

Уильям, Марта,
Роберт и Джеймс
СИРС

Содержание

Вступление от докторов Сирс — Билла, Марты, Боба и Джима 7

I. КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ: ОСНОВЫ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ

Глава 1. Обретение привязанности: что это значит	10
Глава 2. Как обеспечить себе благополучные роды	33
Глава 3. Готовимся к ребенку	41
Глава 4. Как правильно начать общение с новорожденным	55
Глава 5. Как организовать жизнь в семье в послеродовой период	79
Глава 6. Уход за телом новорожденного	104
Глава 7. Главные страхи первых недель	126

II. КОРМЛЕНИЕ И ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Глава 8. Грудное вскармливание: зачем и как	160
Глава 9. Кормящая мать: проблемы выбора, преодоление трудностей	200
Глава 10. Искусственное вскармливание: с любовью и без риска	261
Глава 11. Введение твердой пищи: когда, что и как	280
Глава 12. 9 советов, как стать диетологом своего ребенка	306
Глава 13. Кормление ребенка от года до двух	323

III. СОВРЕМЕННЫЕ РОДИТЕЛИ

Глава 14. Ношение ребенка: искусство и наука носить своего ребенка	356
Глава 15. Родительские ночи: как сделать так, чтобы ваш ребенок спал	391
Глава 16. Уход за беспокойным или страдающим коликами ребенком	454
Глава 17. Работа и уход за ребенком	507
Глава 18. Особые ситуации	531

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

IV. РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ПОВЕДЕНИЕ

Глава 19. Растем вместе: наслаждайтесь этапами развития своего ребенка	548
Глава 20. Первые шесть месяцев: большие перемены	571
Глава 21. Второе полугодие: движение вверх	623
Глава 22. Второй год: из младенчества в детство.	658
Глава 23. Пугающее, но совершенно нормальное поведение ребенка.	697
Глава 24. Приучение к горшку	716

V. КАК СОХРАНИТЬ РЕБЕНКА ЦЕЛЫМ И НЕВРЕДИМЫМ

Глава 25. Безопасность дома	734
Глава 26. Как сохранить здоровье своего ребенка	764
Глава 27. Самые частые заболевания: помощь на дому	788
Глава 28. Реанимация и первая помощь при несчастных случаях	870
Приложение 1. Таблицы роста	897
Приложение 2. Национальный календарь прививок, принятый в РФ	899
Алфавитный указатель	900

Вступление от докторов Сирс — Билла, Марты, Боба и Джима

Мы, Билл и Марта, не только написали эту книгу — мы прожили ее. Мы делимся с вами нашим опытом ухода за собственными восьмерыми детьми и заботы о тысячах других детей, накопленным за сорок лет педиатрической практики. Наш опыт обогатился новыми идеями после того, как к нашей работе присоединились доктора Билл и Джим и их семьи. Научившись проницательно наблюдать за малышами и их родителями, мы фиксировали все, что практически без сбоев срабатывает у большинства родителей. Каждый день в своем кабинете мы жадно впитывали практические советы успешных родителей. Эта книга была написана на рабочем месте. Книга щедро усеяна этими советами. Мы прекрасно понимаем, что любовь к вашему малышу и желание быть хорошим родителем делает вас восприимчивым ко всякому совету, касающемуся ребенка. Но дети слишком дороги, а родители слишком уязвимы для автора, предлагающего непроверенную информацию. Мы со всей серьезностью берем на себя полную ответственность за то, чему учим.

Каждое утверждение тщательно проверено и прошло испытание временем.

Мы учитываем также огромную занятость современных родителей. Мы и сами живем, жонглируя внезапно возникающими потребностями наших детей и собственными профессиональными обязанностями. В своей книге мы представляем основные принципы, которые помогут вам стать отзывчивой няней для своего ребенка, когда вы найдете подход, соответствующий потребностям вашего ребенка и вписывающийся в ваш стиль жизни. Мы рекомендуем избрать любящий стиль общения с ребенком, дабы уравновесить высокотехнологичную жизнь нового века.

Из этой книги вы узнаете, как заботиться о вашем малыше так, чтоб и он и вы проявляли при этом свои лучшие качества.

С момента выхода в свет первого издания книги «Ваш малыш от рождения до года» для миллионов родителей она стала настоящей библией ухода за маленькими детьми. Нам очень приятно сознавать, что наши советы помогли новоиспеченным родителям по всему

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



свету наслаждаться заботой о своих детях. В новом издании вы найдете новые темы, обсуждение которых основано на пожеланиях наших читателей, а также то новое, что появилось в педиатрии и в методике ухода за детьми за последние двадцать лет.

