

# Содержание

<b>Предисловие.</b> Магия старшего поколения .....	9
<b>Каково это — быть бабушкой</b>	
Бабушка Барбара (она же Барбара Тростлер) .....	12
<b>Каково это — быть дедушкой</b>	
Дедушка Майрон (он же Майрон Ла Бэн) .....	14
<b>Мудрость бабушек и дедушек.</b>	
Что должны и чего не должны делать бабушки и дедушки .....	16
<b>Глава 1</b> Как растить ребенка .....	19
Курсы повышения квалификации для бабушек и дедушек .....	19
Как поменять подгузник .....	20
Шесть способов успокоить плачущего ребенка .....	22
Куриный супчик для молодых родителей .....	24
Как пеленать ребенка .....	25
Срыгивание .....	26
Детское питание для начинающих .....	27
Основы детской медицины .....	29
Как сделать ваш дом безопасным для ребенка .....	30
Полезные вещи для бабушкиного дома .....	33
Безопасный сон .....	34
Время для детских стишков .....	36
Детские игры .....	40
Азбука начинающей бабушки .....	43

Веселье в ванне .....	45
Как унять детскую истерику .....	49
Что такое тайм-аут и как его устроить.....	52
Когда братья и сестры дерутся.....	53

### **Мудрость бабушек и дедушек.**

Что бы вы хотели знать до того, как у вас появились внуки? .....	56
--	----

### **Глава 2** Игры и развлечения для дома и улицы ..... 58 |

Дворовые олимпийские игры.....	59
Путеводитель для домашнего похода .....	64
Охота на мусор .....	67
Пять способов превратить автомобильную поездку в приключение.....	69
Устройте скачки.....	72
Поиски четырехлистного клевера.....	76
Сардины в банке и прищепочные пятнашки.....	77
Поиграем в пиратов .....	79
Сад для фей и гоблинов .....	83
Весенняя дворовая распродажа.....	86
Шуточные выборы .....	88
Поход в магазин игрушек .....	91

### **Мудрость бабушек и дедушек.**

Что больше всего вспоминается вам из времени, проведенного с внуками?.....	93
--	----

### **Глава 3** Рукоделие и кулинария..... 94 |

Любимые сладости: проверенные рецепты выпечки.....	95
Свежие новости: создание семейной газеты.....	101
Сбор фруктов и секрет удивительного пирога .....	104

Домашний торт-мороженое .....	106
Секрет домашних маринованных огурчиков .....	107
Развлечения и игры с семейным фотоальбомом .....	110
Как собирать коллекции и что с ними можно сделать.....	112
Учите новый язык с иллюстрированной азбукой .....	117
Украшение для праздничного стола своими руками.....	119
Простой яблочный пирог.....	127
10 лучших закусок всех времен.....	129
Диорама .....	137
Ящик семейных развлечений.....	139
Пряничный домик.....	140
Развлечения с бумагой .....	143
Послеобеденный чай и вкусное угощение .....	147

### **Мудрость бабушек и дедушек.**

Какие самые лучшие или самые худшие подарки вы делали своим внукам? .....	151
--	-----

<b>Глава 4</b> Исследуем мир вместе .....	153
Походный набор .....	154
10 самых важных советов для дня в музее или зоопарке .....	156
Как пообедать с детьми вне дома: инструкция по выживанию .....	159
Визит Зубной феи.....	161
Четыре лучших способа не терять связи с внуками .....	163

Совместное путешествие во времени .....	166
Поездка на поезде или автобусе .....	168
Занятия «на желтый свет»: когда стоит действовать с осторожностью .....	169
Посещение школы вашего внука.....	171
Как забирать внука из школы .....	173
Приготовьте особенное угощение .....	174
Составьте семейное древо .....	176
10 лучших книг, которые нужно прочитать вашим внукам.....	179
Открытие банковского счета для вашего внука .....	182
10 вопросов, которые всегда задают внуки.....	183

### **Мудрость бабушек и дедушек.**

Что бы вам хотелось сделать по-другому со своими внуками? .....	187
--	-----

## Предисловие

### Магия старшего поколения

---

Как только моя мама впервые взглянула на мою безутешно плачущую новорожденную дочь Элис, я поняла, что между ними возникла какая-то магия. Новоиспеченная бабушка пришла в роддом, тщательно одетая, выбрав самый мягкий свитер из своего гардероба. Она взяла Элис на руки и просто смотрела на нее, кажется, дольше часа. Самое интересное, что Элис тоже смотрела на нее. Все это время. Большую часть времени в первые недели своей жизни Элис только плакала и плакала. Но когда моя мать брала ее на руки, крошечная новорожденная девочка вела себя как никогда спокойно. Говоря начистоту, я бы отдала все, чтобы поменяться местами с матерью. Но ей этого совершенно не хотелось. Она хотела быть бабушкой.

