

Зміст

Вступ	7
-------	---

Частина 1

Початок

1. Перші три дні	27
2. Секундочку, я маю забрати це додому?	55
3. Кажу вам, беріть труси з сітчастої тканини	70

Частина 2

Перший рік

4. Груді — це найкраще? Чи нічим не ліпше?	97
5. Грудне вигодовування: інструкція	125
6. Поза і місце для сну	152
7. Це страшне слово «режим»	172
8. Щеплення: будь ласка, вакцинуйтеся	180
9. Мама в декреті чи мама в офісі?	196
10. Хто доглядатиме дитину?	209
11. Привчання до самостійного сну	222
12. Не груддю єдиною: введення твердого прикорму	242

Частина 3

Малюк починає ходити

13. Зарано сів, запізно пішов: віхи фізичного розвитку	266
14. «Бейбі Ейнштейн» vs «залипання» в телевізорі	275
15. Мовлення раннє й пізнє: розвиток мовленнєвих навичок	288

16. Привчання до горщика: наліпки проти M&M's	300
17. Дисципліна малюка	313
18. Освіта	323

Частина 4

Домашній фронт

19. Внутрішня політика	339
20. Розширення	349
21. Виростити й відпустити	356
Подяки	359
Додаток: що ще почитати	362
Примітки	364

Вступ

Обоє моїх дітей-немовлят страшенно любили, коли перед сном їх сповивали—тісно загортали в пелюшку. Улюбленою була Miracle Blanket, а пеленати треба було так хитро, щоб і сам Гудіні не вибрався. Таких пелюшок ми мали штук дев'ять—боялися, щоб не забракло чистих й не довелося сповивати в загіджені.

Сповивання—це чудово, воно *може* допомогти немовляті заснути. Утім, є й мінус: його термін використання обмежений. На певному етапі дитя виросте, й сповивання доведеться припинити. Батькам-початківцям може здатися, що це не проблема, але позбутися звички до сповивання—ще та задачка.

Коли ми відмовилися пеленати свою доньку Пенелопі (дитина №1), це призвело до погіршення її сну та тривалої залежності від штуки під назвою Rock'n Play Sleeper. Вона досі сниться мені в нічних жахіттях. Інші батьки розповідали, як шукали таємні онлайн-закутки, де продаються пелюшки більшого розміру. На сайті Etsy *можна знайти* жінок, які пошиють пелюшку для вісімнадцятимісячного дитяти. Але зверніть увагу: той факт, що щось можна таємно купити на Etsy, не значить, що це—хороша ідея.

Одна з переваг народження другої дитини полягає в тому, що можна виправити всі свої попередні помилки. Ви ж уже «досвідчені батьки», тому аналізуєте, де схибили, і цього разу уникнете помилок. Принаймні я так думала.

Не допустити звикання до сповивання було завданням №1 у списку. З цією дитиною все буде правильно.

Коли Фінну (дитина №2) мало виповнитися 4 чи 5 місяців, я задумала план. Перші кілька днів я пеленатиму його, як зазвичай, лиш залишатиму назовні одну руку. За кілька днів, коли він призвичаїться, я витягну другу руку. Тоді розповію ніжки. А потім позбудуся всієї пелюшки. В інтернеті запевняють, що так він відвикне від сповивання і при цьому не втратить важко здобуті навички засинання.

Я налаштувалася рішуче: позначила дату в календарі й попередила свого чоловіка, Джессі.

А тоді за несамовитої спеки перед запланованим днем Д у нас вимкнули електропостачання, а разом із ним затих і кондиціонер. У Фінновій кімнаті температура сягала 35 градусів.

Наближався час сну. Я запанікувала. Пелюшка для сповивання має багато шарів тканини. Фінн спечеться в ній!

Може, не давати йому спати й сподіватися, що струм зараз увімкнуть? Але це може статися й за кілька днів. Може, сповити його—а там хай буде що буде? Це було би безвідповідально й навіть підло. Може, поколихати його на руках і не класти в ліжечко, доки не стане прохолодніше? Але на руках теж буде душно, та й з досвіду я знала, що на руках він не спатиме довго.