Эйфорию от проделанной нами работы, в результате которой множество детей и родителей по всему земному шару стали более счастливыми, здоровыми и обрели радость от общения друг с другом, подкрепляют тысячи благодарственных отзывов, 50 000 фанатов в сети Facebook, 5 000 читателей нашего журнала в Twitter и миллионы посетителей нашего сайта. Мы несказанно рады, что благодаря этой книге и нашим семейным советам, представленным в ней, мы стали, в какой-то степени, частью вашей семьи.

*Билл, Боб, Джим и Марта Сирс
Сан-Клементе, Калифорния
Январь 2013*

Доктора Сирс online

AskDrSears.com

Тысячи страниц информации, касающейся ухода за ребенком и вопросов его здоровья, теперь доступны в Интернете. Наш онлайн-ресурс, наполняемый лично докторами Сирс, в подробностях рассматривает множество вопросов, затронутых в этой книге. Мы непрерывно обновляем информацию, касающуюся вопросов детского здоровья, чтобы у вас были самые последние данные.

На сайте AskDrSears.com¹ можно найти интереснейшие и уникальные наработки по таким вопросам, как беременность и рождение ребенка, кормление малышкой до года, питание семьи, дисциплина и поведение, капризный ребенок, сон и прививки.

Наш сайт уникален благодаря:

- ◆ Детальному справочнику по лекарствам, продающимся без рецепта, включая информацию о дозировке (в разделе Dr Sears's Medicine Cabinet)

- ◆ Подробной информации о многих часто и не очень часто встречающихся детских болезнях (в разделе Childhood Illnesses)

- ◆ Ежемесячному обзору новостей педиатрии (в разделе Monthly Pediatric Health News Updates)

- ◆ Ежеквартальному обзору вопросов здоровья детей, актуальных в текущий сезон (в разделе Seasonal Pediatric Health Alerts)

- ◆ Ответам на интересующие вас вопросы (в разделе Frequently Asked Questions)

- ◆ Интересным и забавным случаям из жизни докторов Сирс

- ◆ Обновлениям к этой книге и ко всем другим нашим книгам. Мы будем публиковать все наиболее важные изменения и обновления, включающие самую современную медицинскую информацию.

Также ищите нас в Twitter @AskDrSears и @DrBobSears, и на наших страничках в сети Facebook: Ask Dr.Sears и Dr. Bob Sears.

¹ Внимание! Информация на сайте представлена на английском языке.

I



КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ: ОСНОВЫ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ

В действительности не существует такой вещи, как один-единственный идеальный способ растить ребенка, как нет идеальных детей и, поверьте ли, нет идеальных родителей — лишь люди, которые изучали детей, и люди, имеющие больше опыта, чем вы. Быть родителем — для этого требуется «производственная» практика. Обилие советов «специалистов» может повредить интуиции молодого родителя и лишить его способности учиться на собственном опыте. Мы собираемся показать вам, как стать специалистом для самого себя. Цель этой нашей книги — помочь вам и вашему ребенку подстроиться друг под друга, или притереться друг к другу. Именно так можно выразить сущность взаимоотношений родителей и ребенка.

Начнем!

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

Обретение привязанности: что это значит

Во всех прочих книгах по уходу за детьми недостает главы, которую можно было бы озаглавить «Уход за *вашим* ребенком». Сейчас, вместе с вами, ожидающей появления младенца парой или новоиспеченными родителями, мы напишем эту главу.

Исходя из моего опыта педиатра¹ и приобретенного Мартой опыта медицинской сестры, а также нашего общего опыта родителей восьмерых детей, мы считаем, что лучший способ достичь настоящей гармонии между родителями и ребенком — воспитывать ребенка естественно (естественное воспитание — от англ. attachment parenting). Это подход к ребенку, пробуждающий все самое лучшее в вас и ваших малышах. Изначально матери воспитывали своих детей естественно — так, как подсказывала им интуиция и природа. Этому методу лишь совсем недавно потребовалось название, поскольку в основе своей это самый естественный подход к общению с ребенком, который выбрал бы любой из нас, будь он предоставлен собственному здравому смыслу.

¹ По всей книге, если нет иных указаний, «Я» относится к доктору Биллу Сирсу, «Марта», конечно же, к Марте Сирс.

