*Посвящается Саре и Софи*

# Secrets of the Baby Whisperer

How to Calm, Connect, and Communicate with your Baby

**Tracy Hogg**
with Melinda Blau

Ballantine Books • New York

# Чего хочет ваш малыш?

**Трейси Хогг**
Мелинда Блау

Перевод с английского

АНФ

Москва 2014

УДК 159.922.736.2
ББК 88.611.3
Х68

Переводчик Наталья Кияченко
Редактор Наталья Нарциссова

**Хогг Т.**

Х68 Чего хочет ваш малыш? / Трейси Хогг, Мелинда Блау ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2014. — 350 с.

ISBN 978-5-91671-341-1

Ребенок заплакал и не успокаивается. Чего он хочет? Может быть, у него режутся зубки, а может, болит животик? Неужели заболел? Или просто хочет, чтобы вы обратили на него внимание? Вся семья мечтает отдохнуть, а вашему чаду все не спится — почему? В этом и во многом другом поможет разобраться Трейси Хогг, всемирно известный специалист по уходу за новорожденными. Ее многолетний опыт и рекомендации помогли очень многим семьям, в том числе и звездным, справиться с трудностями первого года родительства и вырастить счастливых и здоровых малышей. Все советы Трейси предельно практичны и доступны каждому, а предлагаемые ею приемы исключительно действенны — возможно, потому, что ее подход основан на уважительном отношении к новорожденным, пусть маленьким, но личностям.

УДК 159.922.736.2
ББК 88.611.3

*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@alpina.ru.*

© Tracy Hogg Enterprises, Inc., 2001
This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House LLC.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

ISBN 978-5-91671-341-1 (рус.)
ISBN 978-0-345-44090-7 (англ.)

# Содержание

Благодарности ..... 9
Предисловие ..... 11

Введение
*Как я стала заклинательницей младенцев* ..... 15

Глава 1
*Любите ребенка таким, какой он есть* ..... 31

Глава 2
*Волшебный ПАСС* ..... 59

Глава 3
*СПОКойно! Прочувствуйте язык своего ребенка* ..... 91

Глава 4
*Питательное «П», или Как накормить этот ротик* ..... 121

Глава 5
*«А» — активность: пора просыпаться!* ..... 175

Глава 6
*«С» — сон (а может, слезы)* ..... 217

Глава 7
*Вторая «С» — свободное время для родителей* ..... 245

Глава 8
*Большие надежды, особые обстоятельства и непредвиденные ситуации* ..... 293

Глава 9
*Чудо за три дня: как излечиться от «стихийного родительства»* ..... 319

Эпилог
Последнее напутствие ..... 347

Истории, включенные в эту книгу, не всегда почерпнуты из жизни реальных людей. Несколько персонажей представляют собой собирательные образы. Во всех случаях имена и описания действующих лиц были изменены, чтобы защитить их право на неприкосновенность частной жизни.

Информация и рекомендации, предложенные в этой книге, были одобрены врачами. Однако они не предлагаются в качестве замены предписаний вашего лечащего доктора или других дипломированных специалистов по охране здоровья. Рекомендуется проконсультироваться со специалистами по охране здоровья по всем вопросам, которые могут потребовать врачебного вмешательства или постановки диагноза, а перед прохождением какого бы то ни было лечения получить рекомендации врача-терапевта.

# Благодарности

Я признательна Мелинде Блау за литературную обработку моего текста, за ее бесценный вклад в этот замечательный проект. Ее стараниями со страниц этой книги словно звучит мой живой голос. Первая же наша беседа показала, что она полностью разделяет мои взгляды на воспитание младенцев. Благодарю ее за дружбу и самоотверженный труд.

Спасибо вам, Сара и Софи, мои дорогие дочери. Именно вам в первую очередь я обязана тем, что открылся мой дар, именно вы научили меня взаимодействовать с младенцами на уровне интуитивного, подлинного понимания.

Я в неоплатном долгу и перед всей моей большой семьей, особенно перед мамой и Нэн, — за терпение, неизменную поддержку, за крепкий тыл и поощрение во всех дерзаниях.

Никакими словами не выразить мою признательность всем тем семьям, которые долгие годы дарили мне бесценное время и возможность делить с ними их радости. Особая благодарность Лиззи Селдерс — я никогда не забуду твоей дружбы и каждодневной помощи!

Наконец, спасибо людям, ставшим моими проводниками в незнакомом мире издательского бизнеса: Эйлин Коуп из Lowenstein Associates, которая взяла на себя ответственность за этот проект и отлично над ним поработала; Джине Чентрелло, президенту Ballantine Books, за то, что поверила в меня; и нашему редактору Морин О'Нил за постоянную помощь.

*Трейси Хогг*
*Энсино, Калифорния*

Для меня было большим удовольствием наблюдать магию Трейси Хогг в действии. Я брала интервью у множества спе-

циалистов по воспитанию малышей, да и сама я — мама, но интуиция Трейси и ее приемы всякий раз поражали меня. Я благодарна ей за терпение, с которым она отвечала на мои бесчисленные вопросы, и за то, что она впустила меня в свой мир. Спасибо и вам, Сара и Софи, за то, что делились со мной своей мамочкой!

Я признательна клиентам Трейси, которые пригласили меня к себе, разрешили познакомиться со своими детьми и помогли понять, что сделала Трейси для их семей. Тысяча благодарностей Бонни Стрикленд, непревзойденному интернет-пользователю, за то, что свела меня с Рэчел Клифтон, а самой Рэчел — за доступ к безбрежному морю исследований поведения и психологии младенцев, моя благодарность также всем специалистам, которые оказывали мне содействие.

Я всегда буду признательна Эйлин Коуп (литературное агентство Lowenstein), которая внимательно меня выслушивала, мудро оценивала и всегда поддерживала, и Барбаре Лоуэнстейн за переданный ею опыт и внимательное руководство. Сердечная благодарность Джине Чентрелло, Морин О'Нил и всей команде Ballantine — вы занимались этим проектом с непреходящим энтузиазмом!

Наконец, выражаю признательность двум своим мудрым наставницам — 80-летней подруге по переписке Генриетте Левнер и тетушке Рут, которая стала для меня больше чем другом и родственницей. Обе они по-настоящему любят и чтят писательский труд и всегда поощряют меня к нему. Спасибо Дженнифер и Питеру, планировавшим свою свадьбу, пока писалась эта книга, и не переставшим любить меня, даже несмотря на то, что им приходилось то и дело слышать: «Простите, сейчас мне некогда». Все остальные мои близкие — Марк, Кэй, Джереми и Лорена — уж вы-то знаете, как бесконечно я вам благодарна за наш «семейный круг»! Если не знаете, то сейчас я вам об этом сказала.

*Мелинда Блау*
*Нортгемптон, Массачусетс*

# Предисловие

«Какие книги вы нам посоветуете?» Пожалуй, этот вопрос будущие родители задают мне чаще всего. Я всегда знала, что именно порекомендовать из книг медицинской направленности. Но руководство общего характера — простые, практичные и толковые советы молодым родителям, желающим понять поведение младенца… Да, это была проблема. Но теперь она решена!

Трейси Хогг, автор книги «Чего хочет малыш?», преподнесла чудесный подарок начинающим, да и опытным родителям. С первых дней жизни малыша узнать его как личность, разобраться в особенностях его характера — что может быть ценнее для понимания сигналов, которые подает младенец доступными ему средствами, всем своим поведением! На этой основе Трейси и строит свои рекомендации — предельно практичные, доступные каждому родителю. Это готовое решение типичных проблем младенческого возраста, будь то «беспричинный» плач, слишком частые кормления или бессонные ночи. Невозможно устоять перед мягким английским юмором Трейси. Книга написана легко и непринужденно, будучи при этом прагматичной и умной. Это увлекательный, легкий для восприятия, но очень насыщенный текст, который поможет вам найти общий язык с крохотным «крепким орешком».

Зачастую на молодых родителей обрушивается вал разноречивой информации — от родственников, друзей, из книг, электронных СМИ… Изобилие советов скорее сбивает с толку, чем помогает. Ребенок еще и родиться не успел, а будущие мамы и папы чувствуют себя беспомощными и растерянными. Книги и статьи о типичных проблемах новорожденных в большинстве своем бывают либо слишком догматичны, либо расплывчаты. Бросаясь из одной крайности в другую,

начинающие родители начинают действовать непродуманно, ситуативно — Трейси называет такой подход «стихийным родительством». Но бессистемность лишь усугубляет проблемы в отношениях с малышом, какими бы благими намерениями ни руководствовались взрослые. Трейси не устает подчеркивать, как важно выстроить определенный режим, чтобы каждодневное общение родителей с младенцем происходило по заведенному порядку.

Предлагаемый ею чудодейственный ПАСС — цикл повседневного существования, согласовывающий «Питание», «Активность» и последующий «Сон» ребенка, — позволяет удовлетворить все его потребности, не превращая родителей в рабов. Ведь этот цикл создан именно для них — «Старших», или «Семьи», — чтобы и у них было «Свободное время». ПАСС научит младенца самостоятельно успокаиваться, не создавая мысленной связи между чувством умиротворения и грудью или бутылочкой. А после того как ребенок хорошо поест, родителям гораздо проще будет понять и правильно интерпретировать его плач и другие сигналы.

Будущим родителям предстоит освоить «многозадачность», вписать новые родительские обязанности в жизнь, которую они вели до рождения ребенка. Чтобы справиться с этой проблемой, Трейси советует действовать СПОКойно. Она дает очень полезные рекомендации по обязательной адаптации всех членов семьи к появлению в доме новорожденного, что позволяет избежать многих проблем и облегчить тяготы этого самого хлопотного этапа воспитания. Фактически же она помогает увидеть наименее очевидный, но вместе с тем самый важный сигнал новорожденного — тот, что свидетельствует о его стремлении к общению. Трейси призывает взрослых, ухаживающих за малышом, изучать язык его тела, следить за его реакцией на то, что происходит вокруг, и с опорой на это знание учит их понимать базовые потребности младенца.

Эта книга пригодится и родителям, чьи дети уже вышли из младенческого возраста. Рекомендации Трейси помогут им понять причины проблем с поведением малыша и справиться с ними. Помните, даже застарелые дурные привычки можно исправить! Вместе с Трейси вы пройдете этот путь шаг за шагом и убедитесь, что воспитание ребенка — это не только бесконечные хлопоты и борьба с его нежеланием спать по ночам. Оно может быть приятным и радостным делом, и никогда не поздно сделать его таковым. «Пойми своего ребенка» — это книга, которая обязательно станет настольной для всех родителей, книга, которую все мы так долго ждали! Приятного и полезного чтения вам!

*Дженет Левенстайн,*
*член ученого совета*
*Американской академии педиатрии*
*Valley Pediatric Medical Group,*
*Энсино, Калифорния,*
*лечащий врач-педиатр медицинского центра*
*Cedars Sinai в Лос-Анджелесе*
*и детской больницы Лос-Анджелеса*

Введение

# Как я стала заклинательницей младенцев

Лучший способ сделать детей
хорошими — сделать их счастливыми.
*Оскар Уайльд*

# Я учу язык

Дорогие мои, скажу прямо: это не я назвала себя «заклинательницей младенцев». Так отозвался обо мне один мой клиент, и это оказалось гораздо удачнее других ласковых прозвищ, которыми наделяли меня благодарные родители. Все-таки «колдунья» звучит устрашающе, «волшебница» — чересчур интригующе, а в «нашей милой овечке» мне так и слышится намек на мой аппетит да еще на фамилию[1]. Итак, я стала заклинательницей младенцев. И должна признать, эти слова вполне точно передают то, чем я занимаюсь.

Возможно, вы уже знаете, кто такой «заклинатель лошадей», — может быть, читали книгу с таким названием или смотрели фильм по ней. Тогда вы наверняка помните, как герой Роберта Редфорда обращался с раненой лошадью, как он осторожно приближался к ней, терпеливо вслушивался и всматривался, не забывая держать уважительную дистанцию и стараясь постичь, что не так с несчастным животным. Наконец, почувствовав, что момент настал, он подошел к лошади вплотную, заглянул ей в глаза и мягко заговорил с ней. Все это время заклинатель лошадей держался спокойно и уверенно, я бы сказала, не теряя чувства собственного достоинства, и это действовало на лошадь успокаивающе.

Поймите меня правильно, я не сравниваю новорожденных с лошадьми (хотя и те и другие очень чувствительные существа). Просто в моем обращении с младенцами много общего с приведенным примером. Родителям кажется, что я наделена каким-то особым даром, но в том, что я делаю, нет ничего сверхъестественного, и это вовсе не уникальный талант, свойственный лишь немногим. Чтобы заклинать младенцев, нужно просто уважать их, слушать, наблюдать за ними и истолковывать сигналы, которые они нам подают. В одночасье этому не научишься — я присматривалась и прислушивалась к пяти с лишним тысячам малышей. Но обрести это умение может —

[1] Hogg (Хогг) в переводе с английского означает «молодая овца». — *Прим. ред.*

и должен! — каждый родитель. Я понимаю язык новорожденных и могу научить вас всему, что вам нужно знать, чтобы тоже его освоить.

## Как я училась своему ремеслу

Можно сказать, вся моя жизнь стала подготовкой к этой работе. Я выросла в Йоркшире (и, к слову сказать, пеку лучший в мире пудинг). Больше других на меня повлияла Нэн, моя бабушка, мама моей мамы. Никогда я не встречала более терпеливого, деликатного и сердечного человека. Ей сейчас 86. Она тоже заклинательница младенцев, способная убаюкать и умиротворить самого беспокойного малыша. Она направляла и поддерживала меня, не только когда у меня появились дочери (тоже оказавшие на меня огромное влияние!), — нет, с самого моего детства она была для меня чрезвычайно значимой фигурой.

Я росла порывистой и непоседливой — девчушка-сорванец, какая угодно, только не терпеливая, — но Нэн всегда умела укротить мою необузданную натуру, заинтересовав игрой или сказкой. Скажем, стоим мы в очереди в кинотеатр, и я, как это водится у маленьких детей, ною и дергаю ее за рукав: «Ну, когда же нас впустят, Нэн? Сил нет терпеть!»

Другая моя бабушка, ныне покойная, — я звала ее Грэнни — дала бы мне за такое нахальство хорошую оплеуху. Грэнни придерживалась истинно викторианских взглядов на воспитание — детей должно быть видно, но не слышно. Оставаясь со мной, она держала меня в ежовых рукавицах. Но маминой маме, Нэн, не приходилось быть суровой. Только я начинала капризничать, она тут же бросала на меня хитрый взгляд и говорила:

— Посмотри только, сколько всего ты пропустила, пока хныкала и ничего вокруг не замечала!

И сама заинтересованно смотрела в другую сторону.

— Видишь вон ту мамочку с малышом? — спрашивала она. — Как, по-твоему, куда это они направляются?

— Во Францию, — моментально подхватывала я.

— А как же, интересно знать, они туда доберутся?

— На реактивном самолете.

Я должно быть где-то слышала это словосочетание.

— Где они приземлятся? — продолжала Нэн, и так незаметно для меня наша игра отвлекала меня от скучного ожидания, а мы тем временем придумывали целый рассказ об этой женщине.

Моя Нэн постоянно раззадоривала мое воображение. Она могла, заметив в витрине свадебное платье, спросить:

— Как ты думаешь, сколько людей постарались для того, чтобы это платье оказалось здесь?

Если я отвечала: «Двое», — она пускалась выпытывать подробности. Как они доставили платье в магазин? Где его сшили? Кто пришивал жемчужинки? Прежде чем игра ей надоедала, я успевала перенестись в Индию, где крестьянин сажал семена, которым предстояло превратиться в хлопок, пошедший на это платье.

Вообще выдумывание историй было в нашей семье традицией. Даром рассказчицы обладала не только Нэн, но и ее сестра, их мама (моя прабабушка) и моя мама. Если кто-то из них хотел донести до нас какую-то мысль, тут же на свет появлялась подходящая история. Я унаследовала этот дар и часто использую в своей работе с родителями поучительные истории и аналогии. «А *вы* бы уснули, если бы я поставила вашу кровать на автостраде?» — спрашиваю я родителя перевозбужденного ребенка, с трудом засыпающего под рев стереосистемы. Подобные сравнения помогают родителям понять, почему я советую то или это, и убеждают гораздо больше сухой рекомендации: «Делайте так-то».

Итак, женщины нашей семьи помогли развить мои дарования, но, как их можно применить, мне подсказал дедуля, муж Нэн. Он работал старшим медбратом в заведении, которое в те времена принято было называть домом умалишенных. Помню, как-то раз на Рождество он устроил нам с мамой

экскурсию в детское отделение. Место было обшарпанное, мрачное, там странно пахло и раздавались жутковатые звуки. Маленькие пациенты, казавшиеся мне какими-то поломанными игрушками, сидели в инвалидных креслах или лежали на подушках на полу. Я была никак не старше семи лет, но до сих пор словно воочию вижу выражение маминого лица, по которому градом катились слезы ужаса и жалости.

А меня это зрелище чем-то зачаровало. Я знала, что большинство людей боятся пациентов психбольницы и сто раз предпочли бы обойти это место стороной, но только не я. Снова и снова я упрашивала дедулю взять меня с собой, и однажды, после очередного посещения, он сказал: «Почему бы тебе самой не стать кем-то вроде сестры милосердия, Трейси? У тебя отзывчивое сердце и бездна терпения, совсем как у твоей любимой Нэн».

Пожалуй, большего комплимента мне никто не делал! Как оказалось, дедуля во мне не ошибся. В 18 лет я поступила в школу медсестер — в Англии в таких школах учатся пять с половиной лет. Лучшей на курсе я не стала — честно говоря, мне часто приходилось готовиться к экзаменам авральным методом, — но медицинские процедуры освоила на отлично. У меня на родине «практикумы», как мы их называли, — чрезвычайно важная часть обучения. Я так здорово научилась слушать пациентов, осматривать их и сопереживать им, что попечительский совет нашей школы присвоил мне звание «Медсестра года», ежегодно присуждаемое студентам, которые проявили выдающиеся навыки ухода за больными.

Так я стала дипломированной медицинской сестрой и акушеркой с правом осуществлять медсестринскую деятельность в Англии. Моей специализацией был уход за детьми с физическими и умственными ограничениями — детьми, многие из которых лишены возможности общаться с людьми. Впрочем, это не совсем так. Как и младенцы, они все-таки могут по-своему сообщать о своих потребностях — им доступна невербальная коммуникация посредством криков и языка

тела. Чтобы помогать им, мне пришлось научиться понимать их язык и расшифровывать посылаемые ими сигналы.

## Крики и шепот

Позже, ухаживая за новорожденными, я поняла, что могу освоить и их невербальный язык. Переехав из Англии в Америку, я посвятила себя уходу за новорожденными и роженицами — здесь таких медработников называют нянями. Я помогала молодым родителям в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе, и большинство моих клиентов говорили, что я напоминаю им нечто среднее между Мэри Поппинс и Дафной из сериала «Фрейзер» — последнюю, видимо, из-за моего йоркширского произношения. Я убеждала молодых мам и пап, что им тоже под силу научиться шептаться со своими малышами и они могут, если постараются, понимать знаки, которые подают им младенцы, а разобравшись, в чем проблема, успокаивать их.

Я делилась с этими мамами и папами своей убежденностью: каждый родитель обязан дать своему ребенку ощущение упорядоченности мироздания и помочь ему стать полноценным маленьким индивидом. Кроме того, я начала продвигать принцип, который впоследствии назвала общесемейным подходом: малыши должны влиться в семью, а не наоборот, как это происходит, когда семья вертится вокруг новорожденного. Если счастливы все остальные члены семьи — родители, старшие дети, даже домашние питомцы, — то и младенцу будет хорошо.

Когда семья, в которой только что появился ребенок, зовет меня к себе в дом, я чувствую себя избранной, поскольку знаю — это самое драгоценное время в жизни родителей. Именно сейчас, наряду с неизбежными волнениями и бессонными ночами, матери и отцы переживают величайшую радость в своей жизни. Эта драматическая история разворачивается передо мной, меня просят о помощи, и я вижу, что благодаря мне их радость становится еще больше, ведь я помогаю

им одолеть хаос и прочувствовать, какое это счастье — быть родителями.

Иногда я живу в доме клиентов, но чаще выступаю в роли консультанта, заглядывая к ним на один-два часа в первые несколько дней или недель после выписки из роддома. И постоянно наблюдаю матерей и отцов, которые в свои 30–40 лет привыкли полностью контролировать свою жизнь. Но, став родителями и оказавшись в положении новичков, они иногда сетуют: «Что мы наделали?» И будь у матери миллион долларов на банковском счете или всего пара шиллингов в кошельке, в этой ситуации, когда взрослый человек ощущает свою полную беспомощность, все равны. Я помогала мамам и папам изо всех слоев общества — от знаменитостей, известных каждой собаке, до самых обычных людей, которых знают разве что соседи. И поверьте мне, появление в доме младенца может повергнуть в ужас кого угодно.

Как правило, мой пейджер пищит целый день (а иногда и посреди ночи), и от меня ждут немедленных ответов на панические вопросы:

— Трейси, почему Крисси все время выглядит голодной?