Я відкинула свій чудовий план і поклала його в ліжечко в підгузку й повзунках. Жодних пелюшок. Я пояснила це Фіннові, коли, спітнівши, годувала його перед сном.

—Фінне, вибач, любий, але тут так душно! Не можна сповиватися, сину. Але не хвилюйся, спатки можна все одно. Я знаю, ти зможеш! Тепер у тебе звільняться пальчики для смоктання. Чудово, еге ж?

Я широко усміхнулася, поклала його в колисочку—без сповивання—й вийшла з кімнати. Я була готова до

найгіршого. Пенелопі вже водала би так, що й мертві би повставали. А Фінн лише кілька разів здивовано гмикнув і заснув.

Ясна річ, за годину електропостачання відновили. До того часу Фінн уже мирно сопів. Я запитала Джессі, чи варто піти його сповити. Джессі сказав, що я геть здуріла, й відніс усі Miracle Blankets до бака для малозабезпечених.

Тієї ночі я лежала в ліжку й розмірковувала, чи стане Фінн тепер гірше спати і чи не піти мені до того бака, витягнути пелюшки й сповити Фінна. Мене смикало сісти за комп'ютер і почитати історії про те, як сповивання погіршує навички спання в дітей (або навпаки). Але мені було надто душно, щоб бодай щось із цього втілити, тому ера сповивання Фінна відійшла в минуле.

Як батьки, ви хочете обирати для своїх дітей усе найкраще. Але хіба можливо знати, що обрано саме те? Іноді впливає таке, про що ви й подумати не могли — навіть із другою дитиною, та хоч би й з п'ятою. Світ і ваші діти постійно підсовують якісь несподіванки. Дуже важко не критикувати свої минулі рішення, навіть найдрібніші.

Відмова від сповивання була не такою вже й масштабною подією, але вона ілюструє одну з головних тез батьківства: ви контролюєте значно менше, ніж думаєте. Якщо це правда, то навіщо я написала цю книжку? А для того, що навіть без повного контролю ви маєте вибір, і це важливо знати. І біда в тому, що атмосфера довкола виховання дітей зазвичай не дає батькам відчувати автономію, коли вони приймають рішення.

Але ситуацію можливо змінити на краще, і, як не дивно, у пригоді нам стануть економіка й дані. Мені б хотілося, щоб ця книжка озброїла вас корисною інформацією та методом прийняття найоптимальніших рішень для вашої сім'ї і цим допомогла частково знизити стрес перших років батьківства.

Я також сподіваюся, що книжка запропонує вам мапу ключових рішень, виведених із пласту наукових даних,—рішень на виклики у перші три роки батьківства. Особисто мені багато з них далися важко.

Більшість сучасних людей стають батьками значно пізніше за наших батьків—ми набагато довше жили самостійним дорослим життям, ніж попередні покоління. І це не просто демографічний факт. Він означає, що ми звикли до автономності, а завдяки технологіям ще й маємо практично необмежений доступ до інформації для прийняття рішень.

Цими перевагами варто було би скористатися і при вихованні дітей, але батькам доводиться приймати стільки рішень, що вони передозовуються інформацією. У перші місяці після народження кожного дня -- новий виклик, і якщо попросити поради, усі радитимуть різне. А на вашому фоні вони всі здаються експертами! Лякає, еге ж? І це ви ще не врахували виснаження у післяпологовому періоді й нового крихітного мешканця вашого дому, який не хоче смоктати грудь, спати або весь час кричить. Глибоко вдихніть.

Вам доведеться прийняти купу серйозних рішень. Чи годувати груддю? Чи вчити спати самостійно, якщо так—яким методом? Що робити з алергіями? Одні кажуть не давати дитині арахіс, інші—давати якнайшвидше, то як правильно? Чи вакцинувати дитину, і якщо так—то коли? А є не такі серйозні питання: сповивання—це хороша ідея чи ні? Чи потрібен дитині графік з народження?

