повторяются, покажите ребенка педиатру.

Уровень развития

Существует немало книг, где расписано все, что ребенок должен делать на разных этапах физического и нервно-психического развития. Сюда включается умение трясти погремушкой, лепетать первые слоги, тянуться за ярким предметом, ползать. Обратите внимание на три важных момента. Во-первых, режим способствует развитию ребенка. Порядок — ваш лучший союзник в деле обучения малыша основным навыкам и умениям. Во-вторых, разные дети овладевают теми или иными навыками в разном возрасте. Нет никаких оснований бить тревогу, если ваш малыш развивается немного медленнее, чем вам хотелось бы. Не стоит также соревноваться в достижениях с соседскими детьми и кичиться ранними успехами своего малыша перед мамой недоношенных близнецов. В-третьих, не увлекайтесь заботами о физическом развитии в ущерб нравственному воспитанию.

Глава 12 Вопросы и ответы о воспитание новорожденных

В данной главе мы собрали вопросы, наиболее часто задаваемые молодыми мамами, и ответы на них. Надеемся, что здесь вы найдете решение тех проблем, которые беспокоят лично вас.

1. СКОЛЬКО времени надо кормить новорожденного в его самое первое кормление?

Если возможно, покормите своего малыша сразу после родов (в первые полтора часа), поскольку в этот период новорожденные наиболее активны. Мы рекомендуем дать малышу сосать по пятнадцать минут каждую грудь (минимум по десять минут каждую). Не забудьте принять правильное положение перед кормлением. Если ребенок сосет дольше пятнадцати минут, не мешайте ему. На самом деле, несколько первых кормлений можно сделать длиннее обычного — настолько длинными, насколько хотите вы и ваш ребенок, — поскольку ваша грудь нуждается в стимуляции. Каждый раз давайте ребенку обе груди, чтобы процесс образования молока шел равномерно. В течение следующих трех — пяти дней кормите ребенка через 2,5 — 3 часа, давая по очереди обе груди, по пятнадцать-двадцать минут каждую. Средний период кормления при таком режиме составит тридцать — сорок минут. Это нормальный режим для первой недели жизни ребенка.

2. Мы привезли нашу доченьку из роддома два дня назад. Она спит с 10:00 до 15:00, а остальное время просит есть каждые три часа.

Приемлем ли такой режим?

Нет, такой режим неприемлем. У вашей дочери перепутаны день и ночь. Под вашим руководством она может научиться правильному режиму. Возьмите инициативу в свои руки и разбудите ее к дневному кормлению. Давайте ей грудь каждые три часа в течение дня. Через некоторое время она привыкнет жить в одном ритме с остальными членами семьи.

3. Моей дочери две недели. Она высасывает одну грудь и засыпает. Через два часа она просыпается и просит есть. Что делать?

Надо не давать ей спать во время кормления и приучать высасывать за каждое кормление две груди в равной степени. Смените ей подгузник, переоденьте распашонку, взъерошьте волосы, пощекочите носик, ушки, пяточки. Делайте все возможное, чтобы она не уснула, пока не высосет полноценную порцию молока. Дети быстро усваивают уроки закона естественных последствий. Если в одно кормление ребенок ленился сосать, ему придется ждать до следующего кормления. Скорее всего, так строго придется поступить только один раз. Не кормите вашу девочку раньше

срока, иначе вы будете поощрять привычку питаться часто и неполноценно.

4. Мой сыночек начинает горько плакать через два часа после каждого кормления и явно просит есть. Я пыталась отвлекать его, чтобы протянуть время, но он не может терпеть и кричит от голода. Что происходит?

Наиболее распространенной причиной неспособности ребенка выдержать два с половиной часа до следующего кормления (особенно в первые две недели) является нарушение порядка трех основных занятий. Правильный порядок таков: кормление, бодрствование, сон. Если два последних занятия переставить местами, ребенок не может выдержать больше двух часов между кормлениями. Покормив малыша, не сразу кладите его спать. Поиграйте с ним. Спланируйте время так, чтобы последние полтора часа каждого цикла остались на сон. Кроме того, проверьте, хватает ли вашему ребенку молока (см. шестую главу). Как мы уже говорили в седьмой главе, голодного ребенка надо кормить. Однако если он голоден в неурочное время, обязательно выясните причину этого.

5. Я кормлю ребенка, переодеваю его, играю с ним и после этого кладу спать. Вроде бы все по правилам, и обычно он хорошо засыпает, но иногда через пять минут вновь просыпается с пронзительным криком. Мне кажется это странным. Что делать?