И это оказалось бесценным даром для всех нас. Элис несказанно повезло — она получила опытного, нежного и, что самое главное, терпеливого воспитателя, причем именно тогда, когда мы очень в этом нуждались. Именно этот дар, полученный как от моей матери, так и от родителей мужа, вдохновил нас — меня, мою мать и свекра — на то, чтобы написать эту книгу.

Подбирая материал для нее, бабушка и дедушка Элис общались со многими другими бабушками и дедушками — и с соседями, и с теми, кто живет на другом конце страны. Они обсуждали, что им нужно было бы знать, прежде чем у них появились внуки, и что, на их взгляд, стоило бы делать иначе. И чаще всего бабушки и дедушки говорили о том, что они хотели бы проводить со своими внуками больше времени. Они

поняли, что делать что-то вместе куда важнее, чем дарить внукам подарки. Главное — это время, проводимое вместе с ними.

В этой книге собраны самые разнообразные идеи на тему того, как провести время с внуками так, чтобы и вам, и им это запомнилось на всю жизнь. Здесь есть все и обо всем — начиная с каждодневного ухода за новорожденным и заканчивая веселыми приключениями на природе с подросшим ребенком, который уже умеет ходить и говорить. Вы вспомните, как надо купать и пеленать младенца и чем не стоит кормить малыша в возрасте до года. (Тем более что кое-что могло измениться с тех пор, как вы растили собственных детей.) Также вы познакомитесь с новыми развлечениями, например, узнаете, как посадить сад для голубиных или создать фамильное дерево, и вспомните рецепты любимых семейных блюд, передающиеся из поколения в поколение.

После появления Элис на свет прошло девять лет, но моя мама до сих пор не пресытилась общением с внуками. Когда я приношу домой школьный альбом моего сына Артура, я едва заглядываю внутрь, потому что мне нужно готовить обед или отвечать на письма, или урвать хотя бы несколько минут для работы. Зато бабушка медленно и внимательно рассматривает все страницы, все читая и во все вникая. Если Элис нужно заниматься на фортепиано или учить таблицу умножения, для бабушки честь, а не обязанность помочь ей. Если я бываю раздраженной, злой или уставшей, то старшее поколение — нет. Для них не существует никаких срочных писем, неприготовленных обедов или недописанных книг, которые были бы важнее внуков. (Правда, моего свекра можно отвлечь сломавшимся замком в гараже или сорняками в саду, но ради своих пяти внуков он все равно готов на все.)

Быть бабушкой или дедушкой не всегда легко. Чтобы лучше понимать внуков, они должны разбираться в отношениях их родителей. Может оказаться, что вы обидели своего сына или дочь, думая, что действовали исключительно в интересах внука или внучки. Кроме того, вы должны знать, чем интересуются ваши внуки, о чем они думают, о чем хотят побольше узнать и чем мечтают заниматься. А их интересы могут меняться от визита к визиту и очень различаться даже у родных братьев и сестер.

Как говорит мой свекор, он старательно готовился к тому, чтобы быть отцом, а дедушкой он просто стал. У него не было возможности заранее к этому подготовиться. У вас такая возможность есть. В этой книге полно подсказок и полезных советов, которые помогут вам справиться. Я надеюсь, что благодаря ей ваше общение с внуками станет еще более радостным. Добро пожаловать в новую эру вашей жизни!

## Каково это — быть бабушкой

Бабушка Барбара  
(она же Барбара Тростлер)

---

Самыми счастливыми моментами в моей жизни, уступающими разве что моменту появления на свет моей дочери, стало рождение двух моих внуков, Элис и Артура. Передо мной открылся новый мир. Это дети моей дочери и ее мужа, и я тоже могу любить, обнимать, обождать их!

Конечно же, иногда мне приходилось вспоминать и о том, каково это — успокаивать плачущего младенца. Я уверена, что каждый, кто читает эту книгу, помнит, как ходил туда-сюда, туда-сюда с ребенком на руках, до бесконечности перебирая весь свой «репертуар», чтобы заставить его уснуть. Но наконец маленькое тельце тяжелело в ваших руках, и вы понимали, что сон пришел. Это удивительное чувство.

Когда мои внуки подросли, укладывание спать стало для нас совершенно особенным событием при каждом моем посещении. Мне нравилось читать азбуку Элис и наблюдать, как ее веки опускаются, потом опять поднимаются, она улыбается мне и закрывает глаза снова. Я пела внукам песенки, которые когда-то пели мне мои родители. (Я не так уж хорошо пою, но внуков это, похоже, совершенно не смущает.)

Даже тогда, когда мне приходилось в качестве бабушки исполнять совершенно не гламурные обязанности, особенно когда внуки были еще маленькими, было заметно, что я им по-настоящему нравлюсь. Больше того — они меня любят! Я часто повторяю это себе и думаю о том, как же это здорово и удивительно!