Коли дитина росте, ці запитання так і лишаються. Щойно стабілізуються харчування й сон, як у дитини почнуться напади істерики. Господи, а з цим що робити? Чи привчати дитину до дисципліни? Як? Екзорцизмом? Іноді може здаватися, що хай би вже й ним—щоб тільки вибровоти собі хвилинний перепочинок. Чи дозволяти дитині

дивитися телевізор? Може, за один раз дитина не обернеться на серійного вбивцю, як пишуть в інтернеті? Важко запам'ятати всі деталі, але, може, краще не ризикувати? Але ж, Господи, як же хочеться хвилиночку перепочити.

І вишенька на торті—безкінечні переживання на тему «а чи нормальна моя дитина?» Коли немовляті кілька тижнів, його норма —пісяти, плакати, набирати вагу. Трохи пізніше нас непокоїть те, щоб дитя добре спало, переверталось, усміхалося. Щоб вчасно поповзло, пішло, побігло. Щоб заговорило і знало достатню кількість слів.

Як отримати відповіді на запитання, скільки це—достатньо, коли це—вчасно? Чи є узагалі такі «норми»? Із цим може допомогти педіатр, але він зазвичай звертає увагу, насамперед, на медичні проблеми (і так має бути). Коли моя донька в 15 місяців абсолютно не цікавилася самостійним ходінням, лікар просто сказала мені: якщо вона не піде до 18 місяців, тоді почнемо перевіряти її на затримку розвитку. Але одна річ, коли дитина справді не розвивається, тому це вимагає лікарського втручання, і геть інша, коли вона просто росте повільніше за інших. Крім того, невідомо, чи пізніє сидіння, повзання або ходіння матимуть якісь наслідки згодом.

Наступний момент: ваш лікар не завжди поруч. На годиннику третя ранку, а ваше тритижневе дитя спить лише у вас під боком. Чи можна, щоб дитина спала зі мною? У такому віці дитини та ще й у наші часи батьки звертаються із подібними запитаннями до інтернету. З дитиною на руках і посоловілими очима, з хропінням партнера під боком (придурок—це все він винен) ви починаєте шерстити сайти, батьківські форуми й групи в фейсбуку.

А від цього може стати ще гірше. Інтернет кишить порадами, в тому числі від людей, яким ви довіряєте—друзів, мамусь-блогерів, людей, які твердять, що знайомі

з дослідженнями. Але всі вони пишуть різне. Одні вважають, що класти дитину спати поряд із собою — це чудово, це природний сон і жодних ризиків, якщо ви не курите й не п'єте. Вони обґрунтовано доводять, що люди, які вважають спільний сон ризикованим, просто нічого не тямлять у ньому і не вміють його практикувати.

З іншого боку, є офіційні рекомендації, які стверджують, що так чинити *категорично не можна*. Ваша дитина може померти. Немає безпечних способів практикувати спільний сон. Американська академія педіатрії наказує перекласти немовля в дитяче ліжечко поряд із вашим ліжком. Дитина одразу прокидається.

Ситуація погіршується ще й тим, що ці коментарі часто висловлені не дуже спокійним тоном. Я бачила не одне групове обговорення в фейсбуку, учасники якого скочуються від розмов про погіршення дитячого сну до суджень, хто хороші батьки, а хто ні. Знайдуться люди, які казатимуть, що спільний сон — паскудна практика тих, *кому начхати на свою дитину*.

І як у цьому океані суперечливої інформації знайти рішення, яке влаштує не лише дитину й вас, а всю сім'ю? Ось ключове питання батьківства.

Я — економістка й професорка, займаюся економікою охорони здоров'я. У повсякденній роботі аналізую дані й виводжу з них причиново-наслідкові зв'язки. А тоді намагаюся знайти цим даним застосування в економічному контексті, у зрізі витрат і зисків, для прийняття рішень. Я досліджую ці питання і викладаю їх студентам.

Крім того, шукаю способи використовувати ці принципи для прийняття рішень за межами офісу й аудиторії. Добре, що мій чоловік, Джессі, теж економіст — ми спілкуємося однією мовою, а це дає нам спільний контекст для прийняття сімейних рішень. Ми активно послуговуємося

економічною наукою, зокрема щодо виховання наших дітей.

