

ДОРОГА ЧИТАЧКО, ДОРОГІЙ ЧИТАЧУ!

Ви тримаєте в руках книжку про перший рік життя малюка — і другу нашу спільну книжку для батьків, родин, дбайливців і всіх, хто взаємодіє з дітьми. Ми досі можемо рекомендувати «Мамо, тату, не хвилюйтеся!» всім, для кого важливе здоров'я дітей від народження до десяти років. Але в цій роботі детально зосередилися на перших дванадцяти місяцях життя малюка та родини, а особливо мами, адже саме з нею дитина має найтісніший контакт.

Принагідно хочемо подякувати Юлії Козарчук — педіатрині, імунологині та феї дитячого сну, що ретельно супервізувала розділ про те, як малята сплять. Юлю, без тебе нам було б значно складніше. Спасибі, що відгукнулася. Ми прийняли майже всі твої правки!

Очевидно, що ця книжка про здоров'я малюка, про маму, про родину і про все-все, щоб перший, найтрижніший рік разом минув якомога легше (якщо слово «легко» взагалі можна вживати в контексті розмов про маленьких дітей). Але нам ішлося про більше — не тільки про інформацію, а й про відчуття. Ми хотіли дати вам більше впевненості у батьківстві.

Батьківство — це часто про порівняння себе з ідеальною картинкою ідеальної родини. Усі хороші батьки страждають від того, що вважають себе недостатньо хорошими. Цією книжкою ми хочемо дати вам відчуття,

що ви досить хороші батьки, щоби бути щасливими зі своєю дитиною.

Життя не буває ідеальним і не може складатися з крайнощів. Якщо ви щасливі, віддаючи все своє життя дитині й не маючи нічого іншого, — це добре. Але якщо мама працює, а з дитиною бабуся чи няня — це теж добре. Якщо ви можете організувати день малюка так, щоб не вмикати йому мультиків — це добре. Але якщо ви ввімкнули мультик на 15 хвилин і випили кави — це не має викликати почуття провини, що зазвичай готове з'явитися миттєво. Ми хочемо нормалізувати цей стан: добре бути досить дбайливими батьками. І треба дбати про свій ресурс. Про свою кисневу маску.

Одна з головних ідей цієї книжки — допомогти вам знайти свій оптимальний шлях батьківства. У тій реальності, яка існує навколо вас, і з тими можливостями, які ви маєте. Ми за здоровий глузд і розумний золотий оптимум. А ще за те, щоби прийняти: ви не погані батьки, якщо зробили виважений вибір.

Ви всі — хороші батьки. Погані батьки не замислюються про те, чи хороші вони. Якщо ця думка взагалі у вас виникає, то ви хороші батьки.

Ми завершуємо цю книжку на третьому році повномасштабного вторгнення, у війні, що триває вже понад десять років. Її у будь-якому разі варто було б написати. Але зараз вона має для нас особливе значення. Ми хотіли, щоб у ній було безмежне море любові й підтримки родинам, які зустрічають своїх немовлят у цей страшний і водночас унікальний час. Коли турботи, що й так складні, стають у сотні разів складнішими. Бо над головою літає. Бо рідні на фронті. Бо горизонт планування — пів години.

З досвіду ми вже знаємо, що час від часу книжки виходять новими накладами, і в них за потреби можна навіть вносити правки. Так от у нас є мрія колись переписати це звернення так, щоб прибрати з нього слова про війну, додати більше радості, щастя, конфеті й блискіток і відправити книжку жити в мирну державу, де можна вночі вийти в місто, а в небі лише цивільні літаки. Але поки все так, як є, ми хочемо дякувати.

Силам оборони України — за те, що держава Україна є і що ми, її громадяни, можемо писати книжки і ростити дітей.

Усім українцям, що не здалися, — за силу, за донати, за те, що ви справжні, й за честь жити з вами в одній країні.

Кожній мамі, кожному татові, кожній родині — за те, що ви бережете любов і одне одного, попри все.

Кожному малюку — просто так. Бо любов не шукає причин.

*Щиро,
Олена й Тетяна*

Розділ 1

ПЕРШІ ДНІ В ПОЛОГОВОМУ БУДИНКУ

Більшість батьків знає, що до пологів треба готуватися, і роблять це. Вчаться дихати, розуміти ролі партнерів, робити масаж промежини, шукати зручні пози й так далі. Це все, безумовно, потрібно. Однак вважається, що пологи — це найскладніший етап для батьків-початківців. Малюк народиться — і далі грудне вигодовування та щастя. Бо як інакше? Це ж природа так передбачила. Треба лише пережити пологи.

Але пологи позаду — і починається реальність, геть не схожа на очікування. Це добре чи погано? Треба щось робити чи ні? Лікар запитує, чи покакав малюк, а він ніби покакав, тільки не какулями, а якоюсь смолою, чи що воно. І годувати боляче...

Насправді готуватися до того, що буде після пологів, треба не менше, ніж до них самих. Навіть більше. Бо пологи закінчаться — а запитання з'являться і будуть хвилювати й непокоїти. Відповімо на найголовніші.

ОЦІНКА ЗА АПГАР

Щойно малюк народився, як одразу оцінюють його стан. Для цього використовують шкалу Апгар^{*}. Лікар оцінює дитину за п'ятьма ознаками: частотою серцевих скорочень, диханням, кольором шкіри, м'язовим тонусом, рефlekсами. За кожен результат нараховуються бали: 0, 1 чи 2. Сума балів і є оцінкою за шкалою Апгар.

Оцінювання проводять, щоб зрозуміти, чи потрібна малюку допомога. Тому важливо знати, наскільки добре новонароджений адаптується до нових умов життя. Для цього оцінювання проводять двічі — на першій та п'ятій хвилині від народження. Якщо стан малюка дістав першу оцінку нижчу, а другу — вищу, то це добре.

Нормальною оцінкою вважаються 7–10 балів. Малюк, що отримав стільки балів, інтенсивної допомоги не потребує. З перших хвилин життя він може перебувати з мамою. Якщо новонароджений отримав менше балів, лікарі проведуть реанімацію. Які саме заходи потрібні малюку, залежить від порушень. Лікар вам пояснить, що відбуватиметься.

* Систему оцінювання малюка в перші хвилини після народження назвали за прізвищем її винахідниці, Вірджинії Апгар. Вона була американською анестезіологинею в акушерстві й досліджувала, зокрема, способи, як підвищити виживаність малюків протягом першої доби життя. Результатом цієї роботи стала система оцінювання. 1952 року Апгар представила свою шкалу на конгресі анестезіологів. — Тут і далі прим. авт.