Эта книга написана для того, чтобы вы ценили время, проводимое с внуками, и наслаждались им. В ней вы найдете много мыслей и мнений, которые высказывали в наших беседах другие бабушки и дедушки. А все то, чем вы будете заниматься с младшим поколением, в идеале должно заставить вас вспомнить, как вы сами были детьми и делали это с собственными бабушками, дедушками и родителями.

Недавно Элис, Артур, моя дочь и я испекли вместе яблочный пирог, и на меня нахлынули воспоминания о том, как я помогала печь пироги моей бабушке. Похоже, для связи поколений нет ничего лучше, чем такие семейные традиции.

## Каково это — быть дедушкой

Дедушка Майрон  
(он же Майрон Ла Бэн)

---

Стать отцом — это обычно рациональное решение, принимаемое совместно с супругой. Но стать дедом — это нечто совсем иное, ведь никто ни о чем вас не спрашивает и не советуется с вами. Просто неожиданно оказывается, что вы живете с бабушкой. Но так же, как и отцовство, общение с первым внуком — это новое событие в вашей жизни. Обычно новоиспеченным бабушкам и дедушкам приходится осваивать новые роли на ходу, но мы надеемся, что этой книгой мы, уже опытные бабушки, дедушки и родители, поможем вам облегчить этот переход в новое качество. В главах, которые вы прочтете, содержатся повседневные советы и идеи, вынесенные нами из нашего собственного опыта, а также из опыта других бабушек и дедушек, с которыми мы общались.

Для начала обрисуем основные перспективы. Да, ваш внук или внучка на одну четверть ваша плоть и кровь, и вы имеете полное право участвовать в воспитании младенца, но тем не менее не забывайте об искусстве дипломатии. Ведь советы, которые вы будете от чистого сердца давать молодой матери, вполне могут быть восприняты вашей дочкой или снохой в штыки. Сравнить свои отцовские качества с качествами сына или зятя тоже рискованно. Так что, высказывая свое мнение, будьте осторожны (особенно в первые месяцы жизни малыша, потому что в этот период любые ваши советы, скорее всего, будут восприняты как критика).

Каждая фаза ваших взаимоотношений с растущим ребенком будет вызывать у вас воспоминания о том

времени, когда вы сами были родителем. Приготовьтесь к тому, что после начального периода восторженного наблюдения за играми внука или внучки вам придется окунуться в интимные подробности приучения его или ее к горшку — что часто будет происходить даже за обеденным столом! Чуть позже вам придется смириться с тем фактом, что ваш «гениальный» внук, который так здорово управлялся с развивающими игрушками, в детском саду окажется по своим способностям точно таким же, как и его сверстники. (И вы поймете, что именно так все и должно быть.)

А потом — в период, когда ребенок будет осваивать искусство общения, — произойдет очередная перемена: он превратится в юное существо с хаотичным режимом существования, при котором времени на общение со старшим поколением почти не останется. Вам будет казаться, что вы вроде бы только что оплачивали колледж, университет, свадебную церемонию, а может быть, даже первую ипотеку ваших собственных детей, — и вдруг вы окажетесь (если, конечно, вам повезло обладать достаточными средствами) в почетной роли первого вкладчика в образование внуков.

Вы отправляетесь в путь, по которому уже прошли другие бабушки и дедушки. Имея при себе эту книгу, вы сможете воспользоваться их мудростью, которая, как мы надеемся, подарит вдохновение и энергию и тем, кто находится на середине пути, и тем, чьи приключения только начинаются.

## Мудрость бабушек и дедушек

Что должны и чего  
не должны делать  
бабушки и дедушки



*«Почаще обнимайте и целуйте внуков — начинайте делать это, когда они еще совсем маленькие. И не критикуйте внуков на глазах их родителей»*

Лоис, бабушка шестерых внуков

*«Не пытайтесь быть для них родителями»*

Бонни, бабушка троих внуков

*«Здороваясь со своей семьей, вначале поцелуйте дочь [или сына], а потом уже внуков»*

Джуди, бабушка четверых внуков

*«Занимайтесь с внуками тем, что им нравится, — спортом, рисованием, чтением. Совместные занятия создают крепкую связь между вами»*

Берни, дедушка одного внука

*«Не противоречьте тому, что говорят детям их родители. Никогда не потакайте внукам, говоря потом: “Только родителям не рассказывай”»*

Мэри Эллен, бабушка троих внуков

*«Не вмешивайтесь, когда родители ругают ребенка. Если у вас просят совета, дайте его»*

Нэнси, бабушка пятерых внуков

*«Что делать? Любить их, обнимать, но не душиТЬ объятиями. Придумывать занятия, соответствующие их возрасту. Проводить с ними как можно больше времени. Рассказывать им историю семьи. Давать честные советы, но не критиковать родителей. Дарить подарки с умом. Учить хорошим манерам и вежливости. Чего не делать? Не вставать на чью-то сторону; сохранять нейтралитет, но если просят, помогать советом»*