Наприклад: перед тим, як народилася Пенелопі, я готувала вечерю майже щодня. Мені страшенно це подобалося—чудовий спосіб завершити день. Ми їли пізно, десь перед восьмою вечора, тоді трохи відпочивали й лягали спати.

Коли з'явилася Пенелопі, спершу нічого не змінилося. Але потім вона піросла й стала їсти з нами, і все полетіло шкереберть. Пенелопі треба було їсти о 18-й, а ми приїжджали додому в кращому випадку о 17:45. Ми хотіли вечеряти разом, але що можна приготувати за п'ятнадцять хвилин?

Готувати з нуля під кінець робочого дня неможливо. Я розглянула інші варіанти. Можна замовляти їжу з доставкою. Можна готувати дві вечері: одну швидко для Пенелопі, іншу, неквапливішу, для нас, коли вона засне. Десь у цей час я дізналася про продуктові набори: підготовані інгредієнти для конкретних рецептів, так що вам залишається тільки приготувати. Є навіть вегетаріанські набори з доставкою додому.

І що з цього всього вибрати?

Якщо підходити до ситуації як економіст, то треба починати з даних. Важливе запитання: яка вартість цих варіантів порівняно з самостійним приготуванням страв удома? Доставка страв, очевидно, дорожча. Годувати Пенелопі одними стравами, а себе іншими—це за вартістю десь так само. Продуктові набори—приблизно посередині: дорожче, ніж купувати інгредієнти й готувати самій, але дешевше, ніж доставка готової їжі.

Утім, це ще не все, оскільки тут не врахована вартість мого часу, або, як люблять казати економісти, «альтернативна вартість». Приготування їжі займало десь п'ятнадцять–тридцять хвилин на день, зазвичай рано-вранці.

Я могла би витратити його на щось інше (наприклад, писала би першу книжку чи наукові статті). Час має реальну цінність, яку не можна ігнорувати.

Коли ми врахували і її, то продуктові набори виявилися класним рішенням, ба навіть доставка страв стала привабливішим варіантом. Різниця в грошах була незначною, і вартість мого часу її майже повністю покривала. А от готувати дві вечері — взагалі не вихід: це займе ще більше часу.

Але і такий підхід все ще не досить добрий, оскільки не враховує наших бажань. Мені, наприклад, дуже подобається планувати меню й добирати продукти. Отже, мене би влаштовувало рішення готувати самій, навіть якщо інші варіанти вигідніші з позиції затрат. Мовою економістів, я готова «заплатити» за вибір готувати самотійно.

І нехай доставка страв — це найкомфортніший варіант з точки зору часу, багатьом сім'ям важливо їсти домашні страви. Що стосується опції з двома вечерами, то одним батькам подобається щодня сидати за стіл зі своїми дітьми, а іншим — коли діти вечеряють самі, а дорослі — пізніше, в розслабленій атмосфері, удвох. Або ж можна комбінувати ці два варіанти.

Тому дуже важливо враховувати, кому що до вподоби. Дві сім'ї з однаковими бюджетом на харчування та підходом до часових затрат можуть вибрати різні варіанти вечері, бо мають різні вподобання. Цей економічний підхід до прийняття рішень не вирішує за вас — він лише підказує, як ці рішення структурувати.

За цим підходом варто поставити собі такі запитання: наскільки сильно треба любити готувати, щоб вибрати саме цю опцію?

От ми хотіли вечеряти з Пенелопі, і нам не подобалися варіанти страв на доставці. Я вирішила, що хоч і люблю готувати, та все ж не настільки, щоб робити все самій, тому

ми спробували замовляти вегетаріанські продуктові набори (виявилися непоганими, хоч і трохи забагато капусти).

Цей приклад може здатися надто далеким від таких дилем, як годувати груддю чи ні, але під кутом зору прийняття рішення він не дуже відрізняється. Вам потрібні дані—скажімо, якісна інформація про переваги грудного вигодовування, а також розуміння того, чого хоче ваша сім'я.