— Трейси, почему Джейсон только что улыбался мне, а теперь заходится криком?

— Трейси, ума не приложу, что делать! Джои всю ночь не спит и орет как резаный!

— Трейси, по-моему, Рик слишком подолгу таскает малышку на руках. Скажите ему, что так нельзя!

Хотите верьте, хотите нет: имея за плечами 20-летний опыт помощи молодым родителям, я чаще всего могу понять, в чем проблема, по одному такому вопросу, особенно если уже видела этого новорожденного. Иногда я прошу мамочку поднести телефонную трубку поближе к малышу[1], чтобы послушать, как именно он плачет. Иногда договариваюсь с родителями, что загляну к ним лично, а порой при-

[1] Далее по тексту я буду приблизительно поровну использовать мужской и женский род применительно к новорожденным. — *Прим. авт.*

ходится и переночевать у них, чтобы увидеть своими глазами, что может расстраивать кроху или нарушать размеренное течение ее жизни. И до сих пор мне еще не встречался ребенок, которого я не смогла бы понять, или трудный случай, в котором я не сумела бы помочь.

## Уважение: волшебный ключик к двери в мир новорожденного

Я часто слышу от клиентов: «Трейси, в ваших устах все кажется таким простым». Дело в том, что для меня это *действительно* просто, поскольку я устанавливаю с младенцами связь. Я отношусь к ним точно так же, как к любому человеку, — с уважением. Вот и все, друзья мои! К этому и сводится все мое искусство.

> Каждый младенец — это личность со своим языком, чувствами и уникальными чертами, — а всякая личность заслуживает уважения.

Об уважении к новорожденному я буду говорить с вами постоянно. Ведь если вы видите в своем ребенке *личность*, то всегда будете относиться к нему с уважением. Но что значит «уважать»? В словаре читаем: «Не допускать оскорбления словом и делом, вмешательства в личные дела». Разве *вы* не чувствуете себя оскорбленными, когда другие решают за вас — *говорят вам*, что делать, вместо того чтобы *разговаривать с вами?* Нравится *вам*, когда вас трогают без разрешения? Когда вам ничего толком не объясняют или смотрят на вас свысока? Вспомните, как это злит, как ранит!

Ребенок чувствует то же самое. Взрослые редко считаются с его мнением, словно у него вообще нет права голоса. Я часто слышу от родителей или нянь: «Ребенок сделал то-то и то-то». Вслушайтесь, как обезличена эта фраза, сколько в ней неуважения к индивидуальности малыша! Кажется, что речь идет

о неодушевленном предмете. Более того, младенца теребят и ворочают словно куклу, не считая нужным объяснить, что происходит. Можно подумать, у взрослых есть право нарушать личное пространство маленького человека! Поэтому я советую мысленно окружить ребенка незримой границей — заключить его в *круг уважения*. Это та территория, куда нельзя входить, не спросив разрешения или не предупредив о том, что вы собираетесь сделать (подробнее читайте об этом в главе 5).

Уже в родильной палате я обращаюсь к новорожденному по имени. Для меня этот крохотный человечек в кювезе не просто абстрактный ребенок. Почему бы не обращаться к младенцу *именно так, как его зовут*? Тогда вы скорее приучитесь видеть в нем личность, а не беспомощный комочек плоти.

Разумеется, при первой встрече с новорожденным, где бы она ни состоялась — в больнице, через считаные часы после возвращения мамочки домой или через несколько недель, — я обязательно представляюсь и объясняю, зачем я здесь.

— Привет, Сэмми, — говорю я, глядя в его голубенькие глазки. — Я Трейси. Пока что тебе не знаком мой голос, потому что ты меня еще не знаешь. Но я пришла, чтобы познакомиться с тобой и узнать, чего ты хочешь. А еще я помогу твоим маме и папе научиться тебя понимать.

Иная мамочка при этом удивляется:

— Зачем вы с ним говорите? Ему всего три дня от роду! Конечно же, он вас не понимает!

— Но, дорогая моя, — замечаю я в ответ, — мы ведь не знаем этого наверняка. Представьте только, что он *все-таки* меня понимает, а я *не разговариваю* с ним. Это же ужасно!

Ученые снова и снова убеждаются, особенно в последнее десятилетие, что новорожденный знает и понимает намного больше, чем мы можем себе представить. Исследования доказывают: младенцы восприимчивы к звукам и запахам, замечают разницу между визуальной информацией разного характера. Уже в первые недели жизни у детей начинает фор-

мироваться память. Пусть даже маленький Сэмми не знает точного значения моих слов, он, как и любой из нас, безусловно *чувствует* разницу между двумя фигурами, одна из которых движется спокойно и плавно и говорит ободряющим голосом, а другая вдруг налетает неизвестно откуда и хватает его. Если же он *понимает*, то пусть знает с самого начала, что я отношусь к нему с уважением.

## Заклинать младенца — значит не только разговаривать с ним

Один из секретов искусства заклинания младенцев — помнить, что ваш ребенок всегда слушает вас и до определенной степени понимает. Почти в каждой современной книге о воспитании детей родители могут прочесть: «С детьми нужно говорить». Но этого недостаточно. Я советую родителям: «*Разговаривайте* со своим ребенком». Пусть младенец не способен ответить вам *словами*, но он все-таки отвечает — гулением, плачем, движениями (подробнее о расшифровке знаков младенческого языка читайте в главе 3). На самом деле между вами происходит *диалог*, двусторонняя коммуникация.

*Разговаривать* с ребенком — еще один способ проявить к нему уважение. Если бы вам надо было ухаживать за взрослым, вы бы разговаривали с ним, так ведь? При первой встрече вы бы ему представились и объяснили, почему вы здесь. Вы вели бы себя вежливо, не забывая о таких словах, как «пожалуйста», «спасибо» и «позвольте». И в дальнейшем вы бы наверняка продолжали общаться и объяснять свои действия. Почему же к ребенку можно относиться менее предупредительно?

Правила приличия требуют также узнать, что нравится вашему ребенку и что не нравится. Как будет сказано в первой главе, одни младенцы легко примиряются с обстоятельствами, другие отличаются большей ранимостью или духом противоречия. Одни развиваются быстрее, другие медленнее. Под-

линное уважение к личности младенца требует принимать его таким, *каков он есть*, а не сравнивать его с «нормой». (Именно поэтому в моей книге нет перечней того, что ребенок должен уметь в каждый месяц жизни.) Ваш новорожденный имеет право *уникальным образом* реагировать на окружающий мир. И чем скорее вы наладите диалог с этой уникальной личностью, тем быстрее поймете, что это за человек и чего он ждет от вас.

Уверена, все родители хотят помочь своим детям вырасти независимыми и гармоничными людьми, заслуживающими уважения и признания. Но основы такой личности закладываются в младенческом возрасте. Если человеку 15 лет или даже пять, воспитывать из него личность поздновато. Нужно также помнить, что выполнение родительских обязанностей длится всю жизнь и что родитель является для ребенка ролевой моделью. Слушая младенца и проявляя к нему уважение, вы помогаете ему вырасти человеком, умеющим слушать и уважать других.

> Не жалея времени, наблюдайте за младенцем и старайтесь понять, что он пытается вам сказать. Тогда у вас будет довольный ребенок, а жизнь семьи не будет подчинена «капризам» измученного непониманием малыша.

Дети, родители которых делают все возможное, чтобы постичь и удовлетворить их нужды, — спокойные дети. Они не кричат, когда их кладут в кроватку, поскольку и без родительских рук чувствуют себя защищенными. Они уверены, что окружающее пространство безопасно: ведь если они почувствуют тревогу или боль, кто-то тут же окажется рядом. Как ни странно, такие дети в конечном счете требуют *меньше* внимания и быстрее учатся играть самостоятельно, чем младенцы, которых родители бросали рыдать в одиночестве или постоянно расшифровывали подаваемые ими сигналы неправильно. (К слову сказать, упускать из виду *отдельные* сигналы совершенно нормально.)

## Что нужно родителям: уверенность в себе

Уверенные в себе родители не сомневаются: они знают, что делают. При современном бешеном темпе жизни многие мамы и папы, вынужденные вертеться как белка в колесе, не понимают одной простой вещи. Прежде чем пытаться успокоить ребенка, нужно успокоиться самим — замедлить бег. Это одна из моих задач: убедить маму и папу перестать суетиться, настроиться на контакт с младенцем и — что не менее важно — прислушаться к собственному внутреннему голосу.

К сожалению, в наши дни многие родители страдают от информационной перегрузки. Ожидая появления ребенка на свет, они читают журналы и книги, перелопачивают Интернет, расспрашивают друзей, родственников, специалистов всех мастей. Все это источники полезных знаний, но вот беда: к моменту рождения ребенка в голове у новоявленных родителей царит куда большая сумятица, чем до начала этого «самообразования». И еще хуже, если груз заемных истин подавляет их собственный здравый смысл.

Знание — сила, с этим никто не спорит. Я сама написала эту книгу, чтобы раскрыть вам все секреты своей профессии. Но ваша уверенность в том, что вы можете быть хорошими родителями, — лучшая палочка-выручалочка, которой я могу вас одарить. А чтобы приобрести эту уверенность, вы должны искать приемы и методы, которые лучше всего подходят именно вам. Любой ребенок — индивидуальность, так же как любая мать и любой отец. У каждой семьи свои потребности. Что вам проку знать, как я растила своих дочек?

Постепенно убеждаясь в том, что вы *способны* понять и удовлетворить нужды своего малыша, вы и справляться с этим будете лучше. Поверьте, *все наладится*! Каждый день я учу родителей осознанности и навыкам коммуникации и наблюдаю, как развиваются не только способности и возможности младенца, но и умения родителей, как крепнет их уверенность в себе.

## Этому можно научиться по книге!

Заклинателем младенцев *можно стать*. Многих родителей поражает, как быстро они начинают понимать своих детей, *после того как узнают, к чему присматриваться и прислушиваться*. Уверенность, которую я вселяю в начинающих мам и пап, — вот подлинное «волшебство». Всем молодым родителям нужен кто-то опытный рядом — для этого и зовут меня. Почти никто из них не готов к периоду взаимной притирки старших членов семьи и новорожденного, когда их одолевает миллион вопросов и не у кого узнать ответы на них. Я вникаю, в чем их проблема. А потом говорю: «Для начала составим план». И первым делом помогаю им выстроить режим дня, а затем уже делюсь с ними всем, что знаю.

### Что значит быть хорошим родителем?

Помню, просматривая какую-то книжку об уходе за новорожденными, я наткнулась на заявление: «Чтобы быть хорошей матерью, вы должны кормить ребенка грудью». Что за вздор! Родительские качества нельзя оценивать по способу кормления, ловкости при смене подгузника или умению уложить ребенка спать. Нет, никто не становится хорошим родителем в первые недели жизни новорожденного. К этому мы все идем годами, по мере того как дети становятся старше и мы постигаем их индивидуальность, — и это гарантия того, что повзрослевшие дети будут обращаться к нам за советом и поддержкой. Но, чтобы заложить прочный фундамент этого многолетнего роста, призываю вас:

- **уважать** своего новорожденного ребенка;
- видеть в ребенке **уникальную личность**;
- **разговаривать** с ребенком, а не просто что-то говорить ему;
- **слушать** ребенка и удовлетворять его потребности, когда он об этом просит;
- создать для ребенка **устойчивый, структурированный** и **предсказуемый** повседневный режим, благодаря чему он всегда будет знать, чего ждать от будущего.

Исполнение родительских обязанностей — это повседневная работа. Тяжелая, порой пугающая, утомительная и зачастую неблагодарная. Надеюсь, моя книга поможет вам с юмо-

ром относиться ко всем тяготам нынешнего положения и в то же время трезво и информированно взглянуть на то, что вас ожидает. Итак, вот чему вы можете научиться, прочитав эту книгу.

- Вы узнаете, к какому типу личности относится ваш малыш и как может проявляться его темперамент. Пройдите тест из главы 1 и будете знать, с какими трудностями вам, вероятнее всего, предстоит столкнуться.
- Лучше поймете собственный темперамент и адаптивные способности. Появление ребенка меняет всю жизнь, и родителям важно заранее оценить себя по шкале «Импровизатор/Педант» (глава 2): кто вы — мастер экспромта, всегда и во всем действующий по наитию, или методичный человек, рассчитывающий все до мелочей?
- Получите в свое распоряжение мой «волшебный» ПАСС — план, структурирующий повседневную жизнь младенца и всей семьи. Тут важен порядок: Питание, Активность, Сон, Свобода — ваше свободное время[1]. Благодаря ПАСС вы сможете удовлетворять не только нужды младенца, но и *собственную* потребность в восстановлении сил, физических и духовных. У вас найдется время вздремнуть днем, понежиться в ванной или прогуляться. Глава 2 познакомит вас с ПАСС-режимом в целом, а в главах 4–7 подробно рассматриваются все его составляющие: питание новорожденного (глава 4), активное времяпрепровождение (глава 5), сон и проблемы с засыпанием (глава 6) и даются советы, как вам самим оставаться физически и эмоционально здоровыми и сильными.
- Разовьете навыки, которые сделают вас заклинателем вашей крохи, — научитесь замечать и правильно толковать ее сигналы, успокаивать ее в случае тревоги или недомогания (глава 3). Кроме того, я научу вас самонаблюдению и самоанализу.

[1] В оригинале: E.A.S.Y. («легко») — Eat, Activity, Sleep, Your time. — *Прим. пер.*

- Познакомитесь со спецификой «нестандартных» вариантов зачатия и родов и подготовитесь к возможным особенностям и сложностям ухода за младенцами в следующих случаях: усыновление или рождение суррогатной матерью; недоношенность, трудные роды и/или невозможность забрать ребенка домой из роддома сразу после появления на свет; рождение близнецов со всеми сопутствующими радостями и трудностями (глава 8).
- Узнаете, как сотворить «чудо за три дня» (глава 9). Это моя собственная методика решения проблем, которая поможет вам избавиться от вредных привычек и приобрести полезные. Я объясню вам то, что называю «стихийным родительством» — именно так родители, сами того не желая, закрепляют нежелательное поведение новорожденного, — и научу находить ошибки, из-за которых все идет наперекосяк.

Я постаралась написать книгу, которую будет легко и интересно читать, поскольку знаю: родителям свойственно заглядывать в книги о младенцах в поисках ответа на конкретный вопрос, а не штудировать их от корки до корки. Если их интересует грудное вскармливание, они сверяются по оглавлению и прочитывают только нужные страницы. Если трудно уложить ребенка спать, значит, ограничиваются главой о сне. И это неудивительно, ведь у родителей нет ни одной лишней минуты! Тем не менее я настоятельно рекомендую вам прочитать целиком хотя бы первые три главы, где изложены основы моих взглядов и принципов. Тогда, даже читая остальной текст фрагментами, вы будете понимать мои мысли и оценивать рекомендации в рамках целостного восприятия ребенка как личности, которую надлежит уважать, не позволяя ей, однако, подминать вас под себя.

Рождение ребенка — поворотный момент в жизни человека, превосходящий по значимости все прочие: вступление в брак, переход на новую работу и даже смерть кого-то из близких. При одной только мысли о том, что придется привыкать

к совершенно новой жизни, уже становится страшно. Это еще и очень одинокое время. Многим новоявленным родителям кажется, будто они единственные, кто чувствует себя некомпетентным или не может наладить грудное вскармливание. Женщины убеждены, что другие мамы никогда не питают к своим деткам ничего, кроме «обожания», и не понимают, почему сами испытывают иные чувства. Мужчины опасаются, что уступают всем прочим отцам во внимании и чуткости. Если в Англии сотрудники по оказанию медико-социальной помощи на дому посещают молодых мам ежедневно в первые две недели жизни новорожденного и несколько раз в неделю в течение последующих двух месяцев, то многим американским семьям просто-напросто не от кого получить совет и руководство в это сложнейшее время.

Дорогие читатели, я не могу навестить вас лично, но надеюсь, что страницы этой книги донесут до вас мои слова. Примите мою поддержку и руководство, позвольте мне сделать для вас то, что сделала для меня моя Нэн, когда сама я была неопытной матерью. Помните, что нынешние недосып и перегруженность заботами не будут длиться вечно и что вы не просто так все это терпите — вы делаете все возможное и невозможное, чтобы быть хорошими родителями. Вам обязательно нужно узнать, что другие родители испытывают те же трудности и что вы обязательно их преодолеете.

Я надеюсь, мои воззрения и навыки — мои секреты, которые я раскрываю в этой книге, — западут вам в душу и останутся в памяти. Возможно, они не сделают вашего ребенка умнее (хотя кто знает!), но вы точно будете растить более счастливого, более спокойного и уверенного в себе маленького человека, не принося ему в жертву собственную жизнь. И, пожалуй, самое главное — вы проникнетесь уверенностью, что можете быть хорошими родителями. Я глубоко убеждена в том, что в каждой молодой маме и в каждом папе заложен заботливый, уверенный и знающий родитель, обладающий даром заклинателя младенцев, который только нужно раскрыть.

Глава 1

# Любите ребенка таким, какой он есть

Уму непостижимо, сколько младенцы плачут! Я просто не представляла, во что ввязываюсь. Честно говоря, мне казалось, это все равно что кошку завести.

*Энн Ламотт. Ребенок: инструкция по эксплуатации*

# О, боже, у нас ребенок!

Ни одно другое событие в жизни взрослого человека не вызывает столько радости *и* ужаса, как появление на свет первенца. К счастью, ужас уходит, а радость остается, но на первых порах нередко перевешивают неуверенность и страх. К примеру, Алан, 33-летний специалист по графическому дизайну, отчетливо помнит, как забирал из роддома жену Сьюзен. Кстати, это была четвертая годовщина их свадьбы. Сьюзен, 27-летняя писательница, легко перенесла беременность и роды, произведя на свет голубоглазого красавчика Аарона. Малыш отлично сосал грудь и почти не плакал. В общем, уже на второй день после родов новоявленным маме и папе не терпелось распрощаться с больничной суетой и начать жизнь в новом статусе.

«Весело насвистывая, я спешил к ней в палату, — вспоминает Алан. — Казалось, все просто прекрасно. Аарон после недавнего кормления мирно посапывал на руках у Сьюзен. Именно так я все себе и представлял. Мы спустились на лифте, медсестра доверила мне кресло-каталку, и я вывез Сьюзен на улицу. Уже потянувшись к дверце машины, я вдруг сообразил, что забыл установить автокресло. Клянусь, я возился полчаса, чтобы приладить эту штуку. Наконец, я бережно уложил туда Аарона. Он был совсем как ангелочек! Я устроил Сьюзен в машине, поблагодарил медсестру за терпение и уселся за руль.

Вдруг на заднем сиденье забеспокоился Аарон. Он не плакал, но в роддоме я таких звуков от него не слышал, а может, просто не обращал на них внимания. Сьюзен повернулась ко мне, мы переглянулись. “Господи, — воскликнул я, — и что *теперь делать*?”»

Этот вопрос — «Что теперь?» — в один прекрасный момент задавали себе все родители, которых я знаю. Для одних этот момент наступал в роддоме, для других — по дороге домой или даже на второй-третий день пребывания в родных стенах. На молодых родителей столько всего обрушивается! Эмоциональное потрясение, груз ответственности за беспомощного

младенца, и при этом матери еще нужно восстановиться после родов. Лишь немногим удается встретить эти испытания во всеоружии. «Я перечитала кучу книг, но ни одна не подготовила меня к тому, что происходило на самом деле», — признается одна неопытная мамочка. «Столько всего нужно не забыть сделать! Я то и дело плакала», — вторят ей другие.

Самыми трудными чаще всего оказываются первые три-пять дней, когда все еще внове и пугает. Именно в это время обезумевшие родители забрасывают меня вопросами: «Сколько должно длиться кормление? Почему она так странно задирает ножки? Я правильно меняю ему подгузник? Почему у нее пупок такого цвета?» Но, разумеется, самый распространенный вопрос: «Почему он плачет?» Родители, особенно матери, часто чувствуют себя виноватыми, поскольку убеждены, что просто *обязаны* знать все. «Я ужасно боялась сделать что-нибудь не так, но в то же время не хотела, чтобы кто-нибудь помогал мне или указывал, как поступать», — поделилась со мной мама месячного младенца.

Первое, что я говорю всем родителям: «Тише». Успокойтесь! Чтобы узнать своего ребенка, нужно время. А еще терпение и спокойное окружение, сила духа и выдержка, уважение и доброта, ответственность и дисциплинированность, внимание и наблюдательность. Вы снова и снова будете ошибаться, пока не научитесь делать все правильно. А еще нужно уметь доверять собственной интуиции.

Заметили, сколько их, этих «нужно»? На заре своей жизни ребенок очень много всего «требует» и мало что «дает» вам взамен. Обещаю, вы будете вознаграждены сторицей, дорогие мои! Но не сразу, не вдруг. Счастье приходит к родителям месяцами и годами. Более того, у каждого свой путь, свой опыт. Участница одной из групп родителей, с которыми я работала, так описывала свои первые дни дома с новорожденным: «Я не знала, правильно ли все делаю. И потом, “правильно” — это как? Все говорили разное».