Фрэн, бабушка двоих внуков

*«Будьте собой. Не скупитесь на любовь, поцелуи и объятия. Но если ребенка это смущает, не слишком увлекайтесь. Не противоречьте правилам, установленным родителями. Не старайтесь перецеголять других бабушек и дедушек: любви ваших внуков хватит на всех!»*

Нэнси, бабушка четверых внуков

*«Поддерживайте, а не осуждайте. Длинные волосы, громкая музыка — все это пройдет!»*

Харриет, бабушка четверых внуков

*«Не забывайте о днях рождения внуков. Любите их бескорыстно. Смейтесь над их шутками. Обнимайте их почаще. И не пытайтесь заменить родителей»*

Марджори, бабушка девятерых внуков

*«Старайтесь быть демократичными, особенно даря подарки. Стремитесь к тому, чтобы все получали поровну»*

Роберт, дедушка троих внуков

## Как растить ребенка

### Курсы повышения квалификации для бабушек и дедушек

---

Когда вы становитесь бабушкой или дедушкой в первый раз, вам обычно кажется, что вас не надо учить ухаживать за малышом. В конце концов, вы все это уже проходили с собственными детьми: меняли подгузники, кормили, укладывали спать, так что ничего сложного! Скорее всего, ваш опыт действительно пригодится, однако может случиться и так, что ваша дочь вручит вам своего новорожденного малыша и попросит поменять ему подгузник, а вы будете смотреть на эту новомодную экологичную модель, не в силах понять, где тут верх, а где низ. Или ваш сын будет умолять вас немного побыть с плачущим младенцем, чтобы они с женой смогли отдохнуть хотя бы несколько минут — ну не больше часа! — а ребенок не пожелает успокаиваться у вас на руках. Возможно, вы сразу вспомните, что делали когда-то, чтобы успокоить безутешно плачущего малыша — того самого, который только что вручил вам собственное дитя, — но может получиться и так, что бывшие навыки вспомнятся не сразу.

Расслабьтесь, вдохните поглубже и прочтите курс, который предлагается вам для того, чтобы освежить свои знания. Некоторые из приведенных советов окажутся вам знакомы, некоторые будут в новинку. Так или иначе, вы быстро войдете в курс дела.

Но знаете, что во всем этом самое лучшее? Даже если ваш внук не прекращает плакать или отказывается засыпать, вы всегда можете вернуть его родителям!

## КАК ПОМЕНИТЬ ПОДГУЗНИК

Вероятно, вы уже много лет не меняли никому подгузники (а если вы дедушка определенного возраста, то, возможно, вы не делали этого никогда). Но бояться здесь нечего — благодаря появлению чудесных одноразовых подгузников и гигиенических детских салфеток переодевание ребенка теперь стало очень простым делом!

Конечно, ваши дети могут пытаться защищать окружающую среду, делая все по старинке, — пользоваться тканевыми подгузниками и бесконечно гонять стиральную машинку. Если так, спросите у них, не согласятся ли они использовать одноразовые подгузники временно — в те дни или часы, когда вы сидите с ребенком. Если они будут протестовать, скажите им, что вы отвыкли это делать и боитесь случайно уколоть ребенка булавкой. Это может помочь.

---

### Вам понадобится:

- место для смены подгузника
- чистый подгузник
- детские гигиенические салфетки
- детский крем
- полиэтиленовый пакет для грязного подгузника



1. Соберите все необходимое. Если вы приехали домой к внуку, выясните, где его передевают, и убедитесь, что все вышеперечисленное на месте. Если ребенка привезли к вам, можно устроить временное место для переодевания на время таких визитов.

Можете купить специальный матрасик для пеленания, но подойдет и большое полотенце, расстеленное на кровати. В любом случае помните: никогда не оставляйте ребенка без присмотра на пеленальном столе.

2. Раскройте чистый подгузник и положите его рядом.
3. Уложите ребенка на спинку и снимите с него штанишки.
4. Расстегните грязный подгузник — только осторожно.
5. Если подгузник всего лишь мокрый, просто сверните его и отложите в сторону. Протрите попку ребенка салфеткой.
6. Если подгузник грязный, поднимите ножки ребенка, чтобы добраться до его попки и очистить ее. Для этого, скорее всего, понадобится несколько салфеток. Если у вас внучка, вытирайте промежность спереди назад. Использованные салфетки положите поверх раскрытого грязного подгузника, чтобы частично прикрыть то, что в нем.
7. Когда попка ребенка будет достаточно чистой для того, чтобы опустить ее на полотенце или матрасик, сверните грязный подгузник (используя липучки, чтобы плотно его закрыть) и положите в заранее подготовленный пакет или, на худой конец, просто отложите подальше в сторонку.
8. На раздраженные участки кожи нанесите побольше специального крема (если только ваши дети не дали вам других указаний).
9. Аккуратно приподнимите ножки ребенка и подложите чистый подгузник под попку.



