

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	3
<b>РОДИТЕЛИ .....</b>	<b>5</b>
Доверяйте собственной интуиции .....	5
У родителей не только обязанности .....	6
Не бойтесь сомнений .....	11
Отец .....	15
Родственники .....	17
Гости .....	20
В помощь матери .....	21
<b>ПРЕДМЕТЫ ОБИХОДА И ОДЕЖДА РЕБЕНКА .....</b>	<b>25</b>
Предметы обихода .....	25
Нужные вещи .....	26
Одежда ребенка и постельные принадлежности .....	26
<b>МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ МАТЕРИ     И НОВОРОЖДЕННОГО .....</b>	<b>29</b>
<b>РЕБЕНОК .....</b>	<b>33</b>
Радуйтесь своему ребенку .....	33
Что могут позволить родители? Трудный вопрос. ....	36
<b>КОРМЛЕНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО .....</b>	<b>41</b>
Что значит кормление для малыша .....	41
Режим .....	43
Как кормить .....	49
Достаточно ли ест ребенок, чтобы должным образом прибавлять в весе .....	50
<b>ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ .....</b>	<b>53</b>
Вопросы, возникающие по поводу грудного вскармливания .....	54
Кормление грудью .....	58
Некоторые плачут потому, что любят плакать .....	64
Матери кажется, что у нее мало грудного молока .....	66
Отдельные вопросы грудного вскармливания .....	72
Сцеживание молока вручную. Молокоотсосы .....	76
Как отнять ребенка от груди .....	78
<b>ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА .....</b>	<b>83</b>
Молоко и молочные смеси .....	83
Сахар .....	85
Молочные смеси .....	86
Как охладить и хранить молочную смесь .....	91
Кормление из соски .....	92
<b>ВИТАМИНЫ И ВОДА .....</b>	<b>97</b>
Витамины в раннем возрасте .....	97
Вода .....	98
<b>ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАНИИ И РЕЖИМЕ .....</b>	<b>101</b>

Введение твердой пищи в рацион ребенка .....	101
Изменения в режиме .....	112
<b>ПЕРЕХОД ОТ СОСКИ К ЧАШКЕ</b> .....	117
Готовность ребенка к этому переходу .....	117
Постепенно учите ребенка пить из чашки .....	118
<b>ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ</b> .....	121
Купание .....	121
Пупок .....	124
Половые органы .....	125
Родничок .....	125
Свежий воздух и солнце. (Как правильно одеть ребенка) .....	126
Сон .....	131
Когда ребенок бодрствует .....	133
Стул .....	136
Пеленки .....	139
<b>ТРУДНОСТИ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ</b> .....	141
Новорожденный плачет слишком много .....	141
Избалованность .....	150
Обычные расстройства пищеварения .....	155
Запор .....	158
Понос .....	160
Отдельные кожные явления .....	164
Заболевания слизистой оболочки рта и век .....	166
Опухание молочных желез .....	168
Проблемы, связанные с дыханием ребенка, и другие опасения .....	168
Нервные явления, типичные для новорожденных .....	169
Сосание пальца .....	171
Соска-пустышка .....	178
<b>ПРИВИВКИ</b> .....	183
<b>РОСТ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА</b> .....	189
Наблюдайте, как растет ваш малыш .....	189
Рост зубов .....	202
<b>КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОРШКОМ</b> .....	209
Как приучить ребенка быть сухим .....	216
<b>ГODOВАЛЫЙ РЕБЕНОК</b> .....	221
Избыток энергии .....	221
Предупреждайте несчастные случаи и страхи .....	222
Независимость и общительность .....	226
Как справляться с непоседой .....	229
Длительность сна меняется .....	233
Отношение к пище тоже изменится .....	234
<b>ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА</b> .....	243
Белок .....	243
Минеральные соли .....	244
Витамины .....	244
Вода и клетчатка .....	247