Наконец, все *младенцы* разные. Вот почему я внушаю мамам: первое, что вам нужно сделать, — это понять своего

### Инструкция по возвращению из роддома

«Мои» малыши не создают лишних проблем в том числе и потому, что дома все готово к их появлению еще за месяц до предполагаемых родов. Чем лучше вы подготовитесь, тем больше у вас останется времени, чтобы наблюдать за малышом и открывать его индивидуальные особенности.

- Застелите колыбель или кроватку.
- Запаситесь всем необходимым — влажными салфетками, подгузниками, ватными тампонами, медицинским спиртом — и позаботьтесь, чтобы все это лежало под рукой.
- Подготовьте для ребенка первый гардероб. Выньте все вещи из упаковки, удалите ярлычки и выстирайте с мягким моющим средством без отбеливателя.
- Заполните холодильник и морозильную камеру. За пару недель до родов приготовьте лазанью, мясной пирог, любые другие блюда, которые можно хранить в заморозке. Сделайте запас основных продуктов — молока, масла, яиц, круп, корма для животных. Это позволит вам нормально питаться, не тратиться на доставку готовых блюд и не носиться в спешке по магазинам.
- Не берите в роддом ничего лишнего. Помните, что оттуда вы будете забирать не только несколько сумок, но и ребенка.

ребенка. Такого, какой он есть, а не как представлялся вам девять месяцев. В этой главе я помогу вам узнать, чего можно ждать от вашего — *именно вашего* — малыша. Но прежде — короткая инструкция, как вести себя в первые дни после выписки из роддома.

## Итак, мы дома

Я стараюсь действовать в интересах *всей семьи*, а не только новорожденного. Поэтому считаю необходимым помочь родителям не зацикливаться на текущем моменте. Прежде всего я объясняю мамам и папам: это не будет длиться вечно. Вы *обязательно* успокоитесь. Вы *обязательно* обретете уверенность в себе. *Обязательно* достигнете доступных вам вершин родительского искусства. И с какого-то момента, даже если сейчас в это трудно поверить, ваше сокровище начнет спокойно спать всю ночь. А сейчас нужно просто-напросто понизить планку ожиданий. Дни бывают удачные и не очень — будьте готовы и к тем и к другим. Не гонитесь за совершенством.

***Совет.*** *Чем лучше вы подготовитесь к возвращению из роддома, тем радостней для всех членов семьи будет встреча. А если вы заранее открутите все крышечки и соски на бутылочках, откроете коробки и распакуете покупки, вам не придется возиться со всем этим с младенцем на руках! (См. «Инструкцию по возвращению из роддома».)*

Обычно мне приходится напоминать матерям: «Это ваш первый день дома — первый день вне больничных стен, где о вас заботились и где достаточно было нажать на кнопку вызова дежурной, чтобы получить помощь, ответы на вопросы и решение проблем. Теперь вам придется полагаться на себя».

Разумеется, мать чаще всего радуется выписке из роддома. Сестры бывают бесцеремонны или дают противоречивые рекомендации. Частые приходы медперсонала и посетителей нередко мешают роженице отдохнуть. Тем не менее большинство новоявленных мамочек к моменту возвращения домой испытывают или страх, или растерянность, или усталость и боль, если не все это вместе.

Поэтому я советую возвращаться к повседневной жизни постепенно. Переступая через порог, задержитесь, глубоко вздохните, настройтесь. Относитесь ко всему проще! (Вы часто будете слышать от меня эти слова.) Постарайтесь увидеть в этом моменте начало удивительного приключения, а в себе и партнере — первопроходцев. А главное, будьте реалистами: послеродовой период — это и *в самом деле* сложное время. Это тернистый путь в неизведанное, и мало кому удается пройти его, ни разу не споткнувшись. (О восстановлении сил матери в послеродовой период читайте в главе 7.)

Поверьте, я знаю: входя в родные стены, вы наверняка будете чувствовать себя ошеломленными, растерянными, перегруженными. Не впасть в панику вам поможет предлагаемый мною простой ритуал возвращения домой. (Имейте в виду, что это лишь самые общие рекомендации. В дальнейшем, как и обещала, я познакомлю вас с подробностями.)

*Начните диалог с ребенком, устроив ему экскурсию по дому.* Да, дорогие мои, я не оговорилась: экскурсию! Представьте, что вы куратор музея, а малышка — ваш почетный гость. Помните, что я говорила об уважении? Вы должны обращаться со своей крошкой, как с человеком, как с личностью — существом, способным к пониманию и чувствам. Уверяю вас, у нее есть свой язык, и, даже если вы его пока не знаете, очень важно обращаться к ней по имени и любое ваше взаимодействие превращать в *диалог*, а не в лекцию.

Итак, обойдите с ней на руках весь дом и покажите место, где она будет жить. *Разговаривайте* с ней. В каждом помещении мягким негромким голосом объясняйте, что это такое: «Вот кухня. Тут мы с папой готовим еду. А это ванная. Здесь мы принимаем душ». И так далее. Возможно, вы будете чувствовать себя глупо. Многие начинающие родители стесняются, когда пробуют завязать первый диалог с новорожденным. Все нормально! Тренируйтесь, и сами удивитесь, как быстро это станет простым и привычным делом. Просто не позволяйте себе забыть, что перед вами маленький *человек*, личность, наделенная даром чувствовать, крошечное живое существо, которое уже знает ваш голос и даже запах.

*Пока вы обходите дом, пусть папа или бабушка приготовит ромашковый чай или другой успокаивающий напиток.* Разумеется, *мой* выбор — чай. У меня на родине принято: мамочка на порог — соседка Нелли на кухню, ставить чайник. Это очень по-английски, и эту старую разумную традицию я прививаю всем американским семьям, которым стараюсь помочь. После доброй чашечки чаю, набравшись сил, вы и впрямь захотите получше узнать сокровище, которому подарили жизнь.

*Оботрите ребенка влажной губкой и накормите.* (Информацию и рекомендации по кормлению вы найдете в главе 4, по влажному обтиранию — в главе 5.) Помните, что выбиты из колеи не только вы. Ваш новорожденный пережил настоящее

Ограничьте посещения

Убедите всех знакомых, кроме самых близких родственников и друзей, потерпеть с визитами первые несколько дней. Если к вам приехали родители, самое лучшее, что они могут для вас сделать, — взять на себя готовку, уборку и всевозможные поручения. По-доброму объясните им: если понадобится помочь вам с ребенком, вы сами их об этом попросите, но пока вам нужно только время, чтобы всецело посвятить себя знакомству со своим малышом.

испытание. Попробуйте только представить: крошечный человечек вдруг оказывается под слепящим светом родовой палаты. Его тельце внезапно хватают быстрые сильные руки незнакомцев, голоса которых он слышит впервые, — тормошат, вытирают, колют чем-то. Несколько дней в отделении для новорожденных в окружении таких же крошек — и вот его везут из роддома домой. Это же целое путешествие! А для усыновленного ребенка этот путь был еще длиннее и утомительнее.

***Совет.*** *В палатах для новорожденных поддерживается довольно высокая температура, почти как в матке. Проследите, чтобы и дома, в новой «матке», температура была не ниже 22 °С.*

Для вас это великолепная возможность хорошенько рассмотреть свое сокровище. Может быть, вы впервые увидите ребенка голым. Изучите каждый его крохотный пальчик, каждую складочку. Все время разговаривайте с ним. Устанавливайте с ним связь. Покормите его грудью или из бутылочки. Наблюдайте, как его начинает клонить в сон. Правильно его уложите, и пусть заснет в своей кроватке или колыбельке. (В главе 6 вы найдете множество советов на тему, как уложить ребенка.)

«Но у нее глаза открыты», — возразила на это Гейл, парикмахер и мама двухдневной дочки, удовлетворенно созерцавшей

фотографию малыша, прикрепленную к бортику ее кроватки. Я посоветовала Гейл выйти из комнаты и отдохнуть самой, но Гейл запротестовала: «Она же еще не спит!» Я часто слышу это от неопытных мамочек.

Не устаю повторять: ваша малютка не обязательно должна спать, чтобы вы могли положить ее в колыбель и отойти. «Посмотрите-ка, — сказала я упрямице Гейл, — Лили общается со своим приятелем. Теперь и *вам* самое время прилечь».

Ничего лишнего!

Не наваливаете на себя лишних забот — вам и так очень много всего нужно успеть. Не корите себя за то, что не подписали открытки или не разослали благодарственные письма. Каждый день ставьте выполнимую задачу — скажем, пять дел вместо 40. Разделите все задачи на «срочные», «несрочные» и «необязательные», которые могут подождать, пока вам не станет лучше. Если подойдете к такой оценке спокойно и честно, то сами удивитесь, как много «дел» окажется в последней категории.

*Поспите*. Не кидайтесь разбирать сумки и обзванивать знакомых, не бегайте по дому, примечая, что нужно сделать. Вы измотаны. Ребенок спит — воспользуйтесь этим. Сейчас на вашей стороне сама природа, и она припасла для вас замечательный подарок. Новорожденным нужно несколько дней, чтобы справиться с потрясением появления на свет. Нередко младенцы в возрасте одного-двух дней спят по шесть часов кряду, и для вас это чудесная возможность оправиться самой. Только помните: если ваш малыш тих, как ангел небесный, это может быть затишьем перед бурей. Он мог получить от вас свою дозу наркотических веществ во время родов или же просто очень устал, протискиваясь через родовые пути, даже если у вас были естественные роды. Он пока сам не свой, но скоро его подлинный темперамент даст о себе знать. Об этом читайте дальше.

Несколько слов о домашних животных

Животные могут ревновать вас к новорожденному — они ведь и сами как дети.

СОБАКИ. С собакой невозможно провести подготовительную беседу, но можно передать из роддома пеленку или подгузник, чтобы собака привыкла к запаху нового члена семьи. Когда же вы приедете домой, пусть верный Джек встречает вас снаружи и остается там, пока вы с малышом не войдете в дом. Собаки очень территориальны и часто встречают чужака в штыки. Дело упрощается, если запах ребенка им уже знаком. Тем не менее я советую родителям никогда не оставлять младенца один на один с любым домашним питомцем.

КОШКИ. Что кошки норовят непременно улечься младенцу на лицо, это, конечно, неправда, но их действительно привлекает маленькая живая «грелка». Лучший способ помешать кошке запрыгивать в кроватку и валяться там вместе с ребенком, — не пускать ее в детскую. Легкие новорожденного очень уязвимы. Кошачья шерсть, да и собачья тоже — особенно от короткошерстных собак, таких как джек-рассел-терьеры, — может спровоцировать аллергическую реакцию и даже вызвать у малыша астму.

## Какой он, ваш кроха?

«В роддоме он был просто ангелом, — сетует Лайза на третий день жизни Робби. — Почему же теперь он все время кричит?» Если бы я брала по фунту с каждой мамы и каждого папы, кто на это жалуется, то уже озолотилась бы. Услышав это, я тут же напоминаю матери: младенец, которого она вроде бы уже знает, редко ведет себя по-прежнему, когда из роддома попадает домой.

Дело в том, что все новорожденные — как и вообще люди — совершенно по-разному едят, спят и реагируют на раздражители, и успокаивать их приходится каждого по-своему. Примерно на третий–пятый день жизни у них начинает проявляться нечто — назовем это темпераментом, личностью, предраспо-

ложенностью, характером, — позволяющее судить о том, каков этот ребенок и каким будет в дальнейшем.

Я знаю это по своему опыту, поскольку поддерживаю контакт со многими «своими» детками. Наблюдая, как они растут, я неизменно узнаю зародыши их младенческих «я» в том, как они сходятся с людьми, ведут себя в незнакомой ситуации, даже в том, как они общаются с родителями и сверстниками.

Дейви, щуплый краснолицый младенец, удивил родителей появлением на свет двумя неделями раньше срока. Ему нужен был полог для защиты от шума и света, его приходилось больше обычного укачивать и носить на руках, чтобы он чувствовал себя защищенным. Он уже учится ходить и до сих пор остается настороженным тихоней.

Ясноликая малышка Анна уже на 11-й день жизни преспокойно проспала всю ночь. С ней было так легко, что ее мама, мать-одиночка, прибегнувшая к искусственному оплодотворению донорской спермой, всего через неделю не нуждалась больше в моей помощи. Сейчас Анне 12 лет, и это все то же открытое и жизнерадостное создание.

Помню близнецов — трудно вообразить двоих менее похожих друг на друга мальчишек. Шон сразу взял грудь и всегда смеялся, стоило только

### Природа или воспитание?

Исследователь из Гарварда Джером Каган посвятил себя изучению темперамента младенцев и детей младшего возраста. По его собственным словам, подобно большинству ученых XX века, он был воспитан на убеждении, что социальное окружение оказывает большее влияние, чем природные склонности. Однако его исследования последних двух десятилетий доказывают обратное.

«Порой грустно сознавать, — пишет он в статье «Наследие Галена» (названной в честь врача II века, первым разработавшего классификацию темпераментов), — что некоторые здоровые, внешне привлекательные младенцы, родившиеся в любящих и состоятельных семьях, вступают в жизнь с психологическими особенностями, из-за которых им будет несколько труднее стать теми уверенными в себе, непосредственными и жизнерадостными детьми, какими они сами хотели бы быть. Кому-то из них придется преодолевать врожденную склонность к замкнутости и тревожному ожиданию грядущих трудностей».

привлечь его внимание. У Кевина в первый месяц были проблемы с грудным вскармливанием. Казалось, окружающий мир вызывает у него только раздражение. Когда отец семейства, руководитель в нефтяной компании, получил назначение за океаном, я потеряла связь с этой семьей, но готова биться об заклад, что Шон и сейчас хандрит куда реже Кевина.

Если моих профессиональных наблюдений недостаточно, сошлюсь на исследования психологов, которые накопили немало документальных подтверждений наличия врожденного темперамента и описали различные его типы. Джером Каган (см. «Природа или воспитание?») и другие психологи-исследователи доказали, что среди новорожденных *действительно* есть более чувствительные, более упрямые, более угрюмые, более ласковые, более предсказуемые. Особенности темперамента влияют на то, как малыш воспринимает свое окружение и действует в нем, а также предопределяет — и именно это особенно важно для неопытных родителей, — что поможет этому ребенку успокоиться. Вся хитрость в том, чтобы хорошенько изучить свою кроху и принимать ее такой, какая она есть.

Поверьте, дорогие мои, темперамент это не приговор, это всего лишь *склонность*. Никто не говорит, что ваше горе луковое будет плеваться в вас молоком, когда вырастет, или что ваша маленькая тихоня никогда не будет пользоваться успехом у молодых людей. Не надо сбрасывать природу со счетов — и недооценивать особенности работы мозга и анатомии, — но решающую роль в развитии ребенка играет все-таки *воспитание*. Тем не менее, чтобы полноценно растить свое дитя и поддерживать его, необходимо понять, с каким багажом он явился в этот мир.

По своему опыту скажу, что младенца чаще всего можно отнести к одной из пяти групп по типу темперамента. Я дала им собственные названия: *«ангел»*, «*учебник»*, *«мимоза»*, *«воякa»* и *«ворчун»*. Далее я опишу каждый тип, а чтобы вам проще было понять своего ребенка, я составила тест из 12 вопросов с различными вариантами ответов, по которому можно оце-

нить здорового младенца в возрасте от пяти дней до восьми месяцев. Имейте в виду, что в первые две недели жизни темперамент ребенка может быть подвержен временным колебаниям. Например, после обрезания (как правило, совершаемого на восьмой день) или вследствие любого отклонения от нормы в родах и в послеродовой период (желтуха новорожденного и прочее) младенец склонен к сонливости, что мешает разглядеть его настоящий характер.

Я предлагаю заполнить этот вопросник вам *и* вашему партнеру… по отдельности. Если вы одинокий родитель, призовите на помощь кого-то из родителей, брата или сестру, другого родственника, хорошего друга, сотрудницу службы помощи роженицам — словом, любого, кто проводит достаточно времени в обществе вашего ребенка.

Почему тест должны пройти двое? Во-первых, гарантирую: каждый из вас (особенно если речь идет о муже и жене) имеет собственную точку зрения. В конце концов, в мире нет *ничего*, на что два человека смотрели бы совершенно одинаково.

Во-вторых, младенцы по-разному ведут себя с разными людьми. Такова правда жизни.

В-третьих, нам свойственно проецировать себя на своих детей. Порой мы очень прочно ассоциируем их темперамент с собственным и видим только то, что хотим увидеть. Если не понимать этого, вы неизбежно будете придавать чрезмерное значение одним чертам характера своего малыша, закрывая глаза на другие. Скажем, если в детстве вы были слишком застенчивы и, может быть, даже над вами из-за этого смеялись, то рискуете сделать слишком далеко идущие выводы, заметив, что ваш ребенок плачет при виде посторонних. Разве не горько сознавать, что он может унаследовать вашу социофобию и превратиться в изгоя среди сверстников? Когда речь идет о наших детях, мы готовы перещеголять Премудрую Эльзу. И мы действительно склонны отождествлять детей с самими собой. Малыш впервые поднял головку самостоятельно, а папа ликует: «Мой маленький футболист!» Новорожденная

легко успокаивается под музыку, и мама, играющая на пианино с пятилетнего возраста, почти наверняка отмечает: «Сразу ясно, что у нее музыкальный слух».

Прошу вас, не спорьте, если выберете разные ответы на вопросы моего теста. Это не состязание в сообразительности или лучшем знании ребенка. Это просто возможность понять, что за человечек вошел в вашу жизнь. Подсчитайте, каких букв у вас получилось больше (см. инструкцию к тесту), и затем оцените, какое описание точнее всего характеризует вашего малыша. Разумеется, в некоторых младенцах проявляется что-то от одного типа, что-то от другого. Но никто и не собирается наклеивать ярлык на ваше маленькое сокровище — любой тест, знаете ли, грешит обезличенностью. Я лишь хочу обратить ваше внимание на некоторые особенности поведения новорожденного, к которым присматриваюсь сама. Причины и характер плача, реакция на внешние раздражители, особенности сна, склонности — все это в конечном счете помогает мне понять, что нужно конкретному ребенку.

## Что нужно ребенку каждого типа

Когда вы получите результаты теста, то почти наверняка обнаружите, что одна или две буквы встречаются заметно чаще других. Читая далее описание каждого типа, помните: речь идет о том, как ребенок воспринимает мир, а не о сиюминутном настроении или поведении, проявляющемся в особых обстоятельствах, например при желудочной колике или на определенных этапах взросления — при прорезывании зубов и тому подобном. Скорее всего, вы узнаете свою малютку в одном из описаний ниже, или, возможно, в ней присутствует что-то от одного типа и что-то от другого. Прочитайте все пять описаний. Я даю их на примере детей, которых наблюдала лично, являющихся очень яркими представителями определенных типов.

## Узнайте своего ребенка. Опросник

Выберите самый подходящий ответ на каждый из вопросов — описание, соответствующее вашему ребенку в большинстве случаев.

1. Мой ребенок:
   а) редко плачет;
   б) плачет, только если голоден, устал или перевозбудился;
   в) плачет без очевидной причины;
   г) плачет очень громко и, если я не подхожу к нему, срывается в исступленный крик;
   д) плачет часто и помногу.

2. Когда пора спать, мой ребенок:
   а) спокойно лежит в кроватке и постепенно засыпает;
   б) обычно без проблем засыпает в течение 20 минут;
   в) немного возится и вроде бы начинает задремывать, но тут же просыпается;
   г) ведет себя очень беспокойно, его часто приходится укачивать или держать на руках;
   д) много плачет и словно сопротивляется моим попыткам уложить его.

3. Просыпаясь утром, мой ребенок:
   а) редко плачет — обычно играет в кроватке, пока я к нему не подойду;
   б) гулит и оглядывается;
   в) сразу же требует внимания, иначе начинает плакать;
   г) пронзительно вопит;
   д) хнычет.

4. Мой ребенок улыбается:
   а) всему и всем;
   б) в ответ на соответствующий стимул;
   в) в ответ на соответствующий стимул, но иногда, немного поулыбавшись, начинает плакать;
   г) часто и охотно, дополняя улыбку громкими бодрыми криками;
   д) только при определенных обстоятельствах.

5. Когда я с ребенком выхожу из дома куда бы то ни было:
   а) он не создает совершенно никаких проблем;
   б) не создает проблем, если только не оказывается в слишком шумном или незнакомом месте;

в) сильно беспокоится и возится;
г) требует невероятно много внимания с моей стороны;
д) вовсе не рад, что его куда-то тащат.

6. Если дружелюбный незнакомец воркует с моим ребенком, он:
   а) сразу же улыбается;
   б) после минутного раздумья обычно охотно улыбается;
   в) чаще всего расплачется, но успокоится, если незнакомец сумеет ему понравиться;
   г) приходит в сильное возбуждение;
   д) вряд ли улыбнется в ответ.

7. При громком звуке (собачий лай, хлопнувшая дверь и т. д.) мой ребенок:
   а) и ухом не поведет;
   б) обратит внимание на звук, но не забеспокоится;
   в) заметно вздрогнет и чаще всего расплачется;
   г) сам начнет шуметь;
   д) заплачет.