10. Опустите ножки ребенка и заверните вверх переднюю часть, затем закрепите боковые части липучками. Между краем подгузника и животиком ребенка должен проходить ваш палец. Не застегивайте подгузник слишком свободно, чтобы он не сполз.
  11. Оденьте ребенка и выбросьте использованный подгузник. Если он грязный, можете вынести его в уличный мусорный контейнер (конечно, после того, как уложите ребенка в кроватку).
  12. Хорошенько вымойте руки.
- 

### **Будьте осторожны!**

**Некоторым детям удается испачкать ноги о грязный подгузник, прежде чем вы успеваете их остановить. Если такое произошло, тщательно удалите грязь салфетками. Кроме того, мальчики иногда писают в тот момент, когда на них нет подгузника. Если вас это волнует, добавьте к списку необходимых предметов тканевый подгузник и прикрывайте им пенис ребенка, пока вы его переодеваете.**

---

## **ШЕСТЬ СПОСОБОВ УСПОКОИТЬ ПЛАЧУЩЕГО РЕБЕНКА**

Вы помните те первые дни с вашим новорожденным сыном или дочкой после роддома? Ну что ж, теперь этот малыш сам стал родителем, и иногда ему нужна ваша помощь, чтобы он мог немного отдохнуть от своих родительских обязанностей. Вот тогда-то и наступает момент, когда бабушки и дедушки должны проявить себя.

Даже если вы уже подзабыли то время, когда ваш собственный ребенок был маленьким, скорее всего, вы помните главное: все дети плачут. Они плачут, когда им холодно или жарко, когда они грязные или мокрые, а иногда просто от скуки или разочарования. Предлагаем вам несколько проверенных методик успокаивания младенца. Можете испробовать только одну из них или все по очереди. Так или иначе, в конце концов вы найдете верное решение (и, возможно, даже будете вознаграждены благодарной улыбкой).

1. Поменяйте ребенку подгузник. Ведь если он мокрый или грязный, это может беспокоить малыша. Не спеша вымойте ребенка и намажьте кремом, не переставая разговаривать с ним. Детям нравится, когда за ними ухаживают.
2. Покачайте ребенка на руках или прижмите животиком к своему плечу. Возможно, смена пейзажа ему понравится.
3. Если ребенок страдает от газов, ему может помочь легкое надавливание в области живота. Аккуратно положите ребенка на спинку (на расстеленное на полу или кровати одеяло) и очень нежно поделайте его ножками «велосипед».
4. Походите с ребенком на руках, укачивая его, или покачайте в кресле. Если погода хорошая, можете прогуляться.
5. Используйте успокаивающие звуки, например пение, тихое «мурлыканье» под нос или даже шум работающей посудомоечной машины или электрического вентилятора. Некоторым детям очень нравятся «поездки» в автомобильном кресле на крышке работающей посудомоечной машины или сушилки.

6. Дайте ребенку сосать пустышку или кончик вашего мизинца (только предварительно тщательно вымойте руки). Многим детям это помогает снять напряжение. (Примечание: некоторые родители против того, чтобы давать ребенку пустышку, но если он ее сосет, обязательно держите под рукой несколько его любимых.)

---

### **Примечание от бабушки и дедушки**

**Бывает так, что, какой бы метод вы ни применяли, ребенок все равно продолжает плакать. Просто делайте все, что можете, чтобы его успокоить. Если вы совсем отчаялись, положите ребенка на несколько минут в безопасное место, например в кроватку, чтобы вернуть присутствие духа.**

---

## **КУРИНЫЙ СУПЧИК ДЛЯ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ**

Когда в семье появляется малыш, молодые родители, занятые своим чадом, не особенно задумываются о том, что и как они едят. Тем не менее как следует питаться им необходимо: чтобы пережить эти первые дни и месяцы с недосыпанием, кормлением грудью и заботой о других детях, родителям новорожденного требуется постоянно пополнять свои энергетические запасы. И тут бабушкам и дедушкам все карты в руки!

Если вы живете рядом или приехали на время, чтобы помочь с новорожденным, приготовьте и заморозьте впрок столько еды, сколько сможете. Делайте простые блюда, которые легко разогреть и подать: супы, запеканки, пасту, мясной рулет. Помойте и подготовьте овощи для салата.