Жиры, крахмал, сахар .....	248
Рациональное питание .....	249
<b>ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ .....</b>	<b>251</b>
Молоко .....	251
Мясо, рыба, яйца .....	253
Овощи .....	254
Фрукты .....	255
Каши и ужин .....	256
Менее ценная и нежелательная пища .....	258
Замороженные продукты .....	261
Еда вне расписания .....	261
Завтраки, обеды, ужины .....	262
<b>КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ .....</b>	<b>265</b>
Игра и общительность .....	265
Агрессивность и застенчивость .....	272
Дружеские отношения с отцом .....	276
Отход ко сну .....	278
Обязанности .....	281
Дисциплина .....	286
Ревность и соперничество .....	299
<b>ДВУХЛЕТНИЙ РЕБЕНОК .....</b>	<b>311</b>
Что он собой представляет .....	311
Двухлетний ребенок переживает определенные страхи .....	312
Упрямство .....	317
Заикание .....	318
Привычка кусаться .....	320
<b>ОТ ТРЕХ ДО ШЕСТИ .....</b>	<b>323</b>
Любовь к родителям — особенность этого возраста .....	323
Любознательность и воображение .....	328
Страхи в возрасте от трех до пяти лет .....	330
Причины онанизма .....	333
Правда о жизни, или «Откуда берутся дети?» .....	337
Детский сад .....	344
<b>ОТ ШЕСТИ ДО ОДИННАДАТИ .....</b>	<b>347</b>
Приспособление к окружающему миру .....	347
Самоконтроль .....	350
Комиксы, радио, телевидение, кино .....	351
Воровство .....	355
<b>ШКОЛА .....</b>	<b>357</b>
Почему ребенку надо ходить в школу .....	357
Если ребенок плохо учится .....	363
Детский психиатр .....	369
<b>ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ .....</b>	<b>371</b>
Физиологические изменения .....	371
Психологические изменения .....	375
<b>ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ .....</b>	<b>379</b>
Худые дети .....	379

Проблема аппетита .....	381
Слишком полный ребенок .....	391
Железы внутренней секреции .....	395
Осанка .....	397
<b>БОЛЕЗНИ</b> .....	399
Температура тела .....	399
Как давать лекарства и ставить клизмы .....	402
Правильное обращение с больным ребенком .....	406
Если ребенку предстоит лечь в больницу .....	408
Питание во время болезни .....	411
Простудные заболевания .....	413
Как ухаживать за простуженным ребенком .....	420
Заболевания ушей .....	424
Бронхит и воспаление легких .....	425
Круп .....	425
Гайморит, ангина и опухание лимфатических узлов .....	427
Миндалины и аденоиды .....	429
Различные формы аллергии .....	431
Болезни кожи .....	437
Корь, краснуха, розеола .....	440
Ветряная оспа, коклюш, свинка .....	443
Скарлатина, дифтерия, полиомиелит .....	447
Карантин: что это такое .....	450
Туберкулез .....	452
Ревматизм .....	455
Расстройства мочеиспускания .....	459
Выделения у девочек .....	465
Боли в животе .....	466
Грыжи .....	469
Глазные болезни .....	470
Судороги .....	472
<b>ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b> .....	475
Порезы, кровотечения и ожоги .....	475
Растяжение связок, переломы, травмы головы .....	481
Инородные тела .....	484
Искусственное дыхание .....	486
Отравления .....	486
<b>ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ</b> .....	489
Путешествие с грудным ребенком .....	489
Недоношенный ребенок .....	493
Резус-фактор .....	504
Близнецы .....	504
Дети и развод родителей .....	513
Если мать работает .....	516
Ребенок без отца .....	520
Ребенок с дефектом .....	523
Приемный ребенок .....	536

# ОТ АВТОРА



Уважаемые родители!

Надеюсь, вы понимаете, что здоровье ребенка не стоит подвергать риску. В случае необходимости обращайтесь за помощью к врачу, который, осмотрев малыша, установит диагноз, основанный на данных обследований, назначит лечение, а также даст грамотные советы по уходу. Возможно, ваш ребенок здоров, хотя и немного капризен. Только доктор может определить его состояние и успокоить вас, любящих родителей.