Обязательно подойдите к ребенку. Странное поведение требует пристального внимания. Проверьте те: может быть, у него грязный подгузник, или в желудке застрял воздушный пузырь. Также имейте в виду, что плач перед сном является нормальным поведением, и тип предсонного плача у каждого малыша свой. Самое главное: не верьте мифу о том, что любой плач — этот сигнал о желании посидеть у мамы на ручках.

6. Сколько времени ребенок может проводить на руках у мамы?

Надо следить, чтобы ребенок не чувствовал себя одиноким, намеренное лишение его материнских объятий может нанести непоправимый вред развитию малыша. В то же время, слишком много времени на ручках у взрослых (как в случае вскармливания «по требованию») тоже не идет на пользу. Если вы вскармливаете ребенка по гибкому графику, он будет проводить у вас на руках достаточно времени, но не настолько много, чтобы мешать всем остальным домашним делам. Ухаживая за малышом, вы много раз возьмете его на ручки, обнимете, поцелуете. Для этого не требуется особый план, это происходит естественно во время кормления, игры, смены подгузников, общения. Поскольку вы не поддаётесь на агитацию сторонников неразлучного воспитания, другие члены семьи тоже имеют возможность ежедневно нянчиться с малышом и дарить ему свою любовь и

нежность.

7. Иногда, сразу после кормления, моя дочь срыгивает много молока. Мне кажется, это почти все, что она только что высосала. Надо ли ее докармливать в таких случаях?

Если ребенка перекармить и не дать хорошо срыгнуть воздух, вполне может случиться рвота фонтаном: оставшийся в желудке воздушный пузырь с силой вытолкнет пищу. Докармливать ребенка обычно не нужно, даже когда кажется, что он срыгнул все, что съел. Дело в том, что в желудке молоко уже начало перевариваться, из-за этого объем его значительно увеличился; поэтому количество рвотных масс может быть большим, но это лишь малая доля полученной порции молока. Беспокоиться нужно тогда, когда такие случаи повторяются постоянно. Это может быть симптомом нарушения пищеварения. Ради здоровья ребенка и собственного спокойствия сходите на прием к педиатру.

8. Моему сыну восемь недель, а он еще не спит ночью. Как мне отменить ночное кормление?

Перечитайте пятую главу и проверьте, все ли вы делали правильно. Если да, ребенок уже готов спать ночью, и ему нужно в этом помочь. Здоровый и непрерывный ночной сон ему необходим не меньше, чем вам. Если ваш мальчик просыпается всегда в одно и то же время, причиной этого является привычка, а не голод. Помогите своему сыну: не подходите к нему, даже если он плачет. Обычно трех ночей хватает для того, чтобы младенец отвык от ночного кормления. Он никогда не вспомнит об этих трех ночах. Он не получит психической травмы. Никаких отрицательных последствий его слез не будет. Наоборот, здоровый ночной сон принесет немало пользы, и от него будут только положительные последствия как для ребенка, так и для вас.

9. Моя трехмесячная дочь уже несколько недель спала по ночам. Вдруг она начала опять просыпаться среди ночи и плакать. Почему это происходит и что мне с этим делать?

Ничего необычного тут нет. Скорее всего, у вашей девочки наблюдается скачок роста. Добавьте одно-два кормления к ее графику. Если вы кормили через четыре часа, сократите интервалы до 3 — 3,5 часов. Через пару дней вы сможете вернуться к четырехчасовому графику. Скачок роста — временное явление, и в шесть месяцев оно повторится вновь. Кроме того, это сигнал о том, что ребенку скоро понадобится прикорм. Посоветуйтесь с педиатром о введении каши в рацион вашей дочери.

Глава 13 Для тех, кто "упустил время"

К сожалению, не все родители начинают воспитание со здоровых принципов, на которых строится система «Тихая ночь». Многие осознают, что делают что-то не так, только когда ребенку уже шесть, двенадцать, восемнадцать месяцев, а он все еще не спит ночью. Неужели все потеряно? Конечно, нет! Если вы упустили время и теперь желаете исправить создавшуюся ситуацию, начните с себя.

Ниже приводятся основные принципы для тех, кто «упустил время», но мечтает о продолжительном и непрерывном ночном сне для своего ребенка и о тихой ночи для себя и всей семьи.

Основные правила

1. Прежде всего внимательно прочитайте всю книгу от начала до конца и разберитесь со всеми неясностями.
2. Не начинайте вносить коррективы в жизнь семьи, если к вам приехали бабушка с дедушкой из другого города. Дождитесь, пока они уедут, чтобы не пришлось оправдываться за каждый шаг.
3. Начинайте процесс приучения к режиму только если ребенок здоров.

Основные этапы

1. Первые четыре-пять дней: разработайте режим для ребенка и начните приучать его к порядку. Помните, что жизнь малыша состоит из чередования трех занятий (еда/игра/сон), и эту последовательность нельзя менять. Перечитайте седьмую главу. Определите, сколько раз в день положено кушать вашему ребенку в соответствии с его возрастом. Например, в три месяца детей кормят четыре-пять раз в день. В шесть месяцев ребенок ест три раза вместе со всей семьей, но перед сном ему еще дают грудь или бутылочку. Если вы укачивали своего ребенка перед сном, или усыпляли его у груди, настало время отказаться от такого метода убаюкивания.
2. Перечитайте девятую главу и приготовьтесь к тому, что ребенок будет плакать. Вы переходите от удобных, но вредных способов убаюкивания к обучению засыпать самостоятельно. Поначалу малыш будет недоволен, но перемены необходимы. Когда ваше материнское сердце будет разрываться от жалости к плачущему ребенку, помните о своей цели и утешайтесь сознанием того, что ни один ребенок не стал чувствовать себя одиноким и брошенным из-за того, что научился самостоятельно засыпать. Ваши действия направлены в конечном итоге на благо ребенка и всей семьи.
3. Не надо проверять состояние плачущего ребенка каждые пять минут. Когда вы все же заглядываете в детскую, делайте это незаметно. Если

нужно, переставьте кровать так, чтобы вы могли видеть ребенка, а он вас — нет. Если вам кажется, что надо утешить малыша, подойдите к кровати и похлопайте его по спине со словами: «Все хорошо, все в порядке», а потом спокойно уйдите. Дети реагируют на такое вмешательство двояко: одни сразу успокаиваются и засыпают, а другие начинают кричать еще сильнее. Если ваш ребенок предпочтет второй вариант, не отчаивайтесь! Этот плач означает лишь то, что он еще не научился самостоятельно засыпать. Ради этого умения вы и затеяли весь этот процесс.

4. Будьте терпеливы и последовательны. Некоторым родителям удается добиться успеха за одну ночь, другим требуется две недели. Нормой является период от трех до пяти дней.

Заключение

Переучивать всегда сложнее, чем учить правильно с самого начала, но пусть это вас не останавливает. Любящие родители должны дать ребенку то, что ему необходимо, а ребенку необходим здоровый ночной сон.

Мама, успешно совершившие переход от бессонных ночей к нормальному ночному отдыху, рассказывают о положительных сдвигах в состоянии ребенка. Малыши не только хорошо спят ночью, но и лучше ведут себя днем. Они становятся намного веселее, спокойнее и послушнее. Мы надеемся, что именно эти перемены вы вскоре будете наблюдать в своем ребенке.

Мы желаем вам и вашей семье успехов в обучении ребенка правильному сну. Умение спать с вечера до утра, не просыпаясь к кормлению, является одним из основных этапов развития детей первого года жизни. Тихая ночь — не мечта, а вполне осуществимая задача раннего воспитания.

Глава 14 Как воспитать характер ребёнка

Воспитание малышей ясельного возраста, от 5 до 15 месяцев

На развитие ребенка оказывают влияние как постоянные, так и переменные факторы. В ясельном возрасте переменные факторы набирают вес и начинают играть все более и более заметную роль. Можно по-разному вести себя в этих многообразных ситуациях, но только не отказывайтесь от режима. Четкий распорядок дня — основа будущего здорового развития вашего ребенка. Вы сможете правильно реагировать на неожиданные и изменчивые обстоятельства, если будете заранее знать, что и когда ожидать от своего малыша. Для этого нужно иметь представление о типичных для каждого возраста изменениях в поведении. Когда трудности не сваливаются,

как снег на голову, а закономерно появляются в назначенное время, вы можете встретить их во всеоружии: заблаговременно разработать правила поведения и направить ребенка по нужному пути.

Какого поведения вы вправе ожидать от такого маленького человечка? Что можно от него требовать и что нельзя? Наша вторая книга посвящена умению учиться. В ясельном возрасте закладываются принципы, по которым ребенок будет постигать новое и совершенствовать свое физическое, интеллектуальное и нравственное развитие. Так же, как хрящи ребенка постепенно укрепляются и превращаются в кости, эти принципы вырастут в систему приобретения духовных и научных знаний. Очень важно, чтобы эти принципы были изначально правильными. Книга «Как воспитать характер ребенка. Система «Тихая ночь», книга вторая» поможет вам заложить надежные основы для нравственного мышления и хорошей академической успеваемости ребенка. Вы не только получите большое удовольствие от ее чтения и почерпнете немало полезной информации, но и получите бесценное практическое руководство по воспитанию малышей ясельного возраста.