УХОД ЗА ВАШИМ РЕБЕНКОМ

Сорок лет назад, когда я начал педиатрическую практику, мне уже довелось пройти стажировку в двух самых престижных в мире детских клиниках, и казалось, что я знаю о детях все. Наши друзья даже частенько говорили моей жене, что ей очень повезло выйти замуж за педиатра, но Марта парировала так: «Он знает только о детских болезнях». Первая неделя моей педиатрической практики в действительности была шоком. Мама задавали мне всевозможные вопросы, не имеющие никакого касательства к медицине: «Может быть, нужно давать ребенку выплакаться?», «Не избалуем ли мы ее, если будем слишком часто брать на руки?», «Не страшно, если мы спим вместе с нашим ребенком?». Я не знал ответа ни на один из этих вопросов, но родители уповали на меня как на специалиста. Это были не медицинские вопросы, а вопросы, касающиеся характера взаимоотношений с ребенком. Я знал лишь, как мы поступали со своими собственными двумя детьми, но не считал себя от этого профессионалом.

Тогда я принялся читать все книги об уходе за детьми точно так же, как вы сейчас. Книги повергли меня в полное смятение. Создавалось впечатление, что основаны они на личном мнении авторов, а не на реальных исследованиях. Большинству авторов недоставало или здравого смысла, или научной базы, или же они проповедовали то, что модно — не важно, дает это положительные результаты или нет.

Я решил обратиться к настоящим экспертам — опытным родителям детей, которых я наблюдаю, замечательно справляющимся со своими родительскими обязанностями; родителям, находящимся, на мой взгляд, в гармонии со своими детьми, способным читать знаки, подаваемые их детьми, и реагирующим интуитивно и адекватно; родителям, наслаждающимся тем, что они родители; родителям, чьи дети веселы и замечательно развиваются. Эти родители и их дети стали моими учителями, а я стал жадным слушателем и внимательным наблюдателем, ведущим тщательные записи касательно их стиля взаимоотношений. Я собрал целый список «Что срывает». Моя жена, Марта, в те первые годы работала со мной (пока не появился наш четвертый ребенок, Хэйдэн) и до сих пор является консультантом по уходу за детьми и грудному вскармливанию. Моя практика была нашим «выездным» исследованием, так сказать, в полевых условиях, а дома нас ждала собственная подрастающая лаборатория.

Спустя много лет, на протяжении которых мы прислушивались и учились, имея уже восьмерых собствен-

ных детей, мы начали формулировать некоторые выводы относительно взаимоотношений родителей и детей. Из огромного разнообразия стилей общения мы отобрали те, что срабатывали у большинства родителей практически всегда. Мы делились этими концепциями с родителями, которых консультировали, и использовали их в процессе воспитания собственных восьмерых детей. С годами мы с Мартой изменили свой подход, с тем чтобы подстроиться к нашему меняющемуся стилю жизни, а также с тем, чтобы отвечать индивидуальным потребностям наших детей (и мы все еще учимся). В этой маленькой главе вы найдете самое ценное из того, что мы освоили сорок лет практической педиатрии, заботы о восьмерых детях и консультирования тысяч родителей.

Не надейтесь освоить все сразу же. Родительская профессия опирается на практическое мастерство, и опыт приходит только после приложения собственных рук. Наши рекомендации являются лишь советами для начала. Опираясь на эти азы, вы будете расти и развивать собственный стиль, тот, который лучше всего подходит к темпераменту вашего ребенка и особенностям вашей личности. Кроме того, невозможно совершенно точно подобрать стиль взаимоотношений с ребенком до того, как он родится. Вы не имеете ни малейшего представления о том, что сделает с вами ребенок и как радикально он поменяет ваше мироощущение. Решить, сколько держать ребенка на руках, что вы будете делать, когда ваш ребенок проснется в три утра, и как



долго вы будете кормить грудью, можно только по ходу дела. Оставьте эти важные решения до того времени, когда вы увидите, что представляет собой ваш ребенок. Но есть несколько соображений, которые следует принять во внимание заблаговременно.

Прежде чем приступить, давайте договоримся. Некоторые из идей, которыми мы поделимся с вами, могут сначала показаться странными и не похожими на то, что вы услышите от других. Но, пожалуйста, не закрывайтесь в своей раковине. Начните свою родительскую карьеру с открытыми сердцем и умом, иначе вы можете снарядить свой корабль так, что он неминуемо сядет на мель разочарований. Простой и удобный ребенок, которого вы ожидаете, может не оказаться тем ребенком, которого вы получите. *Оставайтесь открытыми для новых идей* и тогда уже выбирайте, что больше подходит вашей семье. Со своей стороны мы можем уверить вас в том, что все обсуждаемые рекомендации прошли всесторонние исследования и основаны не только на нашем личном опыте.