Предлагаемая вашему вниманию книга ставит своей целью объяснить молодым родителям физиологические особенности роста и развития, а также рассмотреть вопросы воспитания маленького человечка. В любой момент вы можете оказаться в ситуации, когда помощь необходима немедленно, а врача поблизости нет. В отдельных разделах данной книги вы найдете советы по оказанию детям первой помощи. Безусловно, даже если первая помощь оказана грамотно, чтобы не нанести вреда малышу, следует после этого обратиться к специалисту.

Каждый ребенок — индивидуальность, поэтому не стоит понимать буквально все мои рекомендации и советы. В этой книге собраны и прокомментированы общие проблемы. Всегда помните, что хорошему врачу достаточно короткого осмотра, чтобы с достаточной степенью вероятности предположить, что именно случилось с вашим малышом, однако лучше вас, родителей, его не знает никто.

*Бенджамин Спок*

# РОДИТЕЛИ



## *Доверяйте собственной интуиции*

**1. Вы владеете определенным объемом информации, и у вас накоплено гораздо больше знаний, чем вы думаете.** В семье уже появился новорожденный, или это счастье вот-вот посетит ваш дом. Часто молодые родители опасаются, что они не справятся должным образом со своими обязанностями по уходу за малышом. Вы прочли много нужных и хороших книг, прислушивались к разговорам друзей и знакомых, бывали на лекциях врачей, воспитателей, психологов. Возможно, именно поэтому уход за ребенком представляется вам слишком сложным и ответственным делом.

Вы составляете рацион питания малыша с тем, чтобы он получал необходимое количество витаминов и минералов. И вдруг неожиданно вспоминаете, что одна из ваших приятельниц считает, что предлагать ребенку вареное яйцо следует как можно раньше, поскольку оно содержит железо, а другая утверждает, что этот продукт способен вызвать аллергию, поэтому вводить его в рацион малыша следует осторожно, учитывая советы педиатра.

Или, к примеру, вас беспокоит вопрос иного характера: что разумнее — лелеять и баловать свое чадо либо, наоборот, не стоит потакать его капризам. Есть также много мнений о том, каким образом влияют на детскую психику обыкновенные сказки. Что же делать, как найти единственно правильный путь?

Не воспринимайте мнения знакомых и друзей как руководство к действию. Опирайтесь на собственный здравый смысл и интуицию. Главное — не усложнять, а спокойно

обдумать ситуацию и вспомнить рекомендации детского врача. Всем маленьким детям жизненно необходимы любовь и забота родителей. Всякий раз, когда вы берете малыша на руки, меняете подгузник, купаете его, кормите, разговариваете, улыбаетесь ему, ребенок, каким бы ни был маленьким, чувствует тесную связь с вами и доверяет вам. Разрабатывая методы воспитания детей, ученые установили, что правильные решения принимают только любящие родители, поскольку на помощь им всегда приходят интуиция и уверенность в собственных силах. А если и случается ошибка, необходимо вовремя ее исправить.

### *У родителей не только обязанности*

**2. Кроме обязанностей, родители имеют право на собственные нужды.** Вся литература по уходу за малышами, и данная книга в том числе, посвящена в основном детским потребностям. По этой причине новоиспеченные родители могут испытывать сильное беспокойство по поводу того, что они попросту не смогут справиться со своим чадом. У многих складывается впечатление, что авторы статей и книг всегда ставят на первое место интересы ребенка. Это действительно так, и я рекомендую авторам помочь мамам и папам организовать свою жизнь таким образом, чтобы у них были не только обязанности, но и права. Несомненно, воспитание — это ежедневный тяжелый труд. Однако не следует забывать и о собственных интересах, да и детишки должны считаться с этим фактом.

**3. Детей делят на «нормальных» и «трудных».** Можно попытаться угадать, с каким темпераментом родится ребенок, но «заказать» желаемое невозможно. Одни родители хотели бы иметь послушных, спокойных детей, которых называют «тихими». Многим из этой категории взрослых просто не управиться с энергичным шалуном. Другие же, наоборот, не имеют проблем с подвижным и озорным малышом и не хотят видеть его «тихоней». Каждый родитель обладает собственным характером. Однако поскольку повлиять на задуманное природой вам не под силу, примите ребенка таким, каким он родился, и перестаньте беспокоиться о том, что он не оправдает ваши ожидания.

