

*Для П і Б, з усією любов'ю*

## ВСТУП

Інтернет зурочив батьківство.

У «старі добрі часи» батьки дотримувалися кількох основних правил, схвалених педіатрами: відправити дитину до школи, годувати здоровою їжею, говорити «Я тебе люблю» — і були впевнені, що виховують своїх дітей як слід. Але сьогодні навіть базові вимоги стали невиправдано складними.

Як новоспечені батьки, ви матимете доступ до більшої кількості інформації, ніж у будь-які інші часи, але водночас у вас також буде й більше причин для вагань. Сучасні поради щодо виховання дітей походять із двох дуже різних і часто суперечливих джерел. З одного боку, є «мамські блоги», наповнені реальними й зрозумілими замальовками з життя. З іншого боку — офіційні педіатричні організації (такі як Американська академія педіатрії, Центри з контролю та профілактики захворювань і Всесвітня організація охорони здоров'я), які пропонують нескінченний список правил і норм. Вони мають наукову основу, але часто ігнорують реалії батьківства та не беруть до уваги повсякденні труднощі, які заважають дотримуватися жорстких настанов.

Як педіатриня — ще до того, як я стала матір'ю — я зачитувала батькам ці правила й очікувала, що вони будуть робити все, як зазначено: мінімізувати час перед екраном (це було ще до того, як ВООЗ ухвалила свою останню політику нульового екранного часу); тільки грудне вигодовування; ніколи не спати

разом і, найголовніше, пам'ятати, що інтернету, наповненому ненауковими порадами, нізащо не можна довіряти.

Але коли я стала мамою, мій світ перевернувся догори дригом. Я відразу ж порушила багато тих самих правил, яких вимагала дотримуватися як педіатриня. Коли в моєї доньки виникали проблеми з прикладанням до грудей, я давала їй суміш. Коли вона хворіла або починала вередувати більше ніж зазвичай, я вмикала телевізор і дозволяла екрану нянчити її. І після багатьох років проповідування важливості повноцінних сімейних обідів я докотилася до так званих пікніків із малюком, коли особливо поспішними ранками ми з моєю дев'ятимісячною донькою снідали з паперових серветок, сидячи на підлозі, щоб довести до максимуму продуктивність та звести до мінімуму безлад. Я не могла повірити, що роками була такою категоричною зі своїми пацієнтами, жорстко відстоюючи рекомендації та практики, яким, як я тепер знаю, неможливо досконало слідувати.

На роботі я обмінювалася «польовими історіями» з колегами, зізнаючись, що я вже тиждень як забувала почистити зуби моєму немовляті або що подала пляшечку грудного молока, яка простояла на столі на годину довше, ніж треба. Усі мої колеги, що стикалися з подібним, також шоковані тим, якими негнучкими вони були раніше у своїх рекомендаціях. Кожна мама-педіатриня зізнавалася, що йшла на компроміси та порушувала суворі правила Американської академії педіатрії, починаючи від легких відхилень, як-от тривале використання пустушки, і до гріхопадіння недотримання суворого принципу Безпечного сну.

Також я зробила немислиме: почала читати мамські блоги. Я була водночас заспокоєна і шокована. Одразу стало зрозуміло,

чому так багато батьків звертаються до цих жартівливих і приземлених публікацій як до єдиного джерела інформації. Статті про виховання дітей, які не викликають почуття провини, блоги та акаунти в соціальних мережах наче рятувальні човни в морі стресових і нереалістичних очікувань.

Коли Американська академія педіатрії наполягає на тому, щоб немовлята цілий рік спали в кімнаті своїх батьків, й у тому самому буклеті пропагує практики Безпечного сну, легко розгубитися та піти шукати інформацію деінде.

Але експериментувати навмання — не вихід. Коли знань бракує, деякі методи можуть бути просто небезпечними. Дехто з блогерів у гонитві за безкоштовними рекламними продуктами може просувати шкідливі речі. І, найгірше, популярні сайти просувають поради, які засуджують рятувальні вакцини та ліки, намагаючись продати «альтернативні» засоби. Навіть найкращі вебсайти часто змішують в одну купу достовірні дані з псевдонаукою настільки легко, що неможливо відрізнити факт від вигадки.

Ця перевантаженість інформацією зробила неможливим відсортувати поради щодо виховання дітей, не кажучи вже про те, щоб знайти універсальне джерело з авторитетними та реалістичними рекомендаціями. Коли народилася моя донька, я поєднувала поради з блогів із власним досвідом і науковими статтями, але ніколи не відчувала, що існує єдиний путівник, якому можна довіряти. Мені стало цікаво: чому немає книжки про виховання дітей, яка б не лише мала доказову базу, але і привносила досвід педіатра й досвід реальної матері-міленіалки?

Тому я вирішила створити її. Ця книжка — детальний посібник із виховання дітей, що виходить за межі базових знань.