СЕМЬ ПРАВИЛ ЕСТЕСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

Есть три цели, которые мы считаем важными для начинающих родителей:

- ◆ узнать своего ребенка;
- ◆ помочь своему ребенку чувствовать, что все хорошо и правильно;
- ◆ получать удовольствие от родительских обязанностей.

Подход к взаимоотношениям с ребенком, который мы обсуждаем, поможет вам достичь этих целей. Существует семь слагаемых естественного воспитания.

1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше

То, как ребенок и родители начинают свое общение, обычно задает тон всем их дальнейшим взаимоотношениям. Сделайте все возможное, чтобы организовать себе такие роды, какие вы хотите. Подойдите к своим родам со всей ответственностью, займитесь своим обучением и выработайте собственную философию родов вместе со своим акушером-гинекологом или акушеркой. Родовая травма или необоснованное хирургическое вмешательство, приводящие к вынужденному изолированию ребенка от матери, вовсе не самое идеальное начало взаимоотношений. В этом случае часть энергии, которая была бы направлена на то, чтобы познакомиться со своим ребенком, временно уходит на залечивание собственных ран.

Радость успешных родов превращается в радость иметь ребенка. См. Главу 2 «Как обеспечить себе благополучные роды», чтобы понять связь между родами и установлением близкого контакта с ребенком, а также как снизить вероятность тяжелых, травматичных родов или даже хирургического вмешательства. См. также советы по компенсаторному установлению контакта в случае, когда осложнение все-таки привело к временному



Помочь вам и вашему ребенку подстроиться друг под друга — вот что такое естественное воспитание

разлучению матери и ребенка. Узнайте, почему так важно, чтобы вы и ваш ребенок находились вместе в одной палате.

Первые недели и месяцы являются очень важным периодом, в течение которого мать и ребенок нуждаются в том, чтобы быть вместе. Близость с самого начала позволяет вызвать естественное, нацеленное на формирование любви и привязанности поведение ребенка, а также позволяет раскрыться в матери интуитивному, биологическому механизму обеспечения заботы и ухода. Близость с самого начала обеспечивает паре хороший старт в то самое время, когда ребенок как никогда нуждается в помощи, а мать как никогда горит желанием нянчить его. Конечно же, процесс возникновения любви и чувства привязанности к собственному ребенку, близкого контакта начинается задолго до рождения и продолжается

еще долго после. (Практические рекомендации по установлению контакта во время родов и обретению привязанности в послеродовой период см. в Главе 4 «Как правильно начать общение с новорожденным», а также в Главе 5 «Как организовать жизнь в семье в послеродовой период».)

2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них

Одно из самых ранних испытаний для вас — отгадать, что ваш ребенок хочет и в чем он нуждается. Это может приводить к огромным разочарованиям и приступам самобичевания: «Я плохая мать!»

Расслабьтесь! Ваш ребенок поможет вам научиться читать его как раскрытую книгу. Исследователи привыкли считать, что дети являются лишь пассивными участниками игры под названием «Уход за ребенком». Теперь известно, что дети активно формируют реакцию своих родителей. И вот каким образом: *Дети рождаются со встроенными стереотипами поведения, нацеленными на формирование привязанности (или вызывающим привязанность поведением)*, т.е. своим поведением они, подобно магниту, притягивают к себе родителя, говоря на языке настолько проникновенном, что его нельзя не услышать. Некоторые знаки трудно не заметить — например, плач ребенка, улыбки и стремление прильнуть к маме или папе; другие, такие как зрительный контакт и язык тела, относятся к малозаметным. Все родители, в особенности матери, имеют встроенную интуитивную систему,



с помощью которой они распознают подаваемые их детьми знаки и реагируют на них. Подобно системе с радиопередатчиком и приемником, мать и ребенок опытным путем настраивают свое сообщение, пока прием не будет чистым. Как быстро налаживается эта коммуникативная система, зависит от конкретной пары «мать — ребенок». Некоторые дети дают более понятные сигналы; некоторые родители воспринимают эти сигналы более интуитивно. Но хорошая связь устанавливается неминуемо. Установить ее проще, если вы помните, что нужно быть *открытыми и отзывчивыми*. Даже случайная «неверная» реакция (к примеру, если вы приметесь кормить ребенка, который просто хочет побыть на руках) все же лучше, чем полное отсутствие реакции, поскольку это поощряет вашего ребенка продолжать работать над вами.