**4. Родительские обязанности — это тяжелая работа, ущемление собственных интересов на многие годы.** Уход за малышом требует много времени и сил. Его нужно вовремя покормить, искупать, необходимо постирать одежду, отвечать на бесконечные «почему?», играть с ним, читать книжки, посещать детские спектакли, цирк, зоопарк, а также утренники в саду и в школе. Вечером, когда особенно чувствуете усталость после рабочего дня, надо помочь приготовить уроки, а вместо похода на вечеринку к друзьям вы должны отправиться на родительское собрание в школу.

На детей тратится большая часть семейного бюджета, они отнимают почти все свободное время. Иногда вы даже завидуете тем, у кого еще нет малышей, но, тем не менее, поменяться ролями не согласитесь ни за что на свете. И все потому, что детишки — это ваше продолжение, в этих маленьких человечках вы видите себя в детстве и как бы проживаете вместе с ними его заново. Если вас любили в детстве ваши родители, вы обязательно будете любить своих малышей и, несмотря на тяжелый труд, испытаете сладкую радость отцовства и материнства. Вы сделаете все для того, чтобы из вашего ребенка вырос достойный человек. Дети — продолжение нашей собственной жизни, только в них мы по-настоящему бессмертны.

**5. Не приносите себя в жертву, это опасно.** Некоторые молодые родители готовы полностью отказаться от собственных нужд и потребностей, поскольку этого требует, как они считают, родительский статус. Даже ненадолго оставляя дитя на попечение родственников, они испытывают угрызения совести и чувство вины. Особенно часто это происходит в течение первого месяца после рождения ребенка. Если состояние полного самопожертвования затягивается, оно не приносит пользы ни вам, ни малышу. Кроме того, супруги, заиклившись на собственном ребенке, рискуют стать неинтересными не только друзьям, но и даже друг другу.

Однако многим из них даже в голову не приходит, что маленькому человечку излишнее родительское внимание вовсе не нужно, он не ждет от вас жертв, но он крошечный, поэтому сказать об этом еще не может. Как правило, такие



родители живут только ради ребенка, а потом, когда он вырастает, в качестве благодарности за труды ожидают такого же внимания к себе. Поверьте, не стоит впадать в крайности. Просто и естественно выполняйте свои родительские обязанности, не лишая себя личных радостей и удовольствий. Только в этом случае в вашей семье сложатся гармоничные отношения.

**6. Родители заслужили благодарность детей.** Родившийся малыш действительно много отнимает у своих родителей и именно поэтому обязан отдать им также много. Мамы и папы рассчитывают на благодарность не только на словах, но и на деле. Однако главное для них — чтобы дети выросли счастливыми и порядочными людьми.

Некоторые родители не в состоянии справиться с плохим поведением ребенка из-за мягкости собственного характера или опасения потерять его любовь. Они хорошо понимают, что малыш ведет себя не так, как следовало бы, но решить эту проблему не могут. Видя недовольство родителей, ребенок чувствует себя виноватым и поэтому становится еще более неуправляемым. К примеру, малышу нравится поздно укладываться спать, а мать не в состоянии запретить ему этот каприз. Понимая, что мама не одобряет его поведение, но не показывая виду, ребенок продолжает ее третировать, засыпая за полночь. В такой ситуации необходимо с самого начала конфликта проявить твердость и заставить свое чадо соблюдать установленный режим. Вы увидите, что малыш очень быстро забудет свое упрямство, а родственники и ваши знакомые даже похвалят его.

Можно с полной уверенностью сказать, что по-настоящему любят своих детей именно те родители, которые способны управлять их поведением. В этом случае счастливы и родители и дети.