Виношуючи Пенелопі, я застосовувала цей підхід до вагітності. Я написала книжку «Expecting Better» («Краща вагітність»), в якій проаналізувала чимало правил поведінки майбутніх матерів та статистику стосовно них.

Коли народилася Пенелопі, процес прийняття рішень не зупинився—лише ускладнився. Тепер потрібно було враховувати потреби ще однієї особистості, яка, хоч і була немовлям, та теж мала свої вподобання. Ви ж хочете, щоб ваша дитина росла щасливою! Та все ж мусите знаходити баланс між цим бажанням та непростими рішеннями щодо її росту й розвитку.

Для прикладу, розгляньмо захоплення Пенелопі тією штукаю Rock 'n Play Sleeper, хитромудрим поєднанням колиски й крісла. Після завершення періоду сповивання Пенелопі вирішила, що тепер спатиме тільки в цій колисці. По-перше, це було незручно—ми тягали те ліжечко за собою не один місяць, серед іншого у погано сплановану відпустку в Іспанії, а по-друге, створювало ризик розвитку синдрому пласкої голови у дитини.

Утім, позбавлення цієї залежності стосувалося не лише нас, а й її. Коли ми якось вирішили, що з нас досить, вона не спала цілий день і геть виснажила не лише себе, а й няню. Пенелопі виграла той раунд: наступного дня ми повернули їй колисочку й відмовилися від неї остаточно лише тоді, коли донька виросла і в ній не вміщалася.

Може здатися, ніби ми просто поступилися своїй дитині, але насправді ми прийняли рішення поставити гармонію в сім'ї вище за чітке дотримання рекомендацій педіатрів щодо переведення дитини в її ліжечко. Є чимало лікарських інструкцій, які порушувати не варто, але є й багато сірих зон. Аналіз зисків і витрат допоможе знизити рівень стресу, який супроводжує процес прийняття рішень.

Коли я обдумувала ці рішення, то зрозуміла, як і під час вагітності, що варто починати з даних. Більшість важливих питань, таких як грудне вигодовування, сон, алергії, є предметом не одного наукового дослідження. Проблема лише в тому, що не всі ці дослідження якісні.

Візьмімо, для прикладу, грудне вигодовування (ГВ). Воно може даватися досить складно, але всі довкола вихваляють його переваги. Медичні кола й онлайн-експерти — не кажучи вже про друзів і родичів — возвели ГВ в розряд обов'язкових атрибутів материнства. Але чи всі ці переваги реальні?

На це запитання відповісти не так-то й просто.

Науковці, що досліджують ГВ, аналізують, чи справді діти, яких годували грудним молоком, відрізняються від тих, яких ним не годували, — чи виростають вони здоровішими й розумнішими. Але проблема в тому, що матері обирають ГВ не у випадковому порядку — це обдумане рішення. І зазвичай жінки, які годують груддю, відрізняються від тих, які віддали перевагу іншому способу годування. Якщо проаналізувати свіжі дані зі США, то грудне вигодовування більш поширене серед жінок з вищим рівнем освіти та доходів.

Частково це пояснюється тим, що такі жінки мають більшу підтримку (зокрема, відпустку з догляду за дитиною), яка дає їм змогу годувати груддю. Ще одна причина — вони, можливо, усвідомленіше ставляться до рекомендацій, які

стверджують, що ГВ—важливий фактор здоров'я та успіху дитини. Утім, якими б не були їхні мотиви, факт залишається фактом.

У цьому й полягає проблема з отриманням висновків із даних. Дослідження раз за разом підтверджують: грудне вигодовування поліпшує показники життя дітей—вони краще вчаться, менше схильні до ожиріння та ін. Але ці показники також залежні від освіти, доходів та сімейного стану матері. Як знати, що вища успішність у школі й нижча схильність до зайвої ваги спричинені ГВ, а не іншими відмінностями між жінками?

Відповідь така: є якісніші дані, а є менш якісні.

