

Эмили Остер



ВСЁ ХОРОШО!

Как избежать
ненужных переживаний
в первые годы жизни ребенка
Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

МИФ
АЕТСТВО

18+

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------|---|
| Введение | 9 |
|----------------|---|

Часть 1 ПЕРВЫЕ ДНИ

| | |
|--|----|
| Глава 1. Первые три дня | 33 |
| Глава 2. Я должна забрать ребенка домой? | 67 |
| Глава 3. Сетчатое белье и другие странные вещи | 86 |

Часть 2 ПЕРВЫЙ ГОД

| | |
|--|-----|
| Глава 4. Грудное молоко — жидкое золото? | 118 |
| Глава 5. Грудное вскармливание: пошаговая инструкция ... | 156 |
| Глава 6. Позы и места для сна | 191 |
| Глава 7. Организуйте режим своего малыша | 217 |
| Глава 8. Вакцинация? Да, пожалуйста | 227 |
| Глава 9. «Домашняя» мама или «офисная» мама? | 248 |
| Глава 10. Кому ухаживать за ребенком? | 264 |
| Глава 11. Обучение самостоятельному засыпанию | 281 |
| Глава 12. Приучение к твердой пище | 306 |

Часть 3
ПЕРВЫЕ ШАГИ

| | |
|--|-----|
| Глава 13. Когда ребенок пойдет: физиологические вехи | 334 |
| Глава 14. Маленькие Эйнштейны против телевизора | 346 |
| Глава 15. Когда ребенок заговорит: речевое развитие | 362 |
| Глава 16. Приучение к горшку: наклейки и конфетки | 376 |
| Глава 17. Дисциплина. | 393 |
| Глава 18. Образование | 406 |

Часть 4
СЕМЕЙНЫЙ ФРОНТ

| | |
|---|-----|
| Глава 19. Внутрисемейная политика | 425 |
| Глава 20. Разрастание семейства. | 438 |
| Глава 21. Делай что должно, и будь что будет. | 447 |
| Благодарности | 451 |
| Библиография | 454 |
| Указатель | 489 |

ВВЕДЕНИЕ

В младенчестве оба моих ребенка обожали пеленание. Я плотно заворачивала их в одеяльце, и они засыпали. Больше всего мне нравилась специальная модель пеленки Miracle Blanket с клапанами для рук и кармашком для ног. Процесс пеленания был мудреный, но из такого кулыка не удалось бы выпутаться даже фокуснику. Мы купили целых девять таких пеленок — чтобы в случае чего иметь наготове свежие и не кутаться в запачканные.

Пеленание — чудесная вещь, и оно *может* облегчить ребенку сон. Но есть минус: его нельзя использовать вечно. В какой-то момент ребенок перестает влезать в пеленки, и вам приходится с ними расстаться. Причем если с одним ребенком вы можете не увидеть в этом никакой проблемы, то с другим отучение от пеленок окажется непростой задачей.

Пенелопа (наш ребенок номер один) перестала нормально засыпать, из-за чего мы основательно подсели на качающуюся колыбель, которая до сих пор снится мне в кошмарах. От других родителей мне доводилось слышать истории, что в недрах интернета есть онлайн-маркеты, где можно раздобыть пеленки большого размера. И действительно есть мастерицы, которые сошьют вам

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

пеленальные одеяльца на полуторагодовалого ребенка. Но имейте в виду: не все, что можно раздобыть, полезно для здоровья малыша.

Хорошо, что со вторым ребенком можно исправить все ошибки, которые вы совершили с первым. Будучи уже опытными, вы постараетесь переписать заново страницы первого опыта родительства, о которых вспоминаете с сожалением. По крайней мере, мне так казалось. И в самом начале моего списка стояло неудачное отучение от пеленок. Уж на этот раз все будет как надо, решила я.

Когда Финну (ребенку номер два) исполнилось четыре или пять месяцев, я составила план. Первые несколько дней буду пеленать его как обычно, но оставлю одну ручку снаружи. Еще через несколько дней он привыкнет, и я высвобожу вторую ручку. Потом придет очередь ножек. И только после этого мы бросим пеленание. Интернет уверил меня, что таким способом ребенок попростится с пеленкой, но сохранит навыки сна, выработанные с таким трудом.

Я была готова приступить: отметила дату в календаре и рассказала об этом моему мужу Джесси.

И тут в разгар летней жары у нас отключилось электричество, а вместе с ним и кондиционер. В комнате Финна было +35 °С. Приближался вечер. Меня охватила паника: если закутать Финна в многослойную пеленку, он сжарится.

Не укладывать его спать в надежде, что дадут электричество? Не факт, что это будет сегодня или даже завтра. Запеленать его несмотря ни на что? Безответственно и жестоко. Укачать его, чтобы он заснул на руках,

и не класть в кроватку, пока не станет прохладнее? Так тоже будет жарко, и по опыту я знала, что на руках он долго не проспит.

Оставив в стороне дорогие сердцу планы, я уложила сына спать в подгузнике. Пеленка осталась в шкафу. Обливаясь потом, я убаюкивала Финна и приговаривала, что так надо.

— Солнышко, прости, но на улице ужасно жарко. Мы не можем пеленаться. Но ничего страшного, ты все равно можешь поспать. Точно-точно! Зато можешь пососать пальчики! Вкуснятина какая!

Широко улыбаясь, я погладила его, впервые лежащего без пеленки, и ушла из комнаты. Морально я готовилась к худшему. Пенелопа уже орала бы сиреной. Однако Финн лишь удивленно хмыкнул пару раз и отключился.

Когда через час дали электричество, я стала думать: а что же дальше? Финн крепко спал. Я спросила Джесси, может, стоит пойти и запеленать его сейчас? Тот сказал, что я чокнулась, и сложил все наши пеленки в пакет для благотворительного магазина.

Ночью я смотрела в потолок и гадала, ухудшится ли у Финна сон. Меня подмывало достать пеленку из пакета и привычно завернуть его. Очень хотелось залезть в интернет и почитать, как без пеленок дети спят беспокойнее, а то и совсем перестают засыпать. Но стояла такая жара, что мне было не до того. Так и закончилась наша пеленальная эпопея.

Как родитель вы больше всего хотите сделать правильный выбор, гарантирующий, что у вашего ребенка все будет в порядке. Но как понять, какой выбор лучший?