Семь слагаемых естественного воспитания

1. Познакомьтесь со своим ребенком как можно раньше.
2. Ловите подаваемые вашим ребенком знаки и реагируйте на них.
3. Кормите своего ребенка грудью.
4. Носите своего ребенка.
5. Делите сон со своим ребенком.
6. Соблюдайте границы и удерживайте равновесие.
7. Остерегайтесь тренеров.

Возьмите ребенка на руки, если он плачет. Казалось бы, как все просто, однако есть много родителей, которым говорили, что нужно дать ребенку по-

плакать по той причине, что не следует награждать «плохое» поведение. Но новорожденные не могут вести себя плохо или не слушаться: они просто общаются единственным способом, который дала им природа. Представьте себе, как бы вы себя чувствовали, если бы вы были совершенно беспомощны — не в состоянии сделать что-либо для себя, — а ваши крики о помощи оставались бы игнорируемыми. Младенец, чей плач не получает ответа, не становится «хорошим» ребенком (хотя он может притихнуть) — он становится разочарованным, несчастным ребенком. Он узнает лишь одну вещь, чего вы вряд ли хотите: что он не способен общаться или что он не может надеяться на то, что его потребности будут удовлетворены.

Человеку со стороны легко советовать вам дать *вашему* ребенку поплакать. Если только этот человек не слишком чувствительный, с ним ничего не случится, когда ваш ребенок будет плакать. Но давайте на минуту немного углубимся в технику. Плач вашего ребенка будет беспокоить вас — он и предназначен для этого. Это особенно верно для матерей. Если бы мы поместили мать вместе с ребенком в лабораторию и подключили к грудным железам матери приборы для измерения кровяного давления, вот что мы наблюдали бы: когда мать слышит плач своего ребенка, приток крови к ее грудным железам усиливается, что сопровождается сильнейшим желанием взять своего ребенка на руки, прижать к груди и успокоить. Плач вашего ребенка — сильнейший язык, созданный для того, чтобы обеспечить ребенку выживание

и нормальное развитие, а также заботливость со стороны родителей. Так отзовитесь же.

Если в первые месяцы жизни вы будете без колебаний идти навстречу потребностям ребенка, тем самым вы обеспечите развитие прочных коммуникативных схем. Со временем вы научитесь несколько оттягивать свою ответную реакцию, и постепенно ваш ребенок приучится терпеливо ждать некоторое время, постигая язык общения без плача и развивая навыки самообслуживания. На худой конец, считайте это вкладом в будущее: вы будете рады хорошему взаимопониманию, когда ребенок повзрослеет и его проблемы станут гораздо серьезнее, чем выпросить поест или добиться, чтобы его убаюкали.

3. Кормите своего ребенка грудью

Отцы обычно говорят: «Мы будем кормить грудью». Грудное вскармливание действительно является делом всей семьи. Из виденных нами матерей и малышей успешнее всего грудное вскармливание удается тем, у кого есть надежный муж и отец. Положительное влияние грудного вскармливания на здоровье и развитие ребенка огромно, но что еще не оценено должным образом, так это невероятный эффект, оказываемый грудным вскармливанием на мать. Вот что вы найдете в нем для себя: каждый раз, когда вы кормите своего ребенка, гормоны (пролактин и окситоцин) поступают в вашу систему кровообращения. Эти гормоны «кормилицы» способствуют формированию химической основы того, что называют



Грудное вскармливание приносит огромную пользу детям и матерям

материнской интуицией. Как вы узнаете более детально из дальнейших глав, те же гормоны, которые способствуют выработке молока, облегчают заботу о ребенке. К тому же, как вы узнаете из Главы 8, результаты последних исследований показали, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, умнее искусственников.

4. Носите своего ребенка

Такого восхитительного для родителей предложения не проникало в западный мир уже очень давно. Проводя свое исследование типов взаимоотношений родителей с детьми, мы присутствовали на международной конференции по вопросам развития ребенка, где отметили, что в других культурах матери носят своих детей в напоминающих перевязь сумках, составляющих часть их национального костюма. Завороженные тем, как довольны были малыши и как внимательны были матери, мы поинтересовались у них, зачем они носят своих детей на себе. Они охотно поделились