Коли я приймаю подібні рішення, моя економічна освіта—зокрема, вміння виводити причиново-наслідкові зв'язки з масивів даних—допомагає мені відокремити хороші дослідження від слабших. Зумовленість причинами—не така вже й проста річ. Іноді може здатися, що між двома явищами існує чітка залежність, але якщо копнути глибше, то з'ясується, що вони взагалі не впливають одне на одного. Наприклад, люди, які їдять батончики Clif Bar, здоровіші за тих, що їх не вживають. Але батончики тут ні до чого: просто ті, що їх люблять, мають інші здорові звички.

Тому в пласті досліджень грудного вигодовування я намагалася знайти ті, що виводять найкращі дані.

Деякі якісні дослідження дійсно підтверджують залежність між ГВ і, для прикладу, зниженням діареї серед немовлят. Але інші, не менш якісні, не підтверджують такої зумовленості: наприклад, дані про радикальний вплив ГВ на рівень інтелекту видалися мені непереконаливими.

Хай не всі дослідження грудного вигодовування проведені якісно, але серед них є надійні. Коли мої діти підрости, і я зацікавилася, як на них впливає час перед екранами

гаджетів, то знайшла лише невеличкий пласт даних із відповідями на мої запитання. Просто додатки для планшетів, за допомогою яких трилітки вивчають букви, існують не так давно, щоб їх встигли добре дослідити.

Мати запитання, на які не знайдеш відповідей за допомогою даних, це, з одного боку, засмучує, а з іншого — по-своєму втішає. Можна щонайменше з'ясувати незрозумілі моменти.

Як і в питанні про приготування їжі, дані — лише один елемент картини, і не можна зупинятися тільки на них. Отримавши дані, я прийняла певні рішення. Але ті самі дані приводять різних людей до різних рішень. Дані — це ввідна інформація, як і особисті пріоритети. Приймаючи рішення щодо грудного вигодовування, корисно не лише знати про зиски (якщо вони взагалі є), а й подумати про витрати. Можливо, вам не подобається годувати груддю або ви плануєте виходити на роботу й не хочете зціджуватися. Це — причини відмовитися від ГВ. Надто часто ми думаємо лише про переваги й ігноруємо витрати. Але зиски можуть бути перебільшеними, а витрати — значними.

Також варто зауважити, що при прийнятті рішення потрібно керуватися тим, що бажано не лише для дітей, а й для батьків. Наприклад, коли підбираєте модель з догляду за немовлям — взяти декретну відпустку, віддати в дитячі ясла чи найняти няню, — важливо розглянути наявні дані, але ще важливіше — подумати, як буде найкраще для вашої сім'ї. Особисто я хотіла повернутися до роботи. Можливо, мої діти воліли б, щоб я сиділа з ними вдома (хоча я сумніваюся в цьому), але це не влаштовувало мене. Я знайшла дані, які допомогли мені при роздумах над цим питанням, але в результаті головну роль відіграли мої особисті пріоритети. Я прийняла зважене рішення — правильне для себе.

Думка про те, що бажання і потреби батьків можна враховувати при прийнятті рішень у вихованні дітей, може даватися складно і породжувати чимало так званих «мамських срачів».

Усі ми хочемо бути хорошими батьками й приймати правильні рішення. Тому над нами висне величезна спокуса вважати вже прийняті свої рішення *ідеальними*. У психології це називається униканням когнітивного дисонансу. Якщо я вирішу не годувати груддю, то не хочу навіть чути про переваги грудного вигодовування. Тому стоятиму на тому, що ГВ—це марна трата часу. З іншого боку, якщо я протягом двох років щотри години витягатиму груди, то мушу бути впевнена: це—необхідна умова, аби виростити успішну дитину.

Ці спокуси притаманні людській природі, але вони геть не продуктивні. Те, що годиться вам, не конче є найкращим варіантом для інших. Чому? *Та бо ви—не інші*. У вас різні життєві обставини. Різні пріоритети. Мовою економіки, у вас різні обмеження.