Вона створена на основі реальних запитань, які я час від часу чула не лише від пацієнтів, а й друзів, у яких голова йшла обертом від величезної кількості загальнодоступної інформації та розчарування через намагання слідувати суворим рекомендаціям офіційних педіатричних організацій. Виховання дітей зараз є складнішим, ніж будь-коли, і я витратила роки на вивчення фактів та введення цих даних у свою клінічну й особисту практику. Читаючи цю книжку, ви дізнаєтесь, чим обґрунтовані офіційні рекомендації, щоб ухвалювати мудрі рішення разом із вашим педіатром. Я знаю, як мало в нас є доказів щодо багатьох гострих тем виховання, і не боюся визнати, що експерти часто діють на основі припущень. Але я тут не для того, щоб змішати зерно правди з половиною вказівок.

Натомість ця книжка доведе, що наука та клінічні знання важливі, але справжня їхня користь починається тоді, коли вони обґрунтовані й переведені в поради, яких реально дотримуватися.

Попри обмеження в галузі педіатричної медицини, я змогла використати науку та власний клінічний досвід, щоб створити безпечні та життєздатні рекомендації. Це ті речі, які я роблю щодня. Як педіатриня з повним вишколом, я маю освіту, яка охоплює чотири роки навчання в медичній школі, три роки ординатури в педіатрії, а також довгу роботу педіатром у лікарні. Ретельно розбиратися в інформації, бути в курсі рекомендацій щодо здоров'я та безпеки дітей і знати, як перетворити наукові докази в клінічні рекомендації, — це буквально моя робота.

Ця книжка для всіх. Справді всіх. Ні для кого не секрет, що більшість популярних, «всеосяжних» фоліантів про виховання дітей має дуже конкретний погляд на те, як має виглядати типова, «традиційна» сім'я. І хоча я рада ділитися порадами

з родиною та друзями зі схожими поглядами на життя, з моїми пацієнтами та їхніми сім'ями, всі родини по всіх усядах заслуговують на те, щоб упізнати себе на кожній сторінці вичерпного посібника для батьків. Універсальний посібник стає універсальним лише тоді, коли він охоплює проблеми й тих, хто не входить до «традиційної» системи батьківства. Моя мета — показати, що ви можете бути чудовими батьками, навіть перед унікальними труднощами, пов'язаними з відмінностями та нерівністю нашого суспільства, незалежно від того, як виглядає ваша сім'я.

Ви, ймовірно, помітите деякі теми, які червоною ниткою пронизують цю книжку. Перша полягає в тому, що хоча не існує єдиного правильного способу виховання дітей, є деякі безпечні та розумні аргументи, які можуть спрямовувати під час прийняття рішень. Це те, для чого я тут, — показати вам, що в багатьох випадках жорсткі графіки та правила менш дієві, ніж здорова філософія, яку ви можете підлаштувати під свій спосіб життя. Ви також дізнаєтесь, що хоча підхід «без провini» вимощений благими намірами, ви не можете ігнорувати науку, якщо хочете зберегти свою дитину — і себе — здоровими. І передусім я тут, щоб показати вам, чому здоров'я батьків — це здоров'я і немовлят. Ця книжка навчить вас цінувати власне здоров'я та добробут так само, як і здоров'я вашої дитини, що принесе користь і їй теж!

У кінці кожного розділу ви побачите ключові висновки, які винесені для випадків, коли заклопотаним молодим батькам треба швидко нагадати собі, що робити, або впевнитися, що все йде добре. Ці висновки не лише підсумовують найважливішу інформацію з кожного розділу, але й дають змогу зазирнути в хід думок моєї спільноти колег-педіатрів-батьків. Мій

знак схвалення «5 з 5 батьків-педіатрів погоджуються» дасть вам знати, що батьки-педіатри по всій країні приймають і використовують мої реалістичні, наукові та співчутливі поради.

Сучасне батьківство стикається з труднощами, які можуть зрозуміти лише сучасні батьки. Як педіатриня і як мама я б хотіла мати цю книгу в той час, коли народилася моя донька. Може, й не існує єдиного способу виховувати дітей, але існують безпечні та реалістичні варіанти, які допоможуть вам на цьому шляху.

Можливо, інтернет і зурочив батьківство. Але я тут, щоб його розчаклувати.

ЧАСТИНА ПЕРША

**ВІД НАРОДЖЕННЯ  
ДО 3 МІСЯЦІВ**

## УКОЛ ДЛЯ НОВОНАРОДЖЕНОГО І КРАПЛІ ДЛЯ ОЧЕЙ

**Вітамін К, еритроміцин та інші  
медичні питання, про які варто (чи ні)  
турбуватися протягом перших 48 годин  
життя вашої дитини**

Мій досвід пологів, безумовно, був більш драматичним, ніж у більшості. Після виснажливих восьми місяців вагітності, під час яких мене мучив гіперемезис (інтенсивна нудота, після якої необхідне подальше відновлення шляхом внутрішньовенного введення рідини), я сміялася, що скоріш би вже народити. Але жартики обернулися правдою: мені діагностували низьке розташування плаценти, яке потребувало раннього планового кесаревого розтину. У третьому триместрі, коли фізичний та емоційний тягар вагітності перейшов усі межі мого терпіння, я пожартувала, що нам варто ще приблизити день Х. І ось, на тридцять п'ятому тижні, все ще недоношена, моя донька змилувалась. Я снідала у свій перший вихідний день після вісімдесятигодинного робочого тижня, і після останнього шматочка яйця-пашот у мене почалися перейми. Я миттєво усвідомила всю серйозність свого