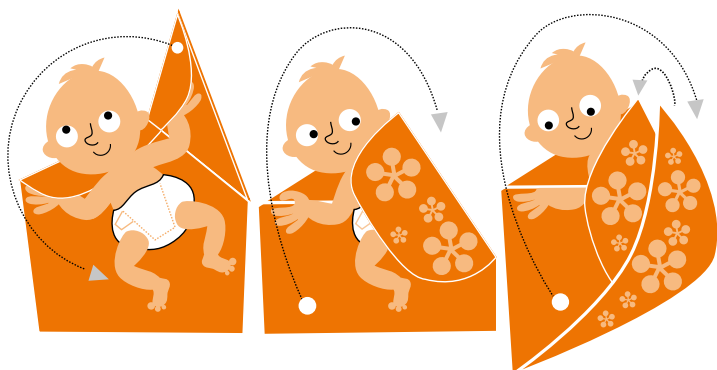
Если вы живете далеко, можете приготовить какие-то ингредиенты для простых блюд во время первого визита. А затем соберите меню доставки ближайших ресторанов, чтобы раз в неделю заказывать молодым родителям еду, если ваш бюджет это позволяет. Поверьте: сейчас это будет для них самым лучшим подарком!

## КАК ПЕЛЕНАТЬ РЕБЕНКА

Когда ваши собственные дети выросли, у вас наверняка случались приступы ностальгии, когда вам хотелось вновь подержать на ручках малыша. Став бабушкой или дедушкой, вы можете сполна насладиться этим, причем как раз тогда, когда ваш сын или дочь будут больше всего нуждаться в дополнительной паре рук.

Давайте вспомним основные методики пеленания ребенка, которые обеспечивают ему максимум удобства и безопасность. Предыдущие девять месяцев он провел в тесной материнской утробе, поэтому пеленание — лучший способ создать для него знакомую и уютную обстановку. Кроме того, благодаря пеленанию ручки ребенка оказываются прижаты к телу, так что он не может случайно оцарапать себя или проснуться из-за собственных резких движений.

1. Возьмите детское одеяльце.
2. Положите его на плоскую безопасную поверхность, например на кровать или на пол.
3. Положите одеяльце так, чтобы один угол смотрел вверх; заверните этот угол вниз примерно на 20 см.
4. Положите ребенка на одеяльце так, чтобы его головка оказалась над подогнутым углом. Край одеяла должен быть на уровне плеч.



5. Как можно плотнее заверните левый край одеяла, следя за тем, чтобы правая рука ребенка располагалась удобно и была прижата к телу.
6. Аккуратно держа левую руку ребенка над одеяльцем, плотно заправьте его малышу под спинку.
7. Заверните нижний угол, закрепив его последним оборотом одеяла.
8. Заверните правый угол, на этот раз следя за левой рукой ребенка, и подверните одеяло ему под спину.

## СРЫГИВАНИЕ

Как вы наверняка помните из собственного опыта бессонных ночей с ребенком, страдающим от колик или газов, ничто не может успокоить его лучше, чем хорошее, громкое, полноценное срыгивание. Пищеварительная система младенца еще недостаточно развита, и он страдает от того, что во время сосания груди или бутылочки заглатывает воздух. Если вы занимаетесь кормлением ребенка, у вас под рукой всегда должен быть тканевый подгузник или небольшое мягкое полотенце. Перекиньте его через плечо, чтобы защитить одежду в том случае,

если на вас попадет детская отрыжка. Чтобы стимулировать срыгивание, каждый раз, давая ребенку бутылочку, применяйте любую из следующих методик:

- Возьмите ребенка на руки, прижав его к плечу или держа в слегка диагональном положении, так, чтобы животом он прижимался к вашей груди, а его голова лежала у вас на плече. Легонько похлопайте его по спинке или потрите ее круговыми движениями снизу вверх.
- Сядьте, держа ребенка на коленях лицом от себя, и похлопайте его по спинке аккуратно, но твердо. Не забывайте придерживать головку.
- Положите ребенка к себе на колени, так, чтобы его голова лежала на вашей ноге, и похлопайте по спинке с небольшим нажатием.

---

### Примечание от бабушки и дедушки

**Если ребенок не срыгивает, но все равно продолжает беспокоиться, вы можете попробовать еще раз через несколько минут. Если срыгивания все равно не происходит, обязательно скажите об этом родителям. Возможно, они захотят проконсультироваться с врачом, если такое бывает часто. Чрезмерное беспокойство после кормления может быть вызвано непереносимостью лактозы или какой-то иной реакцией на пищу.**

---

## ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Вам нужно запомнить некоторые основные правила, связанные с питанием в тот период, когда ребенка начинают переводить на твердую пищу. Есть список продуктов, которые

не надо давать детям первого года жизни, так как они могут вызвать аллергическую реакцию или организм ребенка еще не способен их переварить. К ним относятся:

- арахис и арахисовое масло
- цитрусовые и сок из них
- клубника и земляника
- шоколад
- мед
- коровье молоко
- орехи (особенно если у кого-то из членов семьи на них аллергия)
- морепродукты

Обязательно мелко режьте все продукты, чтобы ребенок не подавился. Если ему меньше года, то вы можете взять за правило, чтобы все кусочки были не больше горошины. Вот список некоторых потенциально опасных продуктов, которые нужно либо исключить совсем, либо особенно тщательно измельчать, прежде чем дать малышу:

- виноград (и помидоры черри) нужно резать на четвертинки, даже когда ребенку будет значительно больше года;
- попкорн нельзя давать ребенку до трех-четырёх лет;
- избегайте твердых конфет — они легко застревают в горле;
- большие жевательные конфеты или пастилу нужно разрезать или исключить вовсе;
- сосиски нужно разрезать сначала вдоль, а затем поперек на мелкие кусочки;

- все мясо нужно резать очень мелко;
- арахисовое масло (когда ребенок уже достиг возраста, в котором может его есть) нужно мазать на хлеб тонким слоем, а чтобы оно стало более мягким и его было проще есть, добавьте желатин;
- сырны палочки и другие закуски, которые нужно тщательно пережевывать, давайте с осторожностью.

---

### **Внимание!**

**Ребенок должен есть только сидя. Никогда не кормите его во время поездки в машине. При резком торможении он может испугаться и подавиться.**

---

## **ОСНОВЫ ДЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

Сидеть с внуком — одно из самых приятных занятий в жизни, но иногда этот милый комочек радости начинает подавать признаки беспокойства. Он не в состоянии сказать, что с ним не так, и, пока не вернутся родители, вы должны обеспечить первую линию обороны против болезни. Чтобы позаботиться о больном ребенке, вам нужно владеть всей необходимой информацией, независимо от того, находитесь ли вы у него дома или у себя.

1. Попросите родителей записать номера их мобильных телефонов, а также контакты детского врача и ближайшего отделения экстренной помощи.
2. Пусть родители покажут вам, где лежит градусник, увлажнитель воздуха и основные лекарства, которые могут вам понадобиться в их отсутствие.



3. Попросите их записать вес ребенка, чтобы вы могли, если они дадут соответствующие указания, правильно дозировать жаропонижающие лекарства.

Внимательно следите за возможным появлением признаков серьезного заболевания или травмы. Сразу же вызывайте скорую помощь, если:

- ректальная температура у ребенка выше 39°;
- у ребенка судороги;
- ребенок проявляет явные признаки сильной боли или обезвоживания;
- у ребенка затруднено дыхание;
- кожа ребенка становится багровой или покрывается пятнами;
- явно заметна ригидность (несгибаемость) шеи;
- ваша интуиция подсказывает вам, что что-то не так.

## **КАК СДЕЛАТЬ ВАШ ДОМ БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА**

Вероятно, вам уже очень давно не приходилось беспокоиться о безопасности ребенка в доме, однако малыш, который только начинает ползать или ходить, может очень легко попасть в беду. Чем безопаснее будет ваш дом, тем удобнее и легче будет вам и вашим внукам проводить время вместе.

Готовя дом к присутствию в нем ребенка, положитесь на инстинкты. Просто встаньте на четвереньки и медленно ползайте по дому, стараясь смотреть на все окружающее с точки зрения малыша. (Не забывайте: с того момента, как ребенок начинает ползать,

и примерно до двух лет он будет все тащить в рот.) Вы сразу сможете увидеть все потенциально опасное и после этого устранить угрозу. И не волнуйтесь: едва ли это потребует от вас значительных вложений или заметного изменения вашего жизненного пространства.

---

### **Внимание!**

**Ничто не обеспечит безопасность ребенка лучше, чем постоянное наблюдение взрослого, так что, даже если вы считаете, что в вашем доме бояться нечего, не спускайте с малыша глаз.**

---

1. Уберите подальше все мелкие и бьющиеся предметы, а также те, которыми ребенок может подавиться. Камушки, ювелирные изделия, пуговицы, таблетки, монеты и т. п. нужно хранить там, куда малыш не сумеет добраться.
2. Неиспользуемые электрические розетки закройте пластмассовыми крышками (их можно купить в большинстве хозяйственных магазинов).
3. Установите на лестницы, находящиеся там, где будет играть и спать ребенок, временные ограждения, которые можно убирать, когда они не нужны. При необходимости вы можете загородить лестницу и тяжелой мебелью, но все равно вам надо постоянно присматривать за ребенком. Подрастающие дети прекрасно лазают, поэтому будет лучше, если вы ни на секунду не будете выпускать внука из вида, чтобы он не получил серьезную травму.
4. Убедитесь, что тяжелые предметы мебели, а также телевизор и другие электроприборы надежно

закреплены, чтобы маленькие ручки не могли опрокинуть их.