8. При первом купании мой ребенок:
   а) обрадовался воде, словно утенок;
   б) был немного удивлен новыми ощущениями, но они почти сразу пришлись ему по вкусу;
   в) отреагировал очень чувствительно — задрожал, выглядел напуганным;
   г) рассердился, начал с силой молотить ручками и ножками по воде;
   д) негодующе заплакал.

9. Обычно тело моего ребенка:
   а) расслаблено, но готово к быстрой реакции на стимулы;
   б) расслаблено большую часть времени;
   в) напряжено и очень сильно реагирует на внешние раздражители;
   г) судорожно двигается и подергивается — он беспрерывно сучит ручками и ножками;
   д) зажато и малоподвижно — ручки и ножки часто кажутся негнущимися.

10. Мой ребенок издает громкие агрессивные звуки:
    а) редко;
    б) только если играет и заметно перевозбужден;
    в) почти всегда;

г) часто;
д) когда раздражен.

11. Когда я меняю ребенку подгузник, купаю или переодеваю его, он:
а) относится к этому спокойно;
б) реагирует нормально, если я все делаю медленно и объясняю ему, что происходит;
в) часто капризничает, словно терпеть не может оставаться раздетым;
г) весь извивается и пытается все сбросить с пеленального столика;
д) страшно злится — любое переодевание превращается в сражение.

12. Если мой ребенок неожиданно оказывается при ярком свете, солнечном или от лампы, он:
а) относится к этому спокойно;
б) иногда проявляет признаки сильного испуга;
в) начинает сильно моргать или пытается отвернуться от источника света;
г) приходит в сильное возбуждение;
д) проявляет признаки раздражения.

13а. В случае искусственного вскармливания. Когда я кормлю ребенка, он:
а) всегда хорошо сосет, сосредоточен, обычно кормление отнимает не больше 20 минут;
б) в периоды усиленного роста может вести себя не как обычно, но обычно ест хорошо;
в) весь извивается, ему нужно много времени, чтобы опустошить бутылочку;
г) жадно вцепляется в бутылочку и норовит съесть больше, чем положено;
д) часто капризничает, кормление занимает много времени.

13б. В случае грудного вскармливания. Когда я кормлю ребенка, он:
а) сразу берет грудь — мы без проблем наладили кормление в первый же день;
б) день-два потрудился, чтобы научиться правильно брать грудь, но теперь все идет как по маслу;
в) всегда хочет сосать, но без конца берет грудь и тут же бросает, словно забыл, как сосать;
г) хорошо сосет, пока я держу его так, как ему нравится;
д) ведет себя очень раздраженно и беспокойно, словно у меня не хватает молока.

14. Наше с ребенком общение обычно выглядит так:
    а) он всегда точно сообщает мне о своих потребностях;
    б) чаще всего его сигналы легко понять;
    в) он ставит меня в тупик, иногда даже кричит на меня;
    г) он очень определенно — и, как правило, громко — сообщает, что ему нравится и что не нравится;
    д) обычно он привлекает мое внимание громким раздраженным криком.
15. Если мы встречаемся с родственниками, и многие хотят подержать моего ребенка на руках, он:
    а) охотно позволяет себя понянчить;
    б) бывает разборчивым — не к каждому пойдет на руки;
    в) легко срывается в плач, если желающих пообщаться с ним слишком много;
    г) может заплакать и даже пытается вырваться, если окажется на руках у человека, который ему не понравился;
    д) не желает быть на руках ни у кого, кроме родителей.

16. По возвращении домой откуда бы то ни было мой ребенок:
    а) сразу же легко успокаивается;
    б) привыкает к дому через несколько минут;
    в) сильно нервничает и капризничает;
    г) часто проявляет признаки перевозбуждения, его очень трудно успокоить;
    д) судя по поведению, бывает разозлен и несчастлив.

17. Мой ребенок:
    а) может подолгу занимать себя сам, разглядывая что угодно, даже перекладины кроватки;
    б) может играть самостоятельно около четверти часа;
    в) вряд ли развеселится в незнакомой обстановке;
    г) нуждается в активном и продолжительном стимулировании, чтобы развеселиться;
    д) мало чему радуется.

18. Самая заметная черта моего ребенка:
    а) он ведет себя просто замечательно, с ним очень легко;
    б) он развивается точно по учебнику — словно пособия для родителей с него и писали;
    в) он невероятно чувствителен ко всему на свете;
    г) он невероятно энергичен и настойчив;
    д) это поразительно угрюмый младенец.

19. Судя по всему, мой ребенок:
    а) чувствует себя в полной безопасности в собственной кроватке (колыбели);
    б) чаще всего любит находиться в своей кроватке;
    в) чувствует себя незащищенным в своей кроватке;
    г) настойчиво рвется на волю, будто кроватка — это тюрьма;
    д) сопротивляется попыткам уложить его в кроватку.

20. Лучше всего моего малыша характеризует следующая фраза:
    а) золото, а не ребенок — его и не слышно;
    б) с ним легко управляться, он очень предсказуем;
    в) это очень ранимое существо;
    г) боюсь, когда он начнет ползать, с ним вообще никакого сладу не будет!
    д) он «стар душой» — кажется, что этот ребенок когда-то уже рождался на свет.

Чтобы получить результаты теста, подсчитайте, сколько раз вы выбрали каждый из вариантов. Преобладающий вариант укажет, к какому типу личности относится ваш ребенок.

Преобладают ответы (а): «Ангел».
Преобладают ответы (б): «Учебник».
Преобладают ответы (в): «Мимоза».
Преобладают ответы (г): «Вояка».
Преобладают ответы (д): «Ворчун».

---

*Ребенок-«ангел».* Как нетрудно догадаться, именно о таком младенце мечтает всякая женщина, беременная первенцем. Золото, а не ребенок! Полин именно такая — улыбающаяся лапочка, не требующая ни лишнего внимания, ни хлопот. Язык ее тела очевиден. Ее не беспокоит незнакомая обстановка, ее можно взять куда угодно. Она охотно ест, играет и засыпает и почти никогда не плачет при пробуждении. Почти все утро Полин гулит в своей кроватке, то ли болтая с игрушечной зверюшкой, то ли просто с увлечением рассматривая полоски на стене. Ребенок-«ангел» часто умеет сам себя успокоить, и, если даже ваша крошка немного переутомится,

возможно, из-за того, что ее сигналы неправильно поняли, ее достаточно прижать к себе и промурлыкать: «Вижу-вижу, ты устала». А дальше включить колыбельную, устроить в комнате умиротворяющий полумрак, и она сама преспокойно заснет.

*Ребенок-«учебник».* Это предсказуемый малыш, поэтому с ним довольно легко управляться. Оливер все делает будто по писаному и редко преподносит сюрпризы. Все этапы взросления он проходит точно в указанное в пособиях время — спит всю ночь с трех месяцев, переворачивается с пяти, сидит с шести. Периоды ускоренного роста — когда у него внезапно усиливается аппетит, поскольку он делает прибавку в весе или совершает рывок в развитии — также происходят, когда положено. Уже в возрасте одной недели он может недолго — около 15 минут — развлекать себя сам, много гулит и с интересом осматривается. Если кто-то улыбнется ему, он улыбается в ответ. Время от времени у Оливера случаются капризы, но это совершенно нормально — об этом можно прочитать в любой книге для родителей, — и его нетрудно успокоить. Уложить его спать тоже довольно просто.

*Ребенок-«мимоза».* Для Майкла и других гиперчувствительных детей мир — это бесконечная череда ударов по нервной системе. Он вздрагивает при звуках мотоциклетного выхлопа за окном, шумного телешоу, лая соседской собаки. При ярком свете он моргает или отворачивается. Иногда рыдает без видимой причины, даже если к нему подошла мама. В такие моменты он кричит на своем младенческом языке: «С меня довольно, мне нужна тишина и покой». Он часто нервничает после того, как несколько человек по очереди подержат его на руках, или после выходов из дома. Он может занять себя в течение нескольких минут, но только если знает, что поблизости есть кто-то, хорошо ему знакомый, — мама, папа, няня. Поскольку дети этого типа подолгу сосут, мама может ошибочно поду-

мать, что малыш голоден, и дать ему грудь, хотя пустышка успокоила бы его ничуть не хуже. Питается он беспорядочно и неустойчиво, порой создавая впечатление, что забыл, как это делается. Майклу бывает трудно успокоиться, когда наступает время дневного и ночного сна. Подобных ему детей легко выбить из колеи, ведь их нервная система очень чувствительна. Слишком долгий дневной сон, пропущенное кормление, неожиданный посетитель, выход из дома, переход на другую молочную смесь — все это может растревожить Майкла. Чтобы успокоить «мимозу», нужно воссоздать условия, в которых он находился в матке. Крепко прижмите его к себе, прислоните к своему плечу, ритмично шепчите «ш-ш» возле его уха (воспроизводя звуки околоплодных вод) и легонько похлопывайте по спине, имитируя сердцебиение. (Кстати, этот прием поможет успокоить большинство младенцев, но «мимозам» подходит особенно.) Если ваш малыш относится к этому типу, постарайтесь как можно быстрее изучить его невербальные сигналы — и жизнь сразу станет проще. Такие дети любят упорядоченность и предсказуемость. Никакие неожиданности им не нужны!

*Ребенок-«вояка»*. Эта малютка, кажется, родилась, твердо зная, чего она хочет, а чего — нет. И она без колебаний даст вам об этом знать! Такие дети, как Карен, много и активно шумят и бывают очень настырными. Проснувшись утром, она обычно призывает маму и папу громким криком. Она терпеть не может лежать в грязном подгузнике и недвусмысленно выражает недовольство, словно требуя: «Снимите это немедленно!» Она много и громко лепечет. Ее невербальный язык бывает очень сложен для понимания. Чтобы Карен заснула, ее часто приходится укачивать, поскольку ее ручки и ножки находятся в непрестанном движении, отчего она то и дело просыпается. Если она начинает кричать и ее не удается вовремя переключить на что-нибудь другое, это замкнутый круг — собственный крик заставляет ее рыдать еще сильнее, доводя

до исступления. С самого раннего возраста ребенок-«вояка» отчаянно вцепляется в бутылочку. Других детей Карен замечает раньше, чем они заметят ее, и как только она научится крепко хватать предметы, то начнет посягать и на их игрушки.

*Ребенок-«ворчун».* У меня есть теория, что дети вроде Гэвина когда-то уже бывали на этом свете и вовсе не рады вернуться сюда. Может быть, я ошибаюсь, но какой бы ни была причина, такой ребенок — самый настоящий бука. Ничто вокруг ему не в радость, и он не намерен это скрывать. (Мой соавтор подсказала мне, что на идиш такого человека называют фарбиссинер — «нелюдим; ожесточенная, озлобленная душа».) Гэвин хнычет по утрам, редко улыбается в течение дня, а укладывание его спать превращается в ежевечернее испытание. Няни не выдерживают его нрава, и его маме все время приходится искать новых. Купание Гэвин поначалу принял в штыки. Всякий раз, когда кто-то пытается переодеть его или сменить ему подгузник, он вертится и раздражается. Мама пыталась наладить грудное вскармливание, но у нее медленно шло молоко, а Гэвину не хватало терпения. Даже после перехода на молочные смеси кормление остается проблемой из-за его капризов и раздражительности. Чтобы успокоить ребенка-«ворчуна», нужно большое терпение — эти дети часто злятся, кричат и плачут особенно громко и упорно. Мамино или папино «ш-ш» должно быть громче их крика. Они ненавидят, когда их пеленают, и в этом случае уж точно не будут молчать. Если «ворчун» совсем уж пошел вразнос, лучше ритмично приговаривать «ти-хо, ти-хо», одновременно слегка покачиваясь взад-вперед.

> ***Совет.*** *Укачивать ребенка любого типа надо взад-вперед, а не влево-вправо или вверх-вниз. До рождения ваша кроха покачивалась взад-вперед у вас в животе в ритме вашего шага. Для нее это привычное и успокаивающее движение.*

## Мечта или реальность?

Я не сомневаюсь, что в одном из описаний вы узнали своего малыша. Возможно, в нем сочетаются сразу два типа. В любом случае эти описания призваны не запугать вас, а просветить и направить в нужную сторону. И, разумеется, суть не в том, как называется психологический тип вашего ребенка, — важно знать, чего от него можно ожидать и как справляться с проблемами.

Но что я слышу? «Это же совсем не тот ребенок, о котором мы мечтали!» Его труднее успокоить, чем вам представлялось? Он слишком капризен? Раздражителен? И не любит, когда его обнимают? Вы смущены и даже чуточку раздосадованы. Может быть, жалеете, что так влипли… Вы не одиноки! За девять месяцев беременности почти каждый будущий родитель успевает создать мысленный образ ребенка своей мечты — как он выглядит, как будет расти и каким станет со временем. Особенно это касается мам и пап старшего возраста, переживших трудности с зачатием или откладывавших создание семьи до 30–40 лет. Саре 36, и у нее ребенок-«учебник». Когда Лиззи было пять недель, Сара призналась: «Поначалу только четверть времени, что я проводила с ней, доставляла мне радость. Честное слово, мне казалось, что я не люблю ее так, как должна». Нэнси, адвокату под 50, достался от суррогатной матери самый настоящий «ангел». Тем не менее ее «потрясло, как все это оказалось трудно, как часто приходила на ум мысль, что ей это не по силам». Она вспоминает, как умоляла своего четырехдневного Джулиана: «Солнышко, пожалуйста, не вгоняй нас в гроб!»

Период притирки может длиться первые несколько дней или недель, а то и дольше. Это зависит от того, как жила семья до появления новорожденного. Но сколько бы времени это ни заняло, все родители (надеюсь!) в какой-то момент принимают ребенка таким, какой он есть, и принимают жизнь с ним. (Правда, родителям-аккуратистам бывает трудно примирить-

ся с неизбежным беспорядком, очень организованные страдают из-за хаоса. О проблемах такого рода читайте в следующей главе.)

> ***Совет.*** *Молодой маме очень полезно бывает поговорить с кем-то, кто напомнит ей, что взлеты и падения случаются у всех и во всем. Это могут быть близкие подруги, имеющие опыт материнства, сестры или собственная мама, если у нее с дочерью хорошие отношения. Но папе вряд ли стоит заводить подобный разговор с приятелями. Я веду занятия в группах «Я — отец» и нередко слышу от их участников, что новоявленные папаши словно соревнуются друг с другом, кому из них приходится хуже, особенно в плане нехватки сна и секса.*

### Любовь с первого взгляда?

Вы встречаетесь с кем-то глазами — и вот она, любовь до гроба! По крайней мере так это представляют в Голливуде. Но в жизни у многих все было совсем иначе. То же самое можно сказать про мам и их малюток. Одни мамы сразу проникаются любовью к новорожденному, другим для этого нужно время. Вы измучены, потрясены, напуганы, а хуже всего то, что вы пытаетесь быть идеальной мамой. Но идеал встречается редко. Так не терзайте себя! Чтобы полюбить собственного ребенка, требуется время. Как и в отношении взрослых людей, подлинная любовь приходит, когда вы по-настоящему узнаете другого человека.

Что любопытно, почти не имеет значения, к какому типу темперамента относится младенец. Родительские ожидания настолько произвольны, что даже ребенок-«ангел» рискует обмануть их. Вспоминаю Ким и Джонатана — оба профессионально успешные и очень занятые люди. Ребенка беспроблемнее их малышки Клэр просто представить себе невозможно. Она отлично ела, сама себя развлекала, крепко спала, и если и плакала, то всегда было понятно, что ее беспокоит. Я была уверена, что очень скоро эта семья перестанет нуждаться во мне. Хотите верьте, хотите нет, Джонатана не оставляла тревога. «Вам не кажется, что она какая-то вялая? Разве нормально, что она столько спит? Такая спокойная — она явно

пошла не в меня!» Подозреваю, Джонатан был даже разочарован, что ему не с чем участвовать в неофициальном всеамериканском конкурсе на самого измученного недосыпом папашу. Пришлось убеждать его, что ему следовало бы ценить такое благословение. С детишками-«ангелами» легко и приятно. Кому бы не захотелось такого ребенка?

Разумеется, потрясения гораздо чаще случаются в противоположной ситуации: родители мечтали о спокойном и дружелюбном младенце, а получили нечто прямо противоположное. В первые несколько дней жизни новорожденный еще очень сонлив, и родителям кажется, что их мечта сбылась. Но потом вдруг выясняется, что у них на попечении напористый и капризный маленький тиран. «Что мы наделали?» — это первая реакция. Затем настает черед другого вопроса: «Что мы *можем* с этим сделать?» И первое, что *нужно* сделать, — это пережить разочарование, а затем скорректировать ожидания.

> ***Совет**. Постарайтесь увидеть в своем ребенке не проблему, а захватывающее испытание, обещающее чудесную награду. В конце концов, жизнь часто преподносит нам уроки, и нам не дано знать, кто окажется учителем. В данном случае это ваш малыш.*

Бывает, родители не отдают себе отчета в том, что разочарованы, или же стыдятся признаться в этом самим себе. Им тяжело признать, что они не так обожают ребенка, как им представлялось, что сам ребенок неидеален и что любви с первого взгляда у них не случилось. На моих глазах через это прошло множество пар. Возможно, вам будет полезно познакомиться с некоторыми случаями из моей практики.

*Мэри и Тим*. Мэри — приятная спокойная женщина, она очень изящна и всегда в прекрасном настроении. Ее муж тоже очень благожелательный, уравновешенный и основательный человек. Первые три дня после рождения их дочь Мейбл казалась

ребенком-«ангелом». В первую ночь она проспала шесть часов, во вторую почти столько же. Но стоило им перебраться домой, как начала проявляться подлинная личность Мейбл. Она стала спать урывками, ее было трудно укачать, вообще начались серьезные трудности со сном. Но это еще не все. От малейшего шума она разражалась плачем. Если гости хотели взять ее на руки, она ерзала и хныкала. Часто казалось, что она рыдает и вовсе без причины.

Мэри с Тимом поверить не могли, что произвели на свет гиперчувствительного ребенка. Они без конца обсуждали деток своих друзей, которые легко засыпали днем, спокойно переносили одиночество и не делали трагедии из поездки в машине. К Мейбл это уж точно не относилось! Я помогла им увидеть, кто такая Мейбл на самом деле — ребенок-«мимоза». Ей требовалась предсказуемость и упорядоченность, поскольку ее центральная нервная система еще не успела сформироваться. Поэтому родителям следовало не суетиться, обращаться с ней тихо и очень спокойно. Чтобы девочке легче было приспособиться к новой среде обитания, от Мэри и Тима требовалось много нежности и терпения. Их малютка была ранимой личностью со своим неповторимым мировосприятием. Ее обостренные реакции были не проблемой, а скорее способом рассказать родителям, что она за человек. И, судя по характерам ее мамы и папы, девочка, в общем, пошла в родителей. Как и Мэри, Мейбл не терпит суеты и, совсем как Тим, нуждается в мире и покое.

Понимание особенностей дочери и небольшая поддержка с моей стороны помогли Мэри и Тиму принять своего ребенка и покончить с фантазиями о том, как было бы здорово, если бы Мейбл больше походила на детей их знакомых. Они стали обращаться с ней неторопливо, ограничили количество гостей, которым позволяется к ней прикасаться, и начали более тщательно изучать ее индивидуальность.

Так, Мэри и Тим выяснили, что Мэри очень ясно дает им понять, в чем нуждается. Чувствуя, что вот-вот перевозбудится,

она отворачивается от любого, кто на нее смотрит, и даже от подвесной игрушки. На своем младенческом языке Мейбл говорит родителям: «Мне надо отдохнуть!» Ее мама заметила, что, если быстро отреагировать на эти сигналы, Мейбл проще уложить спать. Но стоит упустить момент, Мейбл ударяется в слезы, и ее приходится очень долго укачивать. Однажды, когда я заглянула проведать эту семью, Мэри, горя желанием поведать мне, что нового узнала о Мейбл, нечаянно проглядела такой сигнал, и малышка расплакалась. К моей огромной радости, ее мама уважительно сказала ей: «Прости, лапочка, я не обратила на тебя внимания».

*Джейн и Артур*. Эта любящая пара из числа моих самых дорогих клиентов ждала ребенка долгих семь лет. В роддоме Джеймс тоже казался «ангелом». Но дома началось… Он кричал, когда ему меняли подгузник, кричал, когда его купали. Кричал, кричал и кричал — буквально от всего на свете. Причем Джейн и Артур — жизнерадостные люди с прекрасным чувством юмора, но от Джеймса им не удавалось добиться даже кривой ухмылки. Он вечно выглядел несчастным. «Он очень много плачет, — жаловалась Джейн, — и ему не хватает терпения сосать грудь. Должна признать, мы с нетерпением ждем, когда он заснет».

Просто сказать это вслух было для них большим испытанием. И правда, тяжело признать, что ваш малыш словно несет на своих плечах все скорби мира. Как многие другие родители, Джейн и Артур считали, что это их вина. «Давайте-ка попробуем взглянуть на Джеймса как на личность, — предложила я. — Скажем, я вижу маленького мальчика, пытающегося сказать: “Эй, мам, нельзя ли поживее менять этот несчастный подгузник? Что, опять есть? Только не это! Как, снова лезть в ванну?” и прочее в том же духе». Стоило мне озвучить внутренний монолог их ребенка, как на помощь Джейн и Артуру подоспело чувство юмора. Я поделилась с ними своей теорией о том, что дети-«ворчуны» — «стары душой», и они рассмеялись так,

словно знали, о чем я говорю. «У меня отец точно такой, — пояснил Артур. — За это мы его и любим. Просто мы видим в нем личность». И их сынишка вдруг превратился из маленького монстра, явившегося в мир с намерением отравить им жизнь, в Джеймса, маленького человека с индивидуальными особенностями и потребностями. Такого же человека, как и все прочие, заслуживающего их уважения.