Коли економісти кажуть про «оптимальний вибір» людей, вони завжди вирішують проблему так званої «обмеженої оптимізації». Саллі любить яблука й банани. Яблука коштують 15 гривень, банани—25 гривень. Перш ніж запитати, скільки чого купить Саллі, ми даємо їй певний бюджет. Це і є її обмеженням. Інакше вона б купила необмежену кількість яблук і бананів (економісти припускають, що людям завжди хочеться всього побільше).

Як батьки, при прийнятті рішень ми теж обмежені—у фінансах, у часі й у фізичних ресурсах. Неможливо висмокати «виспаність» із пальця. Той, хто недосипає, жертвує перевагами якісного нічного сну. Час, витрачений на зцідження на роботі, можна витратити на саму роботу. Ви це обдумуєте і приймаєте рішення, які вас влаштовують. Але

комусь треба менше сну, хтось має більше часу, аби задрімати вдень, а хтось може зціджуватися і працювати одночасно—ці люди приймуть інші рішення. Батьківство—це досить складно. Знизимо ж рівень стресу, пов'язаного з прийняттям рішень щодо виховання дітей.

У цій книжці не йдеться про те, які рішення ви маєте приймати для своїх дітей. Я просто спробую викласти необхідні ввідні дані й підкажу структуру прийняття рішень. Дані однакові для всіх, але рішення приймати лише вам.

Дані щодо деяких ключових рішень у ранньому віці дитини—від сну до користування гаджетами—можуть здивувати. Але бачити цифри на власні очі—це заспокоює.

Наприклад, люди кажуть: хай дитина «виплачеться», тоді швидше засне, але вам стане краще, коли ви побачите дані, які це підтверджують.

Для своєї книжки про вагітність я знайшла чимало даних—про каву, алкоголь, передпологові аналізи, епідуральну анестезію. Пріоритети там теж важливі, але в багатьох випадках дані є досить однозначними. Наприклад, про те, що мало відпочивати—це погано. Натомість дані стосовно виховання дітей не настільки категорично наказують чи забороняють діяти саме так. Тут на перший план виходять пріоритети вашої сім'ї. Це не означає, що дані не потрібні—вони допомагають, але ваші рішення не настільки сильно залежатимуть від них, як під час вагітності.

Ця книжка починається ще в пологовому залі. Перша частина присвячена питанням, зокрема, медичним, які стають актуальними одразу після народження: видалення крайньої плоти, скринінги новонародженого, втрата ваги немовлям. Я говоритиму про перші тижні вдома: чи сповивати дитину? Чи відгороджувати від мікробів? Чи збирати дані про немовля? Тут також ітиметься про фізичне

відновлення породілей після пологів та емоційні проблеми матерів у цьому періоді.

Друга частина присвячена ключовим рішенням перших тижнів батьківства: грудне вигодовування (чи варто? як це працює?), вакцинація, пози для сну, привчання до самостійного сну, робота чи декрет, садок чи няня. (Одне слово, усі теми мамських срачів).

У третій частині поговоримо про вік, коли немовля перетворюється на дитину, та деякі пов'язані з ним питання: користування гаджетами (погано чи добре?), привчання до горщика, дисципліну та вибір варіантів освіти. Я покажу дані, коли дитина починає ходити й бігати і скільки вона повинна говорити (і чи це взагалі має значення).

А в останній частині книжки ми з'ясуємо проблеми батьківства. Коли в людей народжується дитина, вони стають батьками, і їхнє життя змінюється. Я розповім про стрес, яким накриє ваші з партнером стосунки після з'яви немовляти, і про те, чи варто (й коли) народжувати ще дітей.

Ми знаємо, що батьківство — це купа порад, більшість із яких ідуть без пояснень, чому так і чи взагалі це так. Поради без пояснень причин позбавляють нас можливості приймати рішення самостійно, з урахуванням власних пріоритетів. Батьки теж люди, і вони заслуговують кращого.

Ця книжка покликана боротися не з конкретними порадами, а проти того, щоб не пояснювати причини. Озброєні даними й структурою прийняття рішень, ви зможете обирати те, що годиться *вашій* сім'ї. Люди, задоволені своїми рішеннями, отримують від батьківства більше радощів й менше стресу. І, сподіваюся, міцніше сплять.