5. Установите заграждения и/или ограничители на окна, чтобы ребенок не мог выпасть наружу. Но ограничители должны легко сниматься в случае чрезвычайной ситуации.
6. Детские кровати не должны стоять рядом с окнами и ставнями. Любопытные дети любят играть с веревками и шнурами, поэтому обязательно закрепите их вне пределов досягаемости ребенка или внутри пластикового короба, чтобы избежать удушения.
7. Уберите каминную утварь и храните ее в надежно запертом шкафу. Установите перед камином заграждение, чтобы ребенок не мог подобраться к нему. Вокруг камина постелите одеяла или приобретите мягкую решетку, чтобы малыш не мог удариться в случае падения.
8. Чистящие средства, медикаменты и алкогольные напитки храните в запертых шкафчиках или как можно выше, чтобы ребенок не мог до них добраться.
9. Держите крышки унитазов всегда опущенными и запирайте ванную комнату, когда не пользуетесь ею, чтобы ребенок не мог случайно захлебнуться. Вы можете подумать, что это крайне маловероятно, однако маленькие дети — особенно те, кто ползает и может встать, держась за что-нибудь, — подвержены такому риску.
10. Всегда держите ножи и спички вне пределов досягаемости ребенка.

11. Замки на входных дверях установите повыше или пользуйтесь цепочкой, до которой ребенок не может дотянуться, чтобы он не мог выйти из дома.

## ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩИ ДЛЯ БАБУШКИНОГО ДОМА

Если ваши дети и внуки должны приехать к вам на более-менее продолжительное время, вы облегчите им жизнь, если обзаведетесь некоторыми необходимыми вещами, которые в противном случае им придется везти с собой. Тем более что эти вещи пригодятся вам при каждом, кратком или длительном, визите внуков.

**Автомобильное кресло.** Если вы встречаете ваших родных в аэропорту, вам очень поможет заранее установленное в машине детское кресло. Вы можете на время попросить его у друзей, взять напрокат в службе аренды автомобилей или просто купить, если вам придется пользоваться им больше чем один-два раза. Кресла должны соответствовать возрасту ваших внуков и быть правильно установлены. Если ваши дети привозят к вам внуков на машине, не забудьте перенести детские кресла в ваш автомобиль.



**Переносная кроватка.** Не стоит доставать старую пыльную детскую кроватку, которая хранится у вас в подвале с тех самых пор, как самый младший из ваших детей вырос из нее. Скорее всего, она не соответствует современным стандартам безопасности. В большинстве детских магазинов вы можете недорого приобрести легкую складную кроватку. Она также будет служить безопасным местом, куда можно поместить ребенка, когда вам нужно будет отлучиться в ванную или ответить на телефонный звонок. Для детей постарше придвиньте кровать к стене и установите заградительную решетку.

**Детские качели.** Это небольшое напольное приспособление также очень удобно для того, чтобы поместить туда ребенка, пока вы заняты приготовлением обеда. Кроме того, оно поможет малышу развлечься и успокоиться. Многие такие качели снабжены моторчиком, создающим колебания, или музыкальным устройством, на некоторых также закрепляются игрушки. Для ребенка постарше вы можете приобрести напольный матрасик или манеж, где он сможет безопасно подниматься на ноги и развлекаться с игрушками.

**Разнообразные принадлежности для ребенка.** Полезно иметь в доме детские одеяльца, пустышки, подгузники и мусорное ведро для них, салфетки, детское мыло и шампунь, ложечки и кружки, высокий стульчик и нагрудники. Спросите у родителей, какие марки они предпочитают.

## **БЕЗОПАСНЫЙ СОН**

Возможно, вы любите вспоминать, как по вечерам укладывали своего малыша в кроватку на животик и подтыкали под него со всех сторон мягкое одеяльце. Времена

изменились: с 1994 г. педиатры начали выступать за сон на спине. Теперь считается, что это снижает риск синдрома внезапной детской смерти. Безопаснее всего для ребенка укладывать его спать в положении на спине, безо всяких одеял или подушек, которые могут перекрыть дыхательные пути. Вот как вы можете создать своему внуку или внучке максимально безопасные условия для сна.

1. Детская кровать должна соответствовать современным стандартам безопасности: матрас должен быть новым, чистым и жестким, а решетка должна удовлетворять последним требованиям к расположению прутьев. (У многих старых кроваток прутья расположены на слишком большом расстоянии друг от друга, так что ребенок может просунуть между ними голову и застрять.) Чтобы вашему внуку было где спать во время визитов к вам, вы можете недорого приобрести легкую складную кровать.
2. Там, где спит ребенок, не должно быть ничего лишнего — подушек, одеял, игрушек, которые могут закрыть малышу лицо или помешать его движениям. (Младенец не способен отвернуть голову от предмета, который может перекрыть ему дыхательные пути.)
3. Ребенка не надо одевать слишком тепло, а температура в комнате должна быть умеренной. Малышу достаточно легкой хлопчатобумажной пижамки летом и более теплой байковой зимой.
4. Если вы находитесь далеко от комнаты, где спит ребенок, купите хотя бы самую простую радионяню. Благодаря ей, в какой бы части дома вы ни находились, вы будете слышать, что происходит в комнате у ребенка.