Теперь, когда приходит время купаться, Джейн и Артур уже не впадают в панику, а наоборот, успокаиваются, не торопят Джеймса, чтобы он успел привыкнуть к воде, и все время говорят ему: «Знаем, дорогой, тебе все это вовсе не кажется забавным, но скоро настанет день, когда ты будешь плакать, *покидая* ванну, а не погружаясь в нее». Они перестали пеленать сына. Они научились предвосхищать его потребности и открыли, что, если не доводить дело до истерики, всем живется куда проще. Джеймс и в шестимесячном возрасте часто хандрит, но его родители по крайней мере принимают его таким, как есть, и знают, как не испортить ему настроение вконец. Малышу Джеймсу повезло — он обрел понимание близких в столь нежном возрасте.

Подобные случаи из жизни демонстрируют нам две самые главные составляющие искусства заклинания младенцев: уважение и здравый смысл. Как не существует универсального рецепта на все случаи жизни, так не бывает и двух одинаковых младенцев. Если сынишка вашей сестры любит, чтобы при кормлении его держали определенным образом или предпочитает засыпать спеленатым, это вовсе не значит, что вашему мальчику придется по вкусу то же самое. И если дочурка ваших близких друзей всегда в прекрасном настроении и легко привыкает к незнакомым людям, это далеко не повод ждать того же от вашей собственной малышки. Перестаньте выдавать желаемое за действительное. Научитесь жить с вашим *реальным* ребенком — таким, какой он есть, — и выясните, что лучше всего подходит *именно ему*. Обещаю, если вы будете внимательно смотреть и слушать, ваш малыш доходчиво объ-

яснит вам, что ему нужно и как помочь ему справиться с трудностями.

В конце концов, эмпатия и понимание сделают проще жизнь вашего ребенка, ведь вы поможете ему развить сильные стороны и сгладить недостатки. И хочу вас обрадовать: все младенцы, независимо от типа темперамента, лучше себя ведут, если жизнь размеренна и предсказуема. В следующей главе я расскажу вам, как добиться упорядоченности. Поверьте, это пойдет на пользу всей семье!

Глава 2

# Волшебный ПАСС

Ешь, когда хочешь есть. Пей, когда хочешь пить. Спи, когда устал.

*Буддийская мудрость*

Мне подумалось, что она была бы счастливее, если бы с самого начала ее жизнь пошла по заведенному распорядку. И потом я видела, как это помогает ребенку моей подруги.

*Признание матери ребенка-«учебника»*

## Рецепт успеха: заведенный распорядок

Каждый день мне звонят родители — встревоженные, сбитые с толку, замотанные, а главное, невыспавшиеся. Они забрасывают меня вопросами и умоляют помочь, поскольку вся их семейная жизнь идет наперекосяк. Независимо от конкретной проблемы, я всегда предлагаю один и тот же проверенный рецепт: *заведенный распорядок*.

Например, 33-летняя Терри, руководитель в рекламной компании, была искренне убеждена: вся проблема в том, что ее пятинедельный Гарт «плохо ест».

— Грудное вскармливание ему не подходит, — объясняла она. — Чтобы наесться, ему нужен целый час, и он без конца бросает грудь.

Первое, о чем я ее спросила:

— Вы придерживаетесь распорядка?

Она заколебалась, и я сразу поняла — нет, не придерживается. Я пообещала Терри зайти к ней в тот же день, чтобы лично все увидеть и услышать. Но и того немногого, что я успела узнать из телефонного разговора, было совершенно достаточно, чтобы понять истинную проблему этой семьи.

— Расписание? — запротестовала Терри при встрече, услышав мою рекомендацию. — О нет, только не *расписание*! Я всю жизнь работаю и на каждой работе вынуждена придерживаться очень жесткого распорядка. Ради своего малыша я ушла с работы. И вот вы заявляете, что я и *его* должна загнать в этот замкнутый круг!

Но я не предлагала ей вводить строгие временны́е рамки — лишь призывала придать существованию Гарта устойчивую, но гибкую структуру, меняющуюся вместе с изменением его потребностей.

— Я имею в виду не то *расписание*, о котором говорите вы, — пояснила я, — а заведенный распорядок — план, предполагающий последовательность и регулярность. Вам не придется жить по часам, ничего подобного! Но в жизнь вашего ребенка нужно внести упорядоченность.

Я видела, что Терри еще сомневается, однако она призадумалась, услышав, что мой метод не только устранит так называемую проблему с кормлением Гарта, но и поможет ей понять «язык» сына. Если вам приходится кормить его чуть ли не каждый час, объяснила я, это значит, что вы неправильно понимаете его сигналы. *Никакой нормальный ребенок не нуждается в ежечасном кормлении.* Я подозревала, что Гарт наедается куда быстрее, чем кажется его маме. Переставая сосать, он тем самым говорил ей: «Спасибо, я сыт», — но она упорно продолжала прикладывать его к груди. Окажись *она* на его месте, смогла бы она сохранить спокойствие?

Также для меня было очевидно, что *у самой Терри* далеко не все ладно. В четыре часа дня она все еще расхаживала в пижаме. Очевидно, ей не хватало времени заняться собой, не было даже лишних 15 минут, чтобы принять душ. (Знаю-знаю, дорогие мои, если у вас только что родился ребенок, вы и *сами*, наверное, в четыре пополудни бегаете в ночной рубашке! Но надеюсь, когда ребеночку исполнится пять недель, все это уже будет для вас в прошлом.)

Давайте-ка сделаем на этом паузу. (Позже я расскажу, как все сложилось у Терри.) Мой совет Терри — следовать распорядку дня — может показаться слишком уж простым решением. Но, хотите верьте, хотите нет, в чем бы ни была ваша проблема — нелады с кормлением, беспорядочный сон или колики непонятного происхождения — нередко для ее решения достаточно просто-напросто упорядочить жизнь — вашу и ребенка. Если даже вы по-прежнему будете испытывать трудности, то по крайней мере сделаете первый шаг в нужном направлении.

Терри, сама того не желая, игнорировала сигналы, которые подавал ей Гарт. Кроме того, она позволила *ему* управлять ходом их совместного существования, вместо того чтобы ввести распорядок дня, которому он мог бы следовать. Я прекрасно знаю, что сейчас «модно» предоставлять младенцу полную свободу и следовать за его природой. По всей видимости, это

реакция на чрезмерно строгий режим, который предписывался американским малышам в недавнем прошлом. К сожалению, из этой предпосылки многие родители делают ошибочный вывод, будто *любой* режим, *любая* упорядоченность помешают естественному развитию и самовыражению их малютки. Таким мамам и папам я говорю: «Ваша дочка еще *младенец*! Откуда ей знать, что для нее хорошо, а что плохо?» (Заметьте, одно дело уважать свою кроху и совсем другое — перекладывать на нее ответственность за ее собственную и вашу жизнь.)

Поскольку я считаю необходимым учитывать интересы всей семьи, то всегда объясняю родителям: «Ваш ребенок — часть *вашей* жизни, а не наоборот. Если мы позволим младенцу управлять нами, есть и спать, когда ему заблагорассудится, то через какие-нибудь полтора месяца ваш дом превратится в бедлам». Именно поэтому я всегда рекомендую *с самого начала* создать для новорожденного безопасное и упорядоченное окружение и установить распорядок, которому он сможет следовать. Я называю этот прием «чудесный ПАСС», потому что это действительно чудо как просто.

## ПАСС, который все упрощает

ПАСС — аббревиатура, описывающая заведенный распорядок дня, к которому я начинаю приучать всех детей, семьям которых помогаю, — в идеале *с первого дня их жизни*. Это повторяющийся цикл продолжительностью около трех часов, состоящий из определенных элементов в следующем порядке.

«П» — *Питание*. Неважно, на каком вскармливании находится ваш младенец — на грудном, искусственном или комбинированном, — потребность в пище является для него основной. Новорожденные — это маленькие поглотители пищи. В пересчете на единицу массы тела они потребляют в два-три раза больше калорий, чем взрослый! (Вопросы питания подробно рассматриваются в главе 4.)

«А» — *Активность*. Первые два месяца жизни ваша малышка, скорее всего, будет тратить на еду и сон 70% времени. Если она не ест и не спит, значит, лежит на пеленальном столике или в ванночке, лепечет в своей кроватке, дышит свежим воздухом в коляске или смотрит в окно из младенческого кресла. С нашей точки зрения, это не особенно активный образ жизни, но именно это младенцы *делают*. (Об активном времяпрепровождении новорожденных читайте в главе 5.)

Первое «С» — *Сон*. Одни младенцы засыпают легко и быстро, другие — когда как, но все до единого должны научиться засыпать самостоятельно *в собственной кроватке* — это поможет развитию их самостоятельности. (См. главу 7.)

Второе «С» — *Свобода (старших и всей семьи)*. Когда все, что нужно было сделать, сделано, т. е. ребенок спит, наступает время позаботиться *о себе*. По-вашему, это невозможно или иррационально? Ничего подобного! Если вы выполняете мой ПАСС, то каждые несколько часов у вас появляется свободное время, чтобы отдохнуть, взбодриться, а когда вы оправитесь после родов, то и для того, чтобы взяться за накопившиеся дела. Помните, что за первые шесть недель — в послеродовой период — вам нужно восстановиться физически и эмоционально. Матери, которые торопятся вернуться «к нормальной жизни», как и те, кому кормление по требованию не оставляет времени заняться собой, позже расплачиваются за невнимание к собственным потребностям. (Подробнее об этом — в главе 7.)

По сравнению со многими другими режимами, предлагаемыми новорожденным, ПАСС можно назвать разумным компромиссом между двумя крайностями, между которыми мечутся родители, следующие «модным тенденциям» в воспитании. На одном полюсе — сторонники «твердой руки», убежденные, что невозможно воспитывать ребенка без противостояния. Дескать, младенцу надо дать накричаться, и, если даже какое-то время

он будет расстроен, ничего страшного. Главное — не «испортить» ребенка, беря его на руки, стоит ему захныкать. Нужно составить для него жесткий график и заставить вписаться в *вашу* жизнь, в соответствии с *вашими* потребностями. Другая крайность, в настоящее время все более популярная, — теория «следования за ребенком», призывающая мам кормить «по требованию», что, на мой взгляд, говорит само за себя — в конечном счете у вас будет требовательный ребенок. Сторонники этой позиции считают, что младенец растет уравновешенным и хорошо воспитанным, когда удовлетворяется любая его потребность. Но, если рабски следовать за ребенком во всем, придется пожертвовать собственной жизнью!

На самом деле оба эти подхода несостоятельны. Первый предлагает вам относиться к ребенку без всякого уважения, второй требует не уважать самих себя. Кроме того, мой ПАСС рассматривает семью как целое, учитывает интересы всех ее членов, а не только новорожденного. Вы должны внимательно смотреть и слушать, уважать потребности ребенка *и* в то же время приучать его к жизни в семье. (Основные отличия ПАСС от кормления по требованию и по жесткому расписанию собраны в таблице.)

### ПАСС–режим

Все младенцы разные, но в первые три месяца жизни почти каждому подходит следующий распорядок. Не бойтесь немного изменить его, если ваш ребенок стал быстрее наедаться или научился дольше занимать себя сам.

Питание: 25–40 минут при грудном или искусственном вскармливании. После этого здоровый ребенок весом от 2,7 кг может подождать до следующего кормления 2,5–3 часа.

Активность: 45 минут (включая смену подгузника, переодевание и приятное купание один раз в день).

Сон: 15 минут на засыпание; дневной сон — несколько раз продолжительностью от получаса до часа; продолжительность непрерывного ночного сна будет постепенно увеличиваться начиная с третьей-четвертой недели жизни.

Свобода: в вашем распоряжении — час или более, пока ребенок спит. Это время будет увеличиваться, поскольку ребенок растет, начинает быстрее наедаться, дольше играть самостоятельно и спать днем более продолжительное время.

## Основные особенности системы ПАСС

| Кормление по требованию | ПАСС | Жесткий график кормлений |
|---|---|---|
| Удовлетворение любого требования ребенка — кормление до 10–12 раз в день, едва ребенок заплакал | Гибкий, но упорядоченный режим, предполагающий повторяющиеся циклы продолжительностью от 2,5 до 3 часов, включающие кормление, активное времяпрепровождение и сон новорожденного и предполагающие свободное время для взрослых членов семьи | Кормление строго по часам, обычно с промежутками по 3–4 часа |
| Непредсказуемость — младенец управляет вами | Предсказуемость — родители устанавливают распорядок, удобный для ребенка, и тот всегда знает, чего ожидать | Предсказуемость, оплаченная беспокойством: родители устанавливают режим, но ребенок может быть не в состоянии соблюдать его |
| Родители не учатся понимать сигналы, подаваемые младенцем; часто плач ошибочно расценивается как признак голода | Благодаря логичности распорядка родители могут предвосхитить потребности ребенка и имеют больше шансов понять различные сигналы, которые он им подает | Плач может игнорироваться, если еще не настало установленное время кормления. Родители не учатся понимать сигналы, подаваемые новорожденным |
| У родителей нет собственной жизни — ребенок устанавливает распорядок дня | Родители могут планировать свою жизнь | Жизнью родителей управляют часы |
| Родители сбиты с толку, в доме часто царит хаос | Родители чувствуют себя более уверенными и компетентными, поскольку понимают, почему их ребенок плачет и чего хочет | Родители часто страдают от чувства вины, тревоги, даже злятся на ребенка, если он не вписывается в режим |

## Почему ПАСС так эффективен

Люди в любом возрасте — рабы привычки: мы лучше себя чувствуем, если события в нашей повседневной жизни происходят в определенной последовательности. К тому же, как говорит моя Нэн: «Нельзя добавить яйца, если пудинг уже испекся». Дома, на работе, в школе, даже в церкви — во всем присутствует упорядоченность, дающая нам чувство безопасности.

Задумайтесь, как устроен ваш обычный день. Даже не осознавая этого, вы наверняка выполняете одни и те же ритуалы. Что вы почувствуете, если один из них будет нарушен? Даже такие мелочи, как засорившийся слив, из-за которого вы утром не смогли принять душ, пробка по дороге на работу, которую пришлось объезжать по непривычному маршруту, или необходимость немного отложить обед, могут отравить весь день. Почему же у младенцев все должно быть иначе? Упорядоченность нужна им не меньше, чем нам, — вот в чем секрет моего чудесного ПАССа.

*Новорожденные не любят сюрпризов.* У новорожденных хрупкие физиологические системы, которые лучше всего функционируют, если ребенок ест, спит и играет примерно в одно время и в одной и той же последовательности. Отступления возможны, но небольшие. Кроме того, дети, особенно младенцы и малыши ясельного возраста, предпочитают знать, что будет дальше. Они не любят неожиданностей и сюрпризов. Доктор Маршал Хейт из Денверского университета провел исследование визуального восприятия маленьких детей и получил ошеломительные результаты. Как оказалось, несмотря на небольшую миопию в первый год жизни, движения глаз ребенка с самого рождения поразительно скоординированы, и, если показывать ему на экране визуальные элементы в предсказуемой последовательности, он начинает *заранее* ждать того, что будет дальше. Хейт проследил за движениями глаз малышей и доказал: «Если элементы сменяются предсказуемо,

возрастает вероятность, что у младенца сформируются ожидания. Если же обмануть ожидания, младенцы расстраиваются». Можно ли обобщить это наблюдение? Безусловно, утверждает Хейт: маленькие дети предпочитают упорядоченность и нуждаются в ней.

*ПАСС помогает ребенку привыкнуть к естественному ходу жизни — чередованию питания, активности и сна.* Мне приходилось видеть, как родители укладывают ребенка спать сразу после того, как он поел. Часто это происходит потому, что малыш задремал у груди или бутылочки. Я советую не делать так по двум причинам. Во-первых, у ребенка формируется зависимость от бутылочки или груди, и вскоре он вообще не сможет без них заснуть. Во-вторых, а *сами вы* хотите спать всякий раз, как поели? Скорее всего, только по праздникам, когда отдадите должное громадной индейке. Гораздо чаще, поев, вы начинаете чем-то заниматься. Более того, распорядок дня взрослого человека как бы отталкивается от завтрака: позавтракав, мы идем работать, учиться или развлекаться, потом у нас обед, снова работа, учеба или удовольствия, затем приходит время ужина, дальше вечерняя гигиена, сон. Почему бы не предложить своему ребенку ту же естественную последовательность событий?

*Упорядоченность и организованность существования позволяют всем членам семьи чувствовать себя защищенными.* Заведенный распорядок помогает родителям ввести определенный ритм жизни, которому ребенок может следовать, и создать для него информативную среду, где он всегда будет знать, что ждет его дальше. ПАСС достаточно гибок — мы прислушиваемся к малышке и откликаемся на ее специфические потребности, но выстраиваем ее день в обоснованном порядке. Жизнью управляем *мы*, а не наша кроха.

Например, вечером во время пяти- или шестичасового кормления (этап «П») ребенок получает грудь или бутылочку в отдель-

ной комнате или по крайней мере в тихом спокойном месте, отведенном в доме для кормления малыша, — подальше от кухни с запахами снеди, от громкой музыки и шумной возни других ребятишек. Затем мы переходим к этапу активности («А») — вечером это означает, что ребенка купают. Купание происходит каждый день одинаково (см. главу 5). После ванны малыша одевают в пижаму или ночную рубашку, и наступает время ложиться спать (первое «С»). Мы уменьшаем яркость освещения в его спальне и включаем тихую убаюкивающую музыку.

Прелесть этого простого плана в том, что на каждом этапе младенец знает, что будет дальше, — и все остальные тоже это знают. А значит, мама и папа могут планировать и *собственную* жизнь. Им не приходится пренебрегать интересами других детей. В конце концов, каждый получает свою долю любви и внимания.

*ПАСС помогает родителям понять ребенка.* Я имела дело со столькими новорожденными, что изучила их язык. Если малютка плачет: «Я хочу есть, покормите меня!» — для меня это звучит совсем не так, как: «У меня грязный подгузник, смените его!» или «Я устала, помогите мне успокоиться и уложите спать». Моя задача — помочь родителям научиться слушать своего ребенка и наблюдать за ним, чтобы и они могли понимать его младенческий язык. Но для этого нужны время и опыт, который невозможно приобрести, не ошибаясь. А мой ПАСС позволяет с достаточным основанием предположить, что нужно вашему малышу, еще *до того* как вы овладеете его языком. (В следующей главе я подробнее расскажу о том, как интерпретировать движения младенца, его крики и другие звуки.)

Скажем, ваша дочка поела («П») и последние 20 минут лежала на одеяльце в гостиной, разглядывая черные и белые волнистые линии (новорожденные так играют, т. е. это этап «А»). Если она вдруг расплачется, почти наверняка она переутомилась и готова перейти к следующему этапу — сну (первое «С»).

Значит, вместо того чтобы совать ей что-то в рот, отправляться с ней в гости на автомобиле или заталкивать ее в это ужасное изобретение — трясущееся кресло или качели (ей от этого станет только хуже — и позже я объясню почему), помогите ей успокоиться, положите в кроватку, и она — моментально! — заснет сама.

*ПАСС создает устойчивую, но в то же время гибкую основу жизни вашего ребенка.* Методика ПАСС предлагает родителям определенные руководящие принципы и приемы упорядочивания повседневной жизни, которые они могут адаптировать с учетом темперамента своего малыша и, что не менее важно, собственных потребностей. Например, с Джун, мамой маленькой Греты, мы перепробовали *четыре* версии ПАСС-режима. Кормить Грету грудью Джун смогла только месяц, а затем пришлось перевести малышку на молочную смесь. Изменение способа кормления часто приводит к изменению и распорядка дня младенца. К тому же Грета оказалась «ворчуном», и ее маме пришлось учиться подлаживаться под «характер» дочки. В довершение всего сама Джун — крайне педантичная личность — чувствовала себя виноватой: выстроенный ею план рушился, оттого что реакции Греты не вписывались в него. Неудивительно, что нам приходилось менять и отлаживать базовую схему.

Но последовательность — питание, активность и сон — всегда должна оставаться неизменной, пока ребенок не подрастет. Описанный ранее типичный ПАСС-режим рассчитан на младенцев первых трех месяцев жизни. Перейдя этот возрастной рубеж, большинство малышей начинают дольше бодрствовать, реже засыпают в течение дня, быстрее сосут, а значит, и тратят меньше времени на еду. Но к этому времени вы успеете достаточно изучить свою кроху, и для вас не составит особого труда скорректировать распорядок дня.

