ВАШИ ВНУКИ

КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМИ ДРУЗЬЯМИ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

THE GRANDPARENTS HANDBOOK

GAMES, ACTIVITIES, TIPS, HOW-TOS, *AND* ALL-AROUND FUN

By Elizabeth LaBan

WITH NANA BARBARA TROSTLER
AND GRANDPA MYRON LABAN

QUIRK BOOKS
PHILADELPHIA

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ВАШИ ВНУКИ

КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМИ ДРУЗЬЯМИ

Элизабет Ла Бэн,

А ТАКЖЕ БАБУШКА БАРБАРА ТРОСТЛЕР
И ДЕДУШКА МАЙРОН ЛА БЭН

Перевод с английского

АНФ

Москва
2014

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК 37.018.1
ББК 74.905.1
Л12

Переводчик Мария Кульнева
Редактор Наталья Нарциссова

Ла Бэн Э.
Л12 Ваши внуки: Как стать настоящими друзьями / Элизабет Ла Бэн, Барбара Тростлер, Майрон Ла Бэн ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2014. — 214 с.

ISBN 978-5-91671-287-2

Эта книга — настоящая сокровищница советов и полезных рекомендаций для бабушек и дедушек. Как помочь детям с воспитанием младшего поколения и при этом не быть навязчивыми? Как весело провести время с внуками и при этом научить их чему-то полезному? Здесь собраны самые разнообразные идеи игр и занятий с внуками, помогающих сделать каждую вашу встречу незабываемой и стать настоящими друзьями. Здесь вы найдете и множество практических советов — начиная от ухода за новорожденным и заканчивая увлекательными приключениями на природе в компании внуков-школьников.

УДК 37.018.1
ББК 74.905.1

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Elizabeth LaBan, 2009
© Художник Sean Sims, 2009
Иллюстрации предоставлены New Division
Впервые опубликовано на английском языке Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

ISBN 978-5-91671-287-2 (рус.)
ISBN 978-1-59474-412-9 (англ.)

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Содержание

Предисловие
Магия старшего поколения 9

Каково это — быть бабушкой. Бабушка Барбара (она же Барбара Тростлер) 12
Каково это — быть дедушкой. Дедушка Майрон (он же Майрон Ла Бэн). 14

I *Как растить ребенка*
Курсы повышения квалификации для бабушек и дедушек 19

Как поменять подгузник 20
Шесть способов успокоить плачущего ребенка 23
Куриный супчик для молодых родителей 25
Как пеленать ребенка 26
Срыгивание 28
Детское питание для начинающих 30
Основы детской медицины 32
Как сделать ваш дом безопасным для ребенка 34
Полезные вещи для бабушкиного дома 37
Безопасный сон 39
Время для детских стишков 41
Детские игры 45
Азбука начинающей бабушки 49
Веселье в ванне 51
Как унять детскую истерику 56
Что такое тайм-аут, и как его устроить 59
Когда братья и сестры дерутся 61

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

II *Игры и развлечения для дома и улицы* 67

Дворовые олимпийские игры 68
Путеводитель для домашнего похода 74
Охота на мусор 77
Пять способов превратить автомобильную поездку в приключение 79
Устройте скачки 82
Поиски четырехлистного клевера 86
Сардины в банке и прищепочные пятнашки 87
Поиграем в пиратов 89
Сад для фей и гоблинов 93
Весенняя дворовая распродажа 97
Устройте шуточные выборы. 100
Поход в магазин игрушек 102

III *Рукоделие и кулинария* 107

Любимые сладости: проверенные рецепты выпечки 108
Лоскутное одеяло 111
Свежие новости: создание семейной газеты 115
Сбор фруктов и секрет удивительного пирога 117
Домашний торт-мороженое 120
Секрет домашних маринованных огурчиков 122
Развлечения и игры с семейным фотоальбомом. 125
Как собирать коллекции, и что с ними можно сделать . . 127
Учите новый язык с иллюстрированной азбукой 133
Украшение для праздничного стола своими руками. . . . 135
Человечки из бусин 137
Веселая мозаика 140
Простой яблочный пирог 142
10 лучших закусок всех времен 144

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Диорама 152
Ящик семейных развлечений 155
Пряничный домик 157
Развлечения с бумагой 159
Послеобеденный чай и вкусное угощение 164

IV *Исследуем мир вместе* 171

Походный набор 172
10 самых важных советов для дня в музее или зоопарке 175
Как пообедать с детьми вне дома: инструкция по выживанию 178
Визит Зубной феи 180
Четыре лучших способа не терять связи с внуками 183
Совместное путешествие во времени 186
Поездка на поезде или автобусе 189
Занятия «на желтый свет»: когда стоит действовать с осторожностью 191
Посещение школы вашего внука 193
Как забирать внука из школы 195
Приготовьте особенное угощение 197
Составьте фамильное древо. 200
10 лучших книг, которые нужно прочитать вашим внукам 203
Открытие банковского счета для вашего внука 206
10 вопросов, которые всегда задают внуки 208

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 гоблинов или создать фамильное древо, 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.)

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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!

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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, обожать 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!

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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. Сравнивать 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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

« 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 перещеголять 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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

1

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 былые 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!

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Как поменять 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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

1 Соберите все необходимое. Если вы приехали домой к внуку, выясните, где его переодевают, 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 приготовленный пакет или, на худой конец, просто отложите подальше в сторонку.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 наверх 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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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, как 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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

(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 пососать 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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

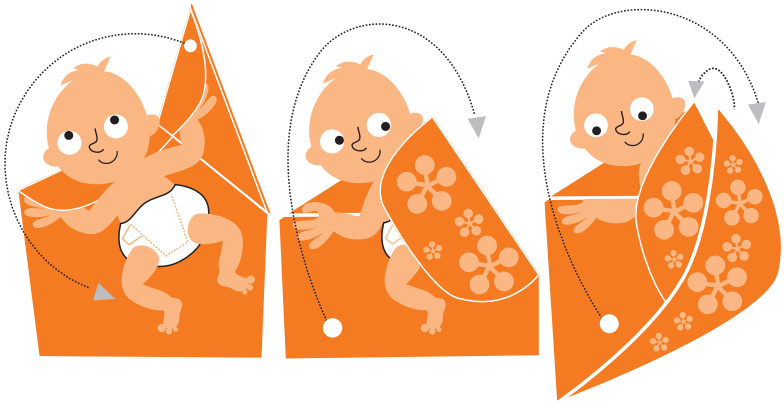
Если вы живете далеко, можете подготовить какие-то ингредиенты для простых блюд во время первого визита. А затем соберите меню доставки ближайших ресторанов, чтобы раз в неделю заказывать молодым родителям еду, если ваш бюджет это позволяет. Поверьте: сейчас это будет для них самым лучшим подарком!

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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-четырех лет;
- избегайте твердых конфет — они легко застревают в горле;

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>