**7. Родители имеют право сердиться.** Существует категория родителей-идеалистов, которые считают, что любовь к ребенку должна быть безграничной. Это серьезное заблуждение. Никто не будет в восторге, например, от многочасового плача или даже нытья малыша. В конце концов вы перестанете ему сочувствовать и совершенно справедливо возмутитесь его поведением. Есть дети, которые нередко

мстят родителям, если их что-то не устраивает (к примеру, некупленная игрушка), делая что-нибудь назло. Вряд ли в таком случае вам удастся сохранить абсолютное спокойствие. Вы неизбежно возмутитесь. И это правильно, ваш гнев справедлив, потому что дети не должны нарушать правила, установленные родителями. Ваша задача — научить детишек отличать хорошее от плохого так же, как вас учили в детстве.

Зачастую родители медлят и не показывают, что терпение их на исходе. К примеру, ребенок отказался есть завтрак, потому что вы положили его не на ту тарелку. В отместку он опрокинул стакан молока, попытался залезть ложкой в тарелку брата. Вначале вы стойко сносили эти «милые» шалости, но когда горшок с вашим любимым цветком упал на пол, ваше терпение лопнуло и разразилась буря. Немного успокоившись, вы понимаете, что опоздали, что малышка следовало наказать с самого начала, к тому же он и сам ждал этого. Вы же, пытаясь пробудить в нем сознательность, спровоцировали его на продолжение возмутительного поведения.

Имейте в виду, что иногда мы несправедливо сердимся на детей, чаще всего тогда, когда у нас самих случаются неудачи. Вспомните трагикомедию, в которой расстроенный отец срывает гнев на жене, а та, в свою очередь, недовольна кем-то из детей, чаще всего тем, которого любит больше всех. Это хороший пример плохого гнева.

**8. Не стоит скрывать, что вы сердитесь.** Мы рассуждали о том, что даже очень любящие свое чадо родители порой теряют терпение и дают волю своему гневу. Отсюда вытекает еще один вопрос: приносит ли это вред самим родителям?

Многие родители не стесняются показывать, что они раздражены поведением детей. Однажды моя знакомая, прекрасная мать, с юмором рассказывала своей подруге о шалостях своего непоседливого сынишки и грозилась отшлепать его при первой же возможности. Она, конечно же, не собиралась бить ребенка, но возмущалась искренне, и ей стало легче, когда она открыто высказалась о проблеме. Не вызывает сомнений то, что попытка этого малыша про-

явить непослушание будет решительно остановлена матерью, поскольку морально она к этому уже готова.

Родители, считающие себя безупречными воспитателями, даже в мыслях не допускают, что их терпению может прийти конец. Свое недовольство они загоняют глубоко внутрь, а когда все же этим чувствам удастся прорваться наружу, мамы и папы испытывают чувство вины, внутреннее напряжение, что вызывает усталость и головную боль.

Скрытое раздражение матери может способствовать развитию у нее чувства неприязни к ребенку. Или же, наоборот, она начинает излишне опекать его, опасаясь болезней, непредвиденных ситуаций и многого другого. Все это препятствует развитию у детей самостоятельности.

Эти проблемы мы обсуждаем еще и потому, что все, что огорчает родителей, огорчает и их малышей. Когда плохо родителям, то может быть плохо и их детям. Когда родители скрывают свое недовольство и раздражение по отношению к детям, то дети также скрывают свой антагонизм к родителям. Они боятся признаться в этом, и в результате развивается страх, переходящий на другие предметы и явления — боязнь насекомых, учителей (отказ идти в школу), даже страх остаться без собственных родителей.

Получается, что малыш, родители которого не накапливают недовольство его поступками в себе, а ругают его сразу же, более счастлив, чем ребенок сдержанных людей. Поэтому лучше честно и без промедления выяснить отношения. Эмоции утихнут, а вам и малышу станет легче, вы поймете друг друга.

Обращаю ваше внимание, что речь здесь идет скорее о чувствах любящих родителей, чем тех, которые допускают в отношении к детям резкость, грубость, постоянно ругают и даже физически наказывают ребенка за малейшую провинность.

Если вы все чаще замечаете за собой всплески раздражительности, вероятно, это указывает на то, что ваша нервная система нуждается в отдыхе. Или, возможно, это обусловлено действием раздражающего фактора извне, не имеющего никакого отношения к вашему малышу. В таком случае вам необходима помощь психотерапевта.