*ПАСС способствует тому, чтобы взрослые помогали друг другу как в полной, так и в неполной семье.* В любой семье

есть человек, на которого ложится основная нагрузка по уходу за новорожденным. Обычно это мама. И если ей не хватает времени на себя, она, скорее всего, будет жаловаться на это или упрекать партнера в том, что он не разделяет с ней груз забот. Я наблюдала подобную ситуацию много раз. Матери новорожденного, подавляющей недовольство своим партнером, достаточно одной искры, чтобы сорваться, и этой искрой часто оказывается замечание:

— Не понимаю, чем ты недовольна? У тебя всего-то и дела, что сидеть дома с ребенком!

— Я скачу вокруг нее весь день! — вскипает мать. — Она орала два часа!

По большому счету, ей нужно просто-напросто выговориться и сбросить напряжение. Но партнер-то хочет «решить проблему» — и варианты тут же находятся:

— Давай я куплю тебе слинг, и пойди погуляй с ней.

С каждым новым подобным предложением раздражение женщины только усиливается. Ей кажется, что партнер пытается отмахнуться от ее проблем и не ценит ее усилий. Он и представления не имеет, как она живет! А у мужчины одна мысль на уме: «*От меня-то она чего хочет?*» Он бы сейчас с удовольствием спрятался за раскрытой газетой или уткнулся в экран телевизора, где как раз играет его любимая футбольная команда. И это последняя капля, переполняющая чашу материнского терпения… Вместо того чтобы вместе удовлетворить потребности ребенка, родители бурно выясняют отношения.

Волшебный ПАСС — и все как рукой снимет! Если жизнь упорядочена, папа знает, как проходит мамин день, а главное, может принимать посильное участие в ее заботах. По моим наблюдениям, мужчины лучше всего справляются с конкретными задачами. И если отец ребенка знает, что вернется домой к шести, просто прикиньте, какие дела вы могли бы ему поручить. Многим мужчинам нравится купать ребенка и даже кормить его из бутылочки.

Гораздо менее распространена ситуация — впрочем, она встречается почти в 20% семей с маленькими детьми, — когда дома остается отец, а мама зарабатывает на жизнь. В любом случае сразу после возвращения того из родителей, кто ходит на работу, я советую всем троим провести вместе полчаса. После этого тому, кто весь день провел в четырех стенах с младенцем, полезно будет пойти прогуляться — просто чтобы прийти в себя.

***Совет.*** *Вернувшись домой с работы, сразу переоденьтесь, даже если у вас «чистая» работа. Одежда впитывает посторонние запахи, а дети очень впечатлительны и могут испугаться, да и вы рискуете запачкаться.*

Райану и Саре ПАСС помог раз и навсегда покончить со спорами о том, что будет «лучше» для их маленького Тедди. Когда я начала помогать Саре, Райан часто ездил в командировки. Возвращаясь домой, он, естественно, хотел вдосталь пообщаться и повозиться с сыночком. Но Тедди скоро привык, что папочка с рук его не спускает, и уже на четвертой неделе Сара еле-еле могла уложить его спать. Отец, сам того не желая, приучил Тедди к рукам, особенно перед сном. Я объяснила Саре, что ей нужно научить Тедди засыпать без «живой подпорки» (об этом читайте в главе 6), тем более что папа собирался в очередную командировку и маме предстояло укладывать чадо самой. Тедди был настолько мал, что нам хватило всего лишь двух дней, чтобы переучить его. К счастью, Райан понял преимущества ПАСС, и после его возвращения из этой поездки они с женой действовали сообща.

А как же одинокие мамы и папы? Разумеется, поначалу им приходится особенно туго, ведь им не на кого опереться. Но, скажем, Карен, 38-летняя мать-одиночка, пусть иногда ей и бывает трудно, с полным на то основанием утверждает, что справляется лучше иных пар. «Никто не спорит со мной, что лучше делать и как», — замечает она. Когда же она упо-

рядочила жизнь Мэтью с помощью ПАСС, ей стало легче принимать и чью-то помощь: «Я все подробно расписала, и если кто-то из друзей или родни вызывается посидеть с ребенком, то точно знает, чего хочет Мэтью, когда ему пора спать, когда играть и прочее. Им ни над чем не приходится ломать голову».

> *Совет. Если вы родитель-одиночка, ваше спасение — друзья. Тех из них, кто не может или не хочет заниматься младенцем, вы можете попросить сделать что-то по дому, дать им список необходимых покупок и т. д. Говорите, какая помощь вам нужна. Не ждите, что друзья прочитают ваши мысли, и не обижайтесь, если среди них не оказалось ясновидящих.*

## Идите туда, куда хотите прийти!

Возможно, мои рекомендации идут вразрез со всем, что вы слышали от друзей и о чем читали в других книгах. Сама мысль о том, чтобы планировать день крохотного ребенка, очень многим кажется дикой, а кому-то и жестокой. В то же время вы прочтете во многих пособиях для родителей, а также не раз услышите от родственников и друзей, что месяца в три для младенца следует установить определенный режим дня. К этому возрасту-де ребенок успеет набрать достаточный вес и начнет засыпать и просыпаться примерно в одно и то же время.

Бог ты мой, изумляюсь я! *Зачем ждать?* Ваш дом превратится в ад — вот и все, чего вы дождетесь. И потом, что такого особенного, какие радикальные изменения могут произойти с ребенком в трехмесячном возрасте? Да, к этому возрасту большинство младенцев совершают определенные рывки в развитии, но способность жить по распорядку приходит не с возрастом, а с воспитанием. Некоторые младенцы — обычно «ангелы» или «учебники» — задолго до трехмесячного возраста переходят на определенный режим. Но многие

не перейдут на него самостоятельно! И тогда к трем месяцам у них сформируется не режим, а «проблемы» с кормлением или сном — *трудности, которые можно было предупредить или хотя бы свести к минимуму, с самых первых дней упорядочив жизнь ребенка.*

Благодаря ПАСС *вы* управляете жизнью ребенка и в то же время знакомитесь с его потребностями. Когда ему исполнится три месяца, вы уже будете знать его привычки и понимать язык. Причем полезные привычки можно формировать с самого начала его жизни. Нэн учила меня: «*Идти нужно туда, куда хочешь прийти!*» Подумайте, какой вы хотели бы видеть свою семью, и начинайте делать ее такой с того самого момента, как ребенок переберется из роддома домой. Мой вам совет: если вам близок мой взгляд на родительство как на совместное дело всей семьи, когда удовлетворяются потребности крохи и в то же время сразу же начинается ее интеграция в семью, то используйте ПАСС. Предпочитаете другой подход — что ж, дело ваше.

Но зачастую родители просто не осознают, что делают выбор, и тогда начинается то, что я называю «родительство от случая к случаю». Одни в первые несколько недель не считают нужным задуматься, устраивает ли их такая жизнь и такая семья, другие не понимают, как сильно их взаимоотношения с новорожденным зависят от их поведения и взглядов. Они не знают, куда хотят прийти, и идут куда глаза глядят. (О родительстве от случая к случаю и проблемах, порождаемых этим подходом, читайте в главе 9.)

Трудности провоцируют главным образом взрослые, а не младенцы. Вы родитель, и именно вы и должны управлять ситуацией. В конце концов, за вашими плечами жизненный опыт, которого нет у новорожденного! Дети рождаются с собственной неповторимой личностью, но *очень многое зависит* от действий родителей. Мне случалось видеть, как маленькие «ангелы» и «учебники» превращались в озлобленных спиногрызов из-за царившего в доме хаоса.

К какому бы типу ни относился ваш малыш, помните: от *вас* зависит, какие у него сформируются привычки. Поэтому думайте, что делаете.

### Осознанное родительство

В буддизме есть понятие «ясность ума» — в этом состоянии вы полностью осознаете себя в каждый момент существования, пребываете в мире здесь и сейчас. Я советую подходить к воспитанию новорожденного с той же мерой осознанности.

Например, родителям, убежденным, что без укачивания ребенок не уснет, я предлагаю полчаса без перерыва покачать 10-килограммовый мешок картошки. Они действительно хотят заниматься этим ежедневно несколько месяцев кряду?

Тем, кто без конца воркует над младенцем, чтобы его развлечь, я предлагаю задуматься: «Какой вы хотели бы видеть свою жизнь, когда ваш малыш подрастет?» Независимо от того, останетесь ли вы домохозяйкой или выйдете на работу, понравится ли вам, если ребенок будет безостановочно требовать вашего внимания? Не кажется ли вам, что сколько-то времени нелишне уделить себе? Если вы согласны с этим, значит, прямо сейчас надо предпринимать правильные шаги, чтобы развить самостоятельность вашего крохи.

Полезно также взглянуть на жизнь, вашу и ребенка, с точки зрения *вашего* распорядка и каждодневных обязанностей. Представьте, что нормальное течение вашего дня нарушит незапланированное событие или неожиданная помеха. Вспомните, как вас это раздражает и расстраивает! Вам даже случается сорваться, а нервный срыв в свою очередь сказывается на вашем аппетите и сне. Новорожденный ребенок в этом отношении отличается от вас лишь тем, что не может сам распланировать свой день. *Вы должны сделать это для него.* Если вы составите разумный план, удобный для ребенка, это даст малышу чувство защищенности, а вас избавит от лишних хлопот.

## «Импровизаторы» и «педанты»

Некоторые родители с ходу отметают саму *идею* заведенного распорядка дня. Услышав от меня: «Вам срочно нужно упорядочить жизнь вашей крохи», — они в ужасе отшатываются.

— Нет, ни за что! — восклицают мама или папа. — Мы читали, малышка сама знает, что для нее лучше, а наше дело — следить, чтобы все ее потребности удовлетворялись. Иначе у нее не будет базового доверия к миру!

Эти родители почему-то считают, что упорядочить существование их новорожденной дочки означает игнорировать ее естественные ритмы *или* оставлять ее плач без внимания. Они не понимают, что все как раз наоборот: ПАСС помогает родителям еще лучше понимать и удовлетворять потребности ребенка.

Другие родители восстают против упорядоченности из опасения, что это лишит спонтанности их *собственную* жизнь. Недавно я была в молодой семье, придерживающейся именно этой точки зрения. Их образ жизни типичен для 20–30-летних начинающих родителей, считающих, что они придерживаются принципов «естественного» воспитания. Судя по тому, что я наблюдала в их доме, больше всего на свете они боялись посягательств на их свободу. Хлои, в прошлом стоматолог-гигиенист, рожала дома при помощи акушерки. Сет, компьютерщик, сознательно выбрал гибкий график, чтобы можно было бóльшую часть времени работать на дому и помогать жене с ребенком. Я спросила: «В какое время малышка Изабелла обычно просит грудь? Когда у нее дневной сон?» — и молодые родители ответили смущенными взглядами. Поколебавшись, Сет наконец сказал: «Ну, это зависит от того, как сложится *наш* день».

Родительские пары, с самого начала отвергающие ПАСС, обычно представляют один из двух полюсов шкалы «Полная спонтанность/Тотальное планирование». Одни «импровизаторы» считают нужным всегда и во всем действовать экспромтом, как Хлои и Сет. Другие просто неорганизованны от природы

и убеждены в своей *неспособности* измениться. (И совершенно напрасно, как вы скоро узнаете.) Есть среди них и такие, как Терри, — родители, стремящиеся перейти от привычного жесткого графика к гораздо более вольному существованию. В любом случае, стоит мне завести речь о «распорядке», как им уже *слышится* «расписание» и *представляется* жизнь по графику, «от звонка до звонка».

Родителям, которые сами живут совершенно неорганизованно или склонны к попустительству, я честно говорю: «Чтобы привить ребенку полезные привычки, сначала нужно сформировать их у самих себя. Я могу научить вас понимать, почему плачет ваша малышка и как удовлетворить ее потребности, но вы не сможете дать ей чувство защищенности и благополучия, пока сами не сделаете хотя бы минимально необходимое для создания нормальной среды обитания».

На другом конце спектра стоят родители-педанты, живущие строго по плану, как, например, Дэн и Розали, высокопоставленные руководители из Голливуда. Дома у них все вылизано, собственная жизнь расписана поминутно. Во время беременности Розали они представляли себе, как в эту жизнь придет ребенок и безупречно в нее впишется. Но через считаные недели после рождения маленькой Уинифред стало ясно, что реальность не соответствует ожиданиям.

— Уинни редко нарушает распорядок, — рассказала мне Розали, — но может проснуться раньше времени или слишком долго есть. И тогда весь день насмарку. Можете вы объяснить, как призвать ее к порядку?

Я попыталась внушить Розали и Дэну, что при всем моем уважении к упорядоченности я придаю не меньшее значение гибкости.

— Настройтесь на сигналы вашей малышки, — посоветовала я. — Она только-только привыкает к миру. Нельзя требовать от нее, чтобы она жила по *вашему* графику.

Большинство родителей рано или поздно сдаются, что меня совершенно не удивляет. Продержавшись за свои принци-

пы несколько недель или месяцев, мамы и папы, поначалу встретившие ПАСС в штыки, перезванивают мне, потому ли, что их дом превратился в бедлам, или потому, что ребенок стал капризным и они не понимают, чего он хочет. Состоявшаяся в профессиональной сфере педантичная мать обычно не понимает, почему все попытки втиснуть новорожденного в ее прежнюю жизнь терпят крах. Ее противоположность, привыкшая все пускать на самотек и исповедующая принцип «следования за ребенком», фактически перекладывает всю ответственность на совершенно беспомощного новорожденного, а потом удивляется, почему ей некогда принять душ, нормально одеться, да и вообще вздохнуть некогда! Ей уже несколько недель не удается нормально пообщаться или поужинать с партнером. И в том и в другом случае я предлагаю один рецепт: *действуйте с помощью ПАСС.* Он поможет укротить хаос или немного поступиться своей привычкой все держать под строгим контролем.

## Между «импровизатором» и «педантом»

Очевидно, что одни из нас по натуре педантичны, а другие — прирожденные импровизаторы, действующие исключительно по ситуации, но большинство предпочитает нечто среднее. Где на этой шкале находитесь *вы?* Короткий тест поможет вам выяснить это. Каждый вопрос теста я сформулировала на основе 20-летних наблюдений за множеством разнообразных семей. Посмотрев, как родители ведут хозяйство и строят свой день, я с большой долей уверенности могу предсказать, как у них пойдет дело с налаживанием распорядка дня новорожденного ребенка.

Чтобы определить степень своей склонности все планировать/пускать на самотек, сложите полученные цифры и разделите сумму на 12. Вы получите результат от 1 до 5. Он и укажет, к какому полюсу вы ближе и насколько. Почему это важно знать? Если вы слишком близки к одной из крайностей, то,

## Кто вы по шкале «Импровизатор/Педант»

На каждый вопрос выберите один ответ, который описывает вас наиболее точно. Ключ к тесту:

5 = всегда;
4 = обычно да;
3 = иногда;
2 = обычно нет;
1 = никогда.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Я живу по расписанию | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Предпочитаю, чтобы знакомые позвонили мне, прежде чем зайти | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Вернувшись из магазина или химчистки, я немедленно раскладываю все по местам | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Я распределяю свои ежедневные и еженедельные дела в порядке убывания приоритета | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| На моем столе царит безупречный порядок | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Я раз в неделю закупаю все необходимые продукты и другие потребительские товары | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ненавижу, когда опаздывают | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Я не допускаю, чтобы невыполненные дела накапливались | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прежде чем приступить к новому делу, я подготавливаю все, что мне понадобится | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Я регулярно навожу порядок в стенном шкафу | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Закончив работу по дому, я сразу убираю все, что при этом использовалось | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Я все планирую заранее | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

вероятно, относитесь к числу родителей, которым поначалу трудно применять ПАСС, – вы или чересчур расхлябанны или, наоборот, привыкли слишком многое контролировать. Это не значит, что вы *не можете* организовать распорядок дня новорожденного. Однако вам потребуется чуть больше вдумчивости и терпения, чем родителям, в которых любовь к порядку и способность действовать по ситуации приблизи-

тельно уравновешены. Прочитайте нижеследующие описания результатов теста и будете лучше знать, с какими трудностями можете столкнуться.

*От 5 до 4 баллов*. По всей вероятности, вы очень организованны. У вас для всякой вещи есть свое место, и все должно быть на своих местах. Я уверена, что вам придется по вкусу *мысль* о заведенном порядке для ребенка. Но для вас может быть трудно привнести гибкость в свой повседневный режим и/или изменить в нем то, что приходит в столкновение с темпераментом и потребностями ребенка.

*От 4 до 3 баллов*. Вы достаточно организованны, но относитесь к аккуратности и режиму без фанатизма. Порой вы допускаете некоторый беспорядок в доме или на рабочем месте, но вскоре раскладываете вещи по местам, наводите чистоту, словом, уничтожаете признаки запустения. Скорее всего, вы переведете своего ребенка на ПАСС без особых проблем, а поскольку вы и так уже достаточно гибки, то легко адаптируете распорядок, если что-то в нем ребенок категорически отвергнет.

*От 3 до 2 баллов*. Вы немного рассеянны и неорганизованны, но небезнадежны. Чтобы сделать существование ребенка упорядоченным, вам, по всей видимости, понадобится *записать* распорядок дня, чтобы проще было ему следовать. Каждый день записывайте, когда и сколько ребенок ест, играет и спит. Советую также составлять списки необходимых вещей. (Вам пригодится схема, предлагаемая в конце этой главы.) Ваша сильная сторона в том, что хаосом вас не испугаешь, и жизнь с новорожденным, возможно, не станет для вас таким уж сильным потрясением.

*От 2 до 1 балла*. Вы — чистой воды импровизатор, воплощение ситуативного мышления и стиля жизни. Научиться жить по заведенному распорядку вам будет непросто. Вам, *безусловно,* нужно все записать, а фактически — радикально поме-

нять образ жизни. Но вот что я вам скажу, дорогие мои: рождение ребенка само по себе самый радикальный шаг в жизни!

## Как избавить леопарда от пятен

К счастью, родители не леопарды. За редким исключением (см. «Когда ПАСС не дается») большинство из нас *могут* «отмыть свои родимые пятна» — изменить глубоко въевшиеся привычки. По моим наблюдениям, быстрее всего эту мысль усваивают родители со средними баллами по шкале «Импровизатор/Педант», поскольку они от природы достаточно гибки. Они могут оценить прелести упорядоченности, но и необходимость быть иногда спонтанными не выбивает их из седла.

Родители-перфекционисты также вздохнут с облегчением, освоив ПАСС, при условии, что смогут приглушить собственную страсть к совершенству. В моей методике их привлекает контролируемость и организованность. Многим из них, однако, приходится немного поработать над гибкостью. Впрочем, к большой своей радости, я нередко вижу, как логичность и преимущества

### Когда ПАСС не дается

В редких случаях родители сталкиваются с огромными трудностями, пытаясь упорядочить жизнь ребенка. Обычно это происходит по следующим причинам.

- Неумение мыслить на перспективу. В масштабе всей жизни младенчество — крохотный отрезок времени. Если же родители считают, что ПАСС — это формула жизни на все времена, то отвергают идею с порога, и им так и не удается научиться понимать своего ребенка и радоваться ему.
- Недостаток прилежания. Заведенный распорядок может со временем меняться, вы сами можете вносить в него коррективы в соответствии с особенностями ребенка и собственными потребностями. Тем не менее каждый день вы должны стараться придерживаться распорядка именно в такой последовательности — питание, активность, сон и ваше свободное время. Да, бывает скучновато, зато действенно!
- Неспособность найти разумную середину. Эта особенность отличает родителей, убежденных, что жизнь ребенка нужно полностью подчинить собственным потребностям, либо их антагонистов, подчиняющих себя своему маленькому божку и хаосу, воцаряющемуся в доме.

методики ПАСС моментально оценивают даже самые неорганизованные родители на свете.

*Ханна*. На момент нашего знакомства у Ханны было пять баллов по шкале «Импровизатор/Педант», и ей пришлось пройти долгий путь, чтобы измениться. Ребенка она кормила по часам — в самом прямом смысле. В роддоме ей велели кормить малышку Мириам по 10 минут каждой грудью (рекомендация, с которой я категорически не согласна, но об этом позже), и Ханна, убежденная сторонница дисциплины, следовала этому правилу неукоснительно. Усаживаясь покормить девочку, она всякий раз заводила таймер и по звонку этой адской машины отнимала Мириам от груди и прикладывала к другой. Очередные 10 минут, снова звонок — все, кормление закончено, и Мириам торопливо несут в детскую и укладывают спать. К моему ужасу, Ханна при этом снова заводила таймер:

— Я захожу к ней каждые 10 минут. Если она все еще плачет, я ее успокаиваю и снова ухожу на 10 минут. И так пока она не заснет.

(Уверяю вас, схема не менялась, даже если Мириам кричала *девять* минут из десяти, — все решал таймер.)

— Выкиньте чертов таймер! — велела я, изо всех сил стараясь говорить тактично и прочувствованно. — Давайте послушаем плач Мириам и попытаемся понять, что она пытается сказать. Понаблюдаем, как она кушает, последим за движениями ее тела — пусть эти сигналы расскажут нам, что ей нужно.

Я сразу же объяснила суть ПАСС и помогла Ханне применить этот метод. Чтобы привыкнуть к новому образу жизни, маме понадобилось несколько недель (разумеется, Мириам сразу же стало легче жить), но вскоре Мириам начала есть и понемногу играть сама. Только если у нее были признаки недомогания, Ханна подходила к ее кроватке.

*Терри*. Поначалу сама мысль о жизни по заведенному распорядку привела Терри в ужас, хотя по шкале «Импровиза-

тор/Педант» она набрала 3,5 балла. Мне, честно говоря, казалось, что она ближе к 4 баллам, поскольку Терри много лет успешно работала на высокой руководящей должности. Возможно, в ее ответах на вопросы теста отразилась такая Терри, какой ей *хотелось* быть. Как бы то ни было, когда она преодолела внутреннее сопротивление, мы прежде всего сосредоточились на проблеме беспорядочных кормлений Гарта. Я помогла Терри понять, что Гарт наедается довольно быстро, а если снова тянется к груди, то лишь из желания пососать. Вскоре она лучше слышала разницу между его голодным криком и хныканьем из-за переутомления — поверьте, это совершенно разный плач. Я предложила ей вести ежедневный журнал наблюдений, отмечая в нем, когда Гарт ест, бодрствует и спит, а также учитывая затраты времени на саму себя. Терри начала жить по распорядку, всегда могла свериться с ним и знала, что делать дальше. Это помогло ей лучше понимать плач Гарта, а также найти время для себя. И она сразу почувствовала, что гораздо успешнее справляется с родительскими обязанностями. Собственно говоря, все в ее жизни заметно улучшилось.

Через две недели гордая Терри позвонила мне:

— Сейчас только половина одиннадцатого утра, Трейси, а я уже оделась, привела себя в порядок и готова выйти из дома по делам. Знаете, что меня поражает? Я так страстно желала спонтанности, но на самом деле моя жизнь была просто-напросто непредсказуемой. А вот теперь у меня есть время, чтобы действительно *быть* спонтанной!

*Триша и Джейсон*. Обоим по 35, оба консультанты, работающие на дому, и оба набрали около единицы по шкале «Импровизатор/Педант». Очень приятная пара! Но знаете, уже при первом посещении, едва мы уселись в гостиной, меня охватило невыносимое желание закрыть двери в их кабинеты, чтобы не видеть все эти недоеденные пончики, ряды чашек в потеках кофе и громоздящиеся повсюду кипы бумаг. Было очевидно, что в этом доме царит хаос. На всех стулья валялось

грязное белье, пол был завален носками, свитерами и прочим барахлом. В кухне зияли распахнутыми дверцами шкафчики, а раковина была забита грязной посудой. Судя по всему, Тришу и Джейсона все это ни капли не беспокоило.

В отличие от некоторых пар, Джейсон и Триша (тогда она была на девятом месяце) не думали отрицать, что с рождением дочки их жизнь кардинально изменится. Я помогла им понять, какие именно коррективы им нужно будет внести в свой образ жизни после рождения малышки. Их драгоценной крошке понадобится собственное пространство — места, где она сможет есть, играть и спать, не страдая от нервной перегрузки. Более того, Трише и Джейсону нужно будет уважать ее потребность в упорядоченности и постоянстве.

Элизабет родилась в субботу и на следующий день была дома. Я заранее дала родителям список необходимых вещей, которые должны быть наготове к этому моменту. К их чести, они почти все купили. Правда, с подготовкой детской они справились хуже, да еще забыли распаковать все купленное и разложить по местам в пределах досягаемости. Несмотря на эти промахи, Джейсон и Триша поразительно легко (должна признать, к моему удивлению!) освоили ПАСС. На их удачу, Элизабет оказалось ребенком-«учебником». Ей было лишь две недели от роду, а ее родители уже проблем не знали с поддержанием распорядка дня. К седьмой неделе она спала ночью по 5–6 часов, не просыпаясь.

Поймите меня правильно: Триша и Джейсон по своей сути остались все теми же Тришей и Джейсоном. Но они взяли правильный старт. Дома у них стало немного поприглядней, хотя он по-прежнему напоминает зону боевых действий. Тем не менее малышка Элизабет чувствует себя прекрасно, потому что родители устроили для нее безопасную и удобную среду обитания, *а также* ввели распорядок, которому она может следовать. Точно так же и Терри осталась сама собой и разрывается между любовью к Гарту и сожалениями о прерванной карьере. Я подозреваю, что, несмотря

на зарок навсегда оставить работу, она может пересмотреть свое решение. И в этом случае переход к новой жизни пройдет легко и для нее, и для Гарта, — ведь у них есть ПАСС. Само собой, и Ханна осталась Ханной. Таймер она больше не заводит, но дома у нее чисто, как в музее. Мириам еще не начала ходить, и пока что даже поверить трудно, что дома есть ребенок. Но по крайней мере Ханна теперь говорит на языке своей дочери.

## Насколько ПАССлушен ваш ребенок?

Разумеется, от ребенка тоже зависит, легко или трудно будет применить метод ПАСС. Моя первая дочь Сара была крошкой-«мимозой». Она требовала постоянного внимания и заботы и просыпалась каждый час. Ума ей было не занимать, и в ту самую минуту, когда она открывала глаза, я должна была стоять рядом, готовая занимать ее. Я совершенно вымоталась. Единственным спасением для нас обеих стал распорядок дня. Укладыванию спать предшествовал особый ритуал, и я старалась никогда не нарушать его, потому что иначе Сара шла вразнос и орала, как сто чертей.

Ее младшая сестричка Софи с самого рождения показала себя «ангелом». Привыкшая к закидонам Сары, я нарадоваться не могла спокойствию и умиротворенности новорожденной. Признаться, мне нередко случалось по утрам бежать к ее кроватке, тревожно прислушиваясь, дышит ли дочка. А она, сна ни в одном глазу, преспокойно лепетала что-то своим игрушкам. Да я, можно сказать, палец о палец не ударила, чтобы организовать для этой малышки распорядок дня!

А как поведет себя *ваш* ребенок? Ничего нельзя утверждать наверняка, но в одном я уверена: мне еще не встречался младенец, которому ПАСС не пошел бы впрок, и дом, не выигравший благодаря распорядку. Если ваш ребенок «ангел» или «учебник», едва ли вас ждут особые трудности, — вам помогут его внутренние часы. Но детишкам других типов, скорее всего,

потребуется ваша помощь. Итак, попробуем представить, чего можно ожидать от вашего малыша.

*«Ангел»*. Разумеется, сговорчивая и уравновешенная кроха быстрее всех привыкает к распорядку. Например, Эмили привыкла к ПАСС, едва только приехала домой из роддома. В первую же ночь в собственной кроватке она проспала с 11 вечера до 5 утра. Так продолжалось первые три недели, а потом схема немного изменилась — теперь она спала с 11 вечера до 7 утра. Ее маме завидовали все подруги. По моему опыту, это обычное дело — многие детишки-«ангелы» с трехнедельного возраста спят всю ночь, если живут по заведенному распорядку.

*«Учебник»*. Благодаря предсказуемости ребенок с таким типом характера и темперамента тоже легко живет по режиму. Когда распорядок становится привычным, ребенок соблюдает его без заметных отклонений. Томми вовремя просыпался, чтобы поесть, а ночью мирно спал с 10 вечера до 4 утра, а с шестой недели — уже и до 6 утра. Я заметила, что дети-«учебники» обычно начинают спать всю ночь с семи-восьминедельного возраста.

*«Мимоза»*. Этой хрупкой крохе нравится предсказуемость распорядка. Чем вы последовательнее, тем лучше вы с ней понимаете друг друга и тем скорее она научится спать до утра. Если родители правильно понимают ее сигналы, обычно это происходит к 8–10 неделям. Но если сигналы ребенка-«мимозы» расшифровываются неправильно — берегитесь, родители! А понять, о чем рыдает «мимоза», бывает непросто, если ребенок живет не по заведенному распорядку. Не в силах добиться понимания, малютка делается еще более нервной и раздражительной. Ирис могло выбить из колеи что угодно — от нежданного гостя до лая собаки за окном. Ее мамочке пришлось очень внимательно наблюдать за ее сигналами. Стоило не заметить, что Ирис проголодалась или устала, не покормить ее сразу же

или не уложить, как она в считаные минуты срывалась в истерику, и тогда ее очень трудно было успокоить.

*«Вояка»*. Этот ребенок, кажется, обо всем имеет собственное мнение, и порой создается впечатление, что он *сопротивляется* вашим попыткам упорядочить его день. Бывает, что вы празднуете победу — наконец-то живем по распорядку! — но не тут-то было: *он* вдруг решает, что ему это не нужно. У вас один выход — не жалея времени, изучать его сигналы. Нужно понять, чего он от вас хочет, а затем все-таки призвать его к порядку. Дети-«вояки» сами покажут вам, что им подходит, а что нет. Например, Барт ни с того ни с сего начал засыпать на руках всякий раз, когда мама пыталась его покормить. Потом ей было трудно его добудиться, и это после четырех недель жизни по ПАСС! Я предложила Пэм потратить день на то, чтобы внимательно понаблюдать за сынишкой. Она заметила, что промежутки дневного сна Барта сократились и просыпался он невыспавшимся. Она также поняла, что слишком уж торопится поднять его, когда он начинает просыпаться, и игнорирует его сигналы. Оказалось, что, если не тормошить Барта, его можно уложить поспать еще, и тогда при кормлении он чувствует себя бодрее. Так Пэм восстановила распорядок. Чтобы дети-«вояки» научились спать всю ночь, нужно около 12 недель. Кажется, они не желают так долго спать, потому что боятся пропустить что-то важное. Им бывает трудно расслабиться и успокоиться.

*«Ворчун»*. Этому ребенку, скорее всего, не понравится *никакой* распорядок, поскольку почти все на свете вызывает у него протест. Но если вам удастся приучить его к определенному ритму жизни и придерживаться его, то «ворчуну» станет гораздо легче жить. Такие дети очень впечатлительны и непредсказуемы, но ПАСС здорово упростит вам такие процедуры, как купание, переодевание и даже кормление. По крайней мере ваш обидчивый и своенравный кроха будет знать, чего ждать, а значит,

и с большей готовностью примет очередное испытание. «Ворчунам» часто ошибочно диагностируют желудочные колики, хотя, на самом деле, все, что им нужно, — это порядок и последовательность. Стюарт был как раз таким. Он не любил сам себя развлекать, ненавидел, когда меняют подгузник, отворачивался от груди — словом, от всего приходил в раздражение и не считал нужным это скрывать. У него был собственный ритм жизни, который совершенно не подходил его маме. Да и кому понравилось бы вскакивать посреди ночи без всякой, казалось бы, причины? Мама Стюарта воспользовалась методом ПАСС, и его поведение в течение дня стало более предсказуемым. Он стал дольше спать по ночам, да и днем проявлял меньше несговорчивости. У многих «ворчунов» ночной сон налаживается к шести неделям. Честно говоря, это, наверное, самое счастливое время для них — когда они спят у себя в кроватке, избавленные от домашней суеты.

Я повторю то, что уже сказала, начиная разговор о типах детей в главе 1: у вашего ребенка могут наблюдаться черты двух типов. В любом случае мои описания и примеры — не истина в последней инстанции. Тем не менее мои наблюдения показывают, что одни дети привыкают к ПАСС легче, другие сложнее, а есть и такие, как моя Сара, которым заведенный распорядок прямо-таки *необходим*.

## «Как мне понять, что нужно моему ребенку?»

Итак, теперь вы знаете самих себя и представляете в общих чертах, на что способен ваш младенец. Это только первый шаг, но Вестминстер не за один день строился! Первые недели жизни по распорядку бывают трудными. На все нужно время и терпение. А еще нужно упорно следовать своему плану. Вот еще несколько советов вам в помощь.

*Все записывайте.* Одно из средств в помощь родителям, желающим перейти к распорядку, — мой «ПАССпорт». Для «импро-

визаторов» он просто неоценим. По записям всегда можно свериться, что у мамочки и ребенка далее по расписанию и чем они должны быть заняты сейчас. Особенно важно вести журнал первые шесть недель жизни ребенка. Не забудьте отмечать и ход собственного восстановления. Как я подробнее объясню в главе 7, для мамы жизненно необходим полноценный отдых в первые полтора месяца после родов, поскольку перед ней стоит важная задача — научиться заботиться о малыше.

Пройдет от нескольких дней до недели, и вы привыкнете к распорядку и будете точно знать, что делает ваш ребенок в любое время дня. Возможно, вы заметите, что он стал требовать больше пищи, и это укажет вам на рывок в его развитии. Или окажется, что он дольше остается у груди. Если ребенок, наедавшийся за полчаса, вдруг начинает возиться с грудью 50 минут, а то и час, нужно задуматься, чем он занят. Действительно утоляет голод или просто успокаивает себя ею, как пустышкой? Вы сможете ответить на этот вопрос, только если, не жалея времени, внимательно наблюдали за его поведением. Именно так мамы и папы начинают осваивать младенческий язык и привычки своего единственного и неповторимого малыша (об этом читайте в главе 3).

Это лишь примерная схема ведения ежедневных записей, адресованная в первую очередь мамам. Читая главы 4–6, где подробно рассмотрены вопросы питания младенца, его развлечения и другие аспекты повседневного времяпрепровождения, вы получите дополнительные рекомендации, как отслеживать развитие ребенка. Данную схему вы также можете изменить в соответствии с особенностями своей ситуации. Например, если вы с партнером пополам делите обязанности по уходу за новорожденным, было бы нелишне отметить в плане, кто что делает. Если ребенок родился недоношенным или был вынужден провести какое-то время в больнице из-за проблем со здоровьем (см. главу 8), вам, возможно, следует добавить столбец с описанием особого ухода, в котором он нуждается. Самое главное, о чем нужно помнить, — это

| Ваш «ПАССпорт» | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| _____<br>Дата | | | | | | | | | |
| Питание | | | | | | Активность | | Сон | Свободное время родителей |
| Во сколько? | Сколько съедено (мл)? | Сколько у правой груди (минуты) | Сколько у левой груди (минуты) | Дефекация | Мочеиспускание | Чем занимается и сколько времени? | Купание (в первой или во второй половине дня?) | Сколько времени? | Отдых?<br>Дела?<br>Соображения?<br>Замечания? |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

*последовательность* и настойчивость, а журнал ежедневных наблюдений призван лишь помочь вам придерживаться плана.

*Не жалейте сил, чтобы изучить личность своего ребенка.* Перед вами стоит непростая и очень важная задача — узнать, что за человек ваша малышка, постичь ее уникальную, неповторимую индивидуальность. Если ее зовут, допустим, Рэйчел, не называйте ее мысленно «младенец, крошка», — нет, представляйте ее себе как личность, человека по имени Рэйчел. Вы знаете, в каком порядке должны сменять друг друга повседневные занятия Рэйчел — приемы пищи, активное времяпрепровождение, сон. Но у Рэйчел есть своя точка зрения, и ее тоже нужно учитывать. Возможно, несколько дней придется поэкспериментировать. И ни в коем случае не форсируйте события — вам нужно время, чтобы изучить и понять ее поведение.

> ***Совет.*** *Помните, что ребенок — не ваша «собственность». Это самостоятельная личность, вверенная вашим заботам, — принимайте это как дар судьбы.*

*Не суетитесь — волшебство спешки не любит.* ПАСС — это аббревиатура, но еще и напоминание о том, что младенцам больше всего нравятся мягкие, простые и спокойные движения. Таковы их природные ритмы, а мы должны уважать их природу. Не заставляйте малышку гнаться за вами, наоборот, сами замедлитесь, чтобы вписаться в ее ритм. Тогда вы сможете наблюдать и слушать и не будете суетиться зря. Это хорошо не только для крохи, вам тоже полезно настроиться на ритм ее жизни — размеренной и несуетной. Поэтому я советую три раза глубоко вздохнуть всякий раз, перед тем как взять ребенка на руки. В следующей главе я подробнее расскажу, как снизить темп взрослой жизни и научиться быть по-настоящему внимательными к своему малышу.

Глава 3

# СПОКойно! Прочувствуйте язык своего ребенка

Мы полагаем, что мать, умеющая читать сигналы своего ребенка, способная понять, что он пытается ей сообщить, лучше всех сможет создать развивающее окружение, которое в дальнейшем ускорит созревание младенца и будет способствовать формированию его сознания.

*Доктор Барри Лестер.*
*Игра в плач*

## Новорожденные: странники в чужом краю

Чтобы родителям проще было понять, что испытывает их ребенок, я предлагаю им взглянуть на новорожденного, как на человека, оказавшегося в чужой стране. Представьте, предлагаю я, что вы путешествуете по совершенно незнакомому, но замечательному краю. Пейзажи и поселения прекрасны, люди благожелательны и дружелюбны — об этом говорят их глаза и улыбки. Но попытка получить что-нибудь, в чем вы нуждаетесь, оборачивается проблемой. Вы заходите в ресторан и спрашиваете: «Где тут можно помыть руки?» — а вас усаживают за стол и подсовывают тарелку пасты. Или, наоборот, вы голодны, а официант препровождает вас в уборную!

Именно так чувствуют себя новорожденные с той самой минуты, как появились на свет. Даже в самой нарядной и уютной детской и при самых любящих и заботливых родителях младенец беспрерывно испытывает незнакомые и непонятные ощущения. При этом единственный доступный ему способ коммуникации — его «язык» — это плач и движения тела.

Важно также помнить, что ребенок развивается в *собственном* темпе, а не в том, какого мы от него ждем. Этапы развития большинства новорожденных, кроме детей-«учебников», не совпадают со «среднестатистическими». Все, что требуется от родителей, — не напирать, держаться чуточку в стороне и внимательно следить, как растет и расцветает их чадо. Безусловно, это цветение надо поддерживать, но не стоит пытаться ускорить его и кидаться «на помощь» малышу, едва покажется, будто что-то идет не так.

## Притормозите!

Когда родители призывают меня к беспокойному или плачущему ребенку, я знаю: мама и папа сходят с ума от тревоги и ждут, чтобы я *немедленно* что-то предприняла. Как же они удивляются, когда я говорю им: «Стоп! Для начала попробуем

узнать, что он пытается сказать нам!» Первое, что я делаю, — немного отступаю и изучаю движения малыша: как он машет ручками и ножками, как заворачивает и высовывает крошечный язычок, как выгибается. Каждое движение что-то значит. Я внимательно прислушиваюсь к плачу ребенка и другим звукам, которые он издает. Высота, сила, частота плача — все это элементы младенческого языка.

Мой второй шаг — прочувствовать обстановку, в которой живет ребенок. Я стараюсь представить себе, каково *быть* этим младенцем. Я обращаю внимание не только на то, как он выглядит, как двигается и какие издает звуки, но и изучаю комнату: как выглядит она, какая в ней температура, какие звуки раздаются в доме. Я присматриваюсь к маме и папе — они взвинчены, измотаны, обозлены? — и слушаю, что они говорят. Иногда задаю вопросы, например:

— Когда вы в последний раз кормили его?

— Обычно вы укачиваете его, чтобы он заснул?

— Он часто подтягивает ножки к груди, вот как сейчас?

Дальше я выжидаю. Вы ведь не станете вмешиваться в разговор взрослых людей, если не знаете наверняка, о чем они говорят? Вы постоите минутку рядом и постараетесь понять, уместно ли вообще ваше вмешательство. Но в отношении младенцев взрослым свойственно вести себя совершенно иначе: они очертя голову кидаются что-то делать. Ворковать, убаюкивать, менять подгузник, щекотать, уговаривать, трясти. При этом они говорят слишком громко или слишком быстро. Им кажется, что они откликa-

### СПОКойно!

Если ваша малышка нервничает или плачет, следуйте этой простой методике. Чтобы выполнить все шаги, вам потребуется лишь несколько секунд.

Стоп! Помните, что крик и плач — это язык вашей малышки.

Прислушайтесь. Что означает именно такой плач?

Осмотрите. Что делает ваша малышка? Что еще происходит?

Как поступить? Основываясь на том, что вы услышали и увидели, определите потребность малышки и отреагируйте соответственно.

ются на призывы младенца, но на самом деле — ничего подобного, они просто-напросто идут напролом. И если взрослые, как нередко случается, реагируют не на сигналы ребенка, а на собственный дискомфорт, то, сами о том не подозревая, делают еще хуже, доставляя малышу еще больше неприятных переживаний.

С годами я усвоила, как полезно подождать и подумать, прежде чем действовать. Отойти на шаг, помедлить — теперь это моя естественная реакция. Но я понимаю, как это может быть трудно для новоиспеченных мамы и папы, ведь они еще не привыкли к детскому плачу и суетятся вокруг своей крохи, потому что боятся не справиться, оказаться плохими родителями. Чтобы помочь им и другим взрослым, ухаживающим за младенцами, я придумала еще одну аббревиатуру: СПОК — от слова «спокойно!» Это призыв не торопиться и не нервничать, а каждая буква аббревиатуры подсказывает вам, что делать.

***С**топ*! Отойдите и возьмите небольшую паузу. Не надо кидаться к ребенку и хватать его на руки, едва он начал плакать. Три раза глубоко вздохните, чтобы обрести равновесие и стать более восприимчивым. Это также поможет вам отрешиться от голосов других людей и их советов, которые нередко мешают вам поступать разумно.

***П**рислушайтесь*. Плач — язык вашего ребенка. Секунда промедления вовсе не означает, что вы бросили плачущего ребенка на произвол судьбы. Вы взяли короткий тайм-аут, для того чтобы услышать и понять, что он пытается сказать вам.

***О**смотрите*. Что сообщает вам язык его тела? Что происходит вокруг? Что происходило непосредственно перед тем, как ребенок «заговорил» с вами?

***К**ак поступить?* Если теперь вы объедините все, что узнали, слушая его и наблюдая за ним, а также знание того, на каком

этапе ПАСС-режима находится сейчас ваш ребенок, то сможете понять, что он пытался до вас донести.

## Почему «Стоп»?

Когда ребенок плачет, ваша естественная реакция — броситься на помощь. Вы уверены, что малыш страдает. Хуже того, многим кажется, что если младенец плачет, это плохо. «С» в СПОКойно призывает вас подавить эти чувства и, вместо того чтобы сразу реагировать, остановиться и подождать с действиями. Позвольте объяснить, почему это важно.

1. *Вашей крохе нужна возможность выработать собственный «голос».* Все родители хотят, чтобы дети научились самовыражению, т. е. могли доходчиво рассказать о своих потребностях и поделиться чувствами. К сожалению, многие мамы и папы начинают учить ребенка этому важнейшему навыку не раньше, чем начнется формирование его *вербального* языка. Но основы самовыражения закладываются еще в младенчестве, когда ребенок делает самые первые шаги в «общении» с нами при помощи лепета и плача.

А теперь представьте, что происходит, если мама в ответ на каждый всхлип тут же прикладывает свою малютку к груди или сует ей пустышку. Она не только лишает ребенка права голоса — фактически затыкает ей рот (поэтому у нас в Британии пустышки называют «затычками»), — но и неосознанно приучает ее *не* просить о помощи. Ведь каждый плач — это просьба вашего ребенка, пытающегося сказать: «Мне нужно то-то и то-то». И знаете, я что-то сомневаюсь, что вы заткнете носком рот своему партнеру, если он пожалуется на усталость! Но, в сущности, мы именно так обходимся с ребенком, если суем ему что-то в рот, вместо того чтобы немного подождать и послушать, о чем он нас просит.

Немедленно кидаясь на выручку, мама или папа учат кроху *не* выражать себя. Родители должны научиться останавли-

ваться, чтобы расслышать каждый вид плача и отличать один от другого. Иначе разные виды плача — а как показали многочисленные исследования, у новорожденного они действительно *разные,* — постепенно *становятся неотличимыми*. Иными словами, если на плач ребенка вообще не реагируют или если на любой плач он получает один и тот же «ответ» — скажем, пищу, — младенец привыкает: неважно, как плакать, результат всегда одинаковый. Со временем кроха сдается и *начинает* плакать всегда одинаково.

*2. Вы должны помочь ребенку научиться успокаиваться самостоятельно.* Все мы знаем, как важно уметь обрести внутреннее равновесие во взрослой жизни. Если мы чувствуем себя подавленными, то принимаем ванну, идем на сеанс массажа, берем хорошую книгу или выходим проветриться. У каждого свой способ успокоиться и расслабиться, но знать, что помогает нам прийти в себя или заснуть, очень важно. Мы наблюдаем, как эта способность проявляется у детей в разном возрасте. Трехлетка, если сыт по горло этой жизнью со всеми ее проблемами, сосет палец или прижимает к себе любимого плюшевого зверя. Подросток, скорее всего, запрется в комнате и будет слушать музыку.

А младенцы? Разумеется, они не могут пойти погулять или уткнуться в телевизор, но определенные возможности нервной саморегуляции у них есть — это плач и сосательный рефлекс. Наше дело — помочь им научиться ими пользоваться. Новорожденные до трех месяцев не всегда умеют найти собственные пальчики, но уж плакать-то они могут! Помимо всего прочего, крик и плач — это способ отгородиться от внешних раздражителей. Именно поэтому младенцы плачут, если устали. Честно говоря, взрослые тоже так делают. Разве вам незнакомо это чувство: «Сил нет терпеть, сейчас закричу»? Бывают ситуации, когда только и остается, что зажмуриться, заткнуть уши, открыть рот и заорать, блокируя все, что пытается пробиться к вам извне.

Я никоим образом не призываю оставлять младенцев рыдать, пока они не заснут, — ничего подобного! По-моему, это жестоко. Но мы можем принять их «усталый» плач как сигнал: затемнить спальню, избавить их от яркого света и лишних звуков. Более того, бывает, младенец похнычет несколько секунд — я называю такой плач «фантомным» (см. главу 6) — и снова засыпает. Очевидно, он сам себя успокоил! Если же мы будем всякий раз к нему подбегать, то постепенно лишим его этой способности.

### Чем полезно взаимопонимание

Профессор психиатрии и специалист по человеческому поведению Барри Лестер из Центра раннего развития при Университете Брауна изучает младенческий плач более 20 лет. Он не только классифицировал виды плача, но и провел исследования, в ходе которых предлагал матерям определить характер плача их месячного ребенка. Если выбор матери совпадал с выбором исследователя, участнице эксперимента засчитывался балл. Младенцы, чьи матери набрали больше баллов, в возрасте 18 месяцев имели более высокое умственное развитие и знали в 2,5 раза больше слов, чем их сверстники, матери которых чаще ошибались при тестировании.

3. *Вам нужно выучить язык своего ребенка.* Действуя СПОКойно, вы скорее изучите своего ребенка и научитесь понимать, что ему нужно. Остановитесь, подождите, чтобы понять, как именно плачет малышка и что выражают движения ее тела, и вы сумеете сделать то, что ей действительно нужно, а это необязательно прикладывание ее к груди или укачивание.

Хочу еще раз подчеркнуть: выждать несколько секунд, чтобы проделать эту мысленную работу, — совсем *не то же самое*, что бросить крошку рыдать в одиночестве. Вы всего лишь тратите немножечко времени на то, чтобы изучить ее язык. *Да*, вы удовлетворяете ее потребности, и *нет* — вы не заставляете ребенка страдать. Наоборот, благодаря этому приему вы так хорошо научитесь понимать своего новорожденного, что сможете устранять причины его расстройства в самом начале. В общем, приучите себя брать крохотный тайм-аут, чтобы послушать, понаблюдать и тщательно проанализировать

поведение ребенка, и станете более уверенным в себе, умелым и эффективным родителем (см. также врез «Чем полезно взаимопонимание»).

## Как научиться слушать: практическое пособие

Чтобы научиться отличать один плач ребенка от другого, нужен некоторый опыт. Но помните, что «П» в аббревиатуре СПОК — «Прислушайтесь» — требует обращать внимание и на ситуацию в целом, чтобы опознать значимые сигналы. Для примера предположим, что вы не применяете метод ПАСС. Имейте в виду это допущение, читая советы о том, как научиться внимательно слушать.

*Учитывайте время суток*. В какой момент в течение дня ваша малышка начинает беспокоиться или плакать? Она только что поела? Она играла? Спала? Возможно, у нее мокрый или грязный подгузник? Или она перегружена впечатлениями? Припомните, что предшествовало плачу только что или даже вчера. Не было ли у вашей крошки какого-то нового опыта: например, она впервые перевернулась сама или начала ползать? (Иногда в момент ускоренного роста или при любом другом рывке в развитии у ребенка наблюдаются изменения аппетита, сна или настроения.)

*Обратите внимание на ситуацию*. Что еще произошло в доме? Залаяла собака? Кто-то включил пылесос или другой шумный прибор? За окном раздался громкий звук? Все это может встревожить или испугать малыша. Может, кто-то готовил и с кухни доносились слишком резкие запахи? Или что-то еще повлияло на обоняние ребенка: например, вы воспользовались освежителем воздуха либо аэрозолем? Младенцы очень чувствительны к запахам. Обратите внимание и на температуру в комнате. Нет ли сквозняка? Не исключено,

что ребенок слишком легко или, наоборот, тепло одет. Если вы с ним находились вне дома дольше обычного, вспомните, не могли ли на него подействовать незнакомые образы, звуки, запахи или посторонние люди.

*Обратите внимание на собственное поведение.* Младенцы впитывают эмоции взрослых, особенно мамы. Если вы сегодня нервничаете, очень устали или рассержены, это может повлиять на малыша. Может быть, вас расстроил телефонный разговор или вы с кем-то повздорили. Если после этого вы займетесь младенцем, он почти наверняка почувствует, что ваше настроение изменилось.

Помните и о том, что при плаче малыша большинство из нас не способны сохранять объективность. Примерно то же самое происходит, когда мы видим выбитого из колеи взрослого: мы приписываем ему чувства, которые сами испытывали бы в аналогичной ситуации. Один при взгляде на фотографию женщины, положившей ладонь на живот, воскликнет: «Бедняжка, у нее гастрит!», — а другому то же самое фото навеет совсем иные мысли: «Она беременна. Наверное, только что узнала». Это называется проекцией, и при детском плаче с нами происходит то же самое. Нам кажется, мы знаем, что чувствует малыш, и, если у нас возникают негативные ассоциации, мы можем растеряться, не зная, что предпринять. А младенец моментально ощущает нашу неуверенность, как и злость. Одна мама поняла, что на взводе, когда заметила, что «раскачивает кроватку дочки чересчур энергично».

Будьте реалистами. Если вы не всегда знаете, что делать, это *нормально.* Растеряться — *нормально.* И разозлиться — тоже. Дурные предчувствия, отрицательные эмоции — все это лишь свидетельства того, что вы нормальные родители. Ненормально проецировать на ребенка собственную угнетенность или гнев. Я не устаю повторять мамам: «Ни один младенец еще не умер от плача. Даже если в результате ваш ребенок поплачет несколько

лишних секунд, выйдите из комнаты и потратьте эти секунды на то, чтобы прежде всего успокоиться самой».

*Совет.* *Чтобы успокоить ребенка, вы должны сами быть спокойны. Сделайте три глубоких вдоха. Разберитесь в своих эмоциях, попытайтесь понять, что их вызвало, а главное, подождите, чтобы ваше раздражение или гнев прошли.*

## Плачущий ребенок = плохая мать? Что за глупая арифметика!

Дженис, 31-летняя преподавательница школы медсестер в Лос-Анджелесе, с которой я работала, чертовски долго осваивала СПОК, потому что никак не могла продвинуться дальше первой буквы. Стоило малышу Эрику пискнуть, Дженис кидалась спасать его. Обычно она пыталась накормить сына или давала пустышку. Я снова и снова твердила: «Подождите минутку, попробуйте понять, что он вам говорит». Но она словно не могла заставить себя остановиться. Наконец однажды Дженис сама осознала проблему и рассказала о ней: «Когда Эрику было две недели, я разговаривала с мамой, которая к тому времени уже вернулась в Чикаго. Она приезжала поглядеть на него, как только он родился, вместе с папой и моей сестрой, но они уехали сразу после обряда обрезания. И вот проходит несколько дней, мы с мамой говорим по телефону, и до мамы доносится плач Эрика. “Да что с ним творится?” — спросила она. Так, знаете, свысока. Что, мол, я с ним *вытворяю*?»

Несмотря на большой опыт ухода за чужими младенцами, Дженис сомневалась, что способна стать хорошей матерью для своего ребенка, а завуалированное обвинение со стороны собственной матери стало последней каплей. Этот телефонный разговор убедил Дженис, что она делает что-то *не так*. Тем более что под конец знаменательного разговора ее мать присыпала свежую рану солью: «*Ты*, когда была младенцем, вообще не плакала! Я была прекрасной матерью!»

Вот он, корень зла — одно из самых ужасных и разрушительных заблуждений: *Плачущий ребенок = плохой родитель*. Этот посыл врезался в сознание Дженис. Стоит ли удивляться, что она пыталась спасать Эрика? В довершение ко всему у сестры Дженис родился ребенок-«ангел», в принципе почти никогда не плачущий. А Эрик — ребенок-«мимоза» — гораздо более чувствительный. Любой избыточный раздражитель нарушал его хрупкое душевное равновесие. Но Дженис, ослепленная тревогой, не могла здраво воспринимать ситуацию.

Когда мы все это обговорили, отношение Дженис к происходящему начало меняться. Прежде всего она вспомнила, что, когда они с сестрой были маленькими, при них круглосуточно находилась няня. То ли время притупило мамину память, то ли прислуга моментально уносила заплакавшего младенца подальше от хозяйки... Как бы то ни было, факт остается фактом: *все* дети плачут, а если не плачут, это ненормально. Честно говоря, немного поплакать даже полезно для младенцев: содержащийся в слезах антисептик защищает их от глазных инфекций. А плач Эрика говорил о том, что он просто устал добиваться, чтобы его поняли.

Разумеется, когда Эрик издавал вопль, Дженис было совсем непросто заглушить в себе обвиняющий голос: «Плохая мать! Ты плохая мать!» Но поняв причину своей тревоги, она стала учиться действовать

### Плач, свидетельствующий о неблагополучии

Плач здорового ребенка — это нормально и полезно. Но есть случаи, когда надо вызвать врача.

- Обычно спокойный ребенок плачет два часа или более.
- Непривычно интенсивный плач сопровождается:
  - жаром;
  - рвотой;
  - поносом;
  - судорогами;
  - слабостью, вялостью;
  - бледностью или синюшностью кожи;
  - непонятными синяками или высыпаниями.
- Ваш ребенок никогда не плачет, или его плач чрезвычайно слаб и напоминает скорее писк котенка, чем крик ребенка.

осмысленно, а не пытаться немедленно заставить сынишку замолчать. Самоанализ помог ей отделить реальные потребности сына от водоворота эмоций, которые захлестывали ее саму. А еще это помогло ей лучше понять, что он за человек — нежный, чувствительный мальчик, совсем не похожий на маленького «ангела» ее сестры, но столь же замечательный и любимый, настоящий дар судьбы.

Дженис посещала и группу, которую я веду, где мамы новорожденных делятся своими историями и опытом. Это тоже помогло ей — она поняла, что не одинока. Я часто встречаю родителей, которым поначалу трудно уСПОКоиться, — методика не дается им, поскольку они не могут преодолеть первую букву, не могут сказать себе «Стоп!». А если даже заставляют себя остановиться, то переполняющие их эмоции мешают им слушать и наблюдать.

## Почему нам бывает трудно слушать

Иногда родителям трудно слушать плач ребенка или объективно его оценивать, и на то есть причины. Возможно, это относится и к вам. Тогда вы можете столкнуться с трудностями при освоении второго элемента методики СПОК — «Прислушайтесь». Дорогие мои, не тревожьтесь: кто предупрежден, тот вооружен. Иногда достаточно просто узнать, в чем ваша ошибка, чтобы исправить ее.

*В вас «говорит» кто-то другой.* Это могут быть ваши родители (как у Дженис), друзья или какой-то специалист по уходу за новорожденными, знакомый вам лично или из СМИ. Накопленный опыт, былые взгляды — все это мы привносим в родительство, все это формирует наши представления о том, что должен и чего не должен делать «хороший родитель» (вспомните врез «Что значит быть хорошим родителем?» во «Введении»). На нас влияет опыт собственного детства и то, как обращаются со своими детьми наши друзья, то,

что мы видели в кино и в телепередачах, о чем читали в книгах. Во всех нас пытается говорить кто-то другой. Все дело в том, что мы не обязаны прислушиваться!

*Совет. Разберитесь, какие «надо» и «нельзя» навязаны вам извне, и скажите себе, что не обязаны подчиняться. Возможно, это подходит какому-то другому ребенку, какой-то другой семье, но не вам.*

Кстати, «внутренний» голос может внушать вам: «Знаешь, как в этом случае поступает такой-то человек? Так вот, делай *все наоборот*!» Это ничуть не лучше — точно такое же насилие, точно такое же самоограничение. В конце концов, на свете мало безоговорочно плохих родителей. Стараясь *не* быть похожим на кого-то, мы превращаем этого человека в схематичный стереотип. Допустим, ваша мама была строже, чем вы хотите относиться к собственным детям. Но она, возможно, была еще и очень организованным или творческим человеком. Зачем выплескивать воду вместе с младенцем?

*Совет. Подлинная радость родительства приходит вместе с ощущением собственной полноценности и способностью следовать своему внутреннему голосу. Будьте внимательны, будьте информированы. Рассмотрите все возможности, все стили родительских отношений с младенцем. И решите сами, что подходит для вас и вашей семьи.*

*Вы приписываете плачущему малышу взрослые эмоции и намерения.* Когда ребенок плачет, родители чаще всего спрашивают: «Ему что — грустно?» А бывает, говорят и такое: «Он специально орет, чтобы не дать нам нормально поесть!» С точки зрения взрослого, плач свидетельствует об эмоциональном взрыве — мы плачем, когда нас переполняет горе, радость, иногда гнев. Хотя чаще всего плач взрослого окрашен все-таки в мрачные тона, мы не видим ничего дурного или нездорового

в том, чтобы хорошенько выплакаться, дай только повод. За свою жизнь человек «выплакивает» в среднем 30 ведер слез! Но причины *нашего* плача отличаются от причин, по которым рыдает нормальный младенец. Им движет не горе. Не стремление манипулировать близкими. Не желание отомстить вам или намеренно испортить вам день, а то и всю жизнь. Это ведь младенец — и мотивы его младенчески просты. У него нет ни нашей демонстративности, ни жизненного опыта. Плач — это его способ сказать вам: «Мне пора спать», «Я проголодался», «Я устал» или «Мне холодно».

*Совет. Если вы поймаете себя на том, что проецируете на ребенка взрослые эмоции или намерения, представьте, что ваш малютка — лающий щенок или мяукающий котенок. Вам же не придет в голову, что щенка или котенка одолевают печали! Вы сразу поймете, что он с вами «разговаривает». И ребенок тоже пытается поговорить с вами.*

| Плач здорового младенца | |
|---|---|
| **Что он может значить** | **Чего он не может значить** |
| Я голоден | Я зол на вас |
| Я устал | Мне грустно |
| Я перевозбудился | Мне одиноко |
| Мне нужно сменить обстановку | Мне скучно |
| У меня животик болит | Я хочу с тобой поквитаться |
| Мне неуютно | Я хочу отравить тебе жизнь |
| Мне жарко | Я чувствую себя всеми покинутым |
| Мне холодно | Я боюсь темноты |
| Мне больше этого не надо | Я ненавижу свою кроватку |
| Мне нужно, чтобы меня обняли или похлопали по спинке | Лучше бы я был чьим-то другим младенцем! |

*Вы проецируете на ребенка собственные побуждения и проблемы.* Ребенок Ивон возился, прежде чем заснуть. Ивон

не могла спокойно слышать даже малейший звук, доносящийся через «радионяню» из детской, и тут же бежала туда. «Ах, бедняжка Адам, — причитала она, — тебе плохо тут совсем одному? Тебе грустно?» Проблема была не в Адаме, проблема была в Ивон. Ее «бедняжка Адам» на самом деле означало «ах, бедная я!». Ее муж много времени проводил в командировках, а она всегда плохо переносила одиночество.

Вот другой пример. Всякий раз, когда трехнедельный Тимоти плакал, Дональда охватывала паника: «У него жар? Если он задирает ножки, значит, у него живот болит?» И, наконец, восклицал: «О, нет! У него, наверное, колит, совсем как у меня!»

Собственные переживания лишают нас наблюдательности. А лекарство очень простое: помните о собственных слабостях и не приписывайте их младенцу. Вам трудно справляться с одиночеством? Вам может показаться, что ваш ребенок плачет от одиночества. Вы склонны к ипохондрии? Для вас любой его всхлип станет симптомом заболевания. Вы легко впадаете в ярость? Собственный сын тоже будет казаться вам вспыльчивым. У вас низкая самооценка? Значит, и дочурка заливается слезами, оттого что не уверена в себе. Вынуждены были выйти на работу и чувствуете себя виноватыми? Рискуете, придя вечером домой, принять плач крохи за обвинение: «Я скучаю без тебя!» (Подлинные и надуманные причины младенческого плача перечислены в таблице в конце этой главы.)

> *Совет. Никогда не забывайте остановиться и спросить себя: «Я действительно откликаюсь на потребности моего ребенка или реагирую на собственные эмоции?»*

*Вам трудно переносить звуки плача.* Причиной тому может быть пресловутый «внутренний голос». Именно так обстояло дело с Дженис. Но давайте честно признаем: вопли младенца еще как действуют на нервы. Я-то не вижу ничего плохого в детском плаче — возможно потому, что всю сознательную жизнь занимаюсь младенцами, — но на большинство

родителей он действует как мощный раздражитель, особенно поначалу. Я всякий раз убеждаюсь в этом, когда на занятиях для будущих родителей ставлю трехминутную запись детского плача. Сначала участники занятий нервно хихикают. Потом начинают ерзать и дергаться. К концу записи по меньшей мере у половины присутствующих — в основном, будущих папаш — на лицах читается едва ли не потрясение. Тут я всегда спрашиваю: «Сколько, по-вашему, длилась эта запись?» Самое меньшее, по словам будущих родителей, шесть минут! Иными словами, для большинства людей каждая минута младенческого плача идет по меньшей мере за две.

Кроме того, некоторые люди более чувствительны к шуму. Сначала они реагируют на громкий звук чисто физически, но постепенно подключается мозг. Младенческий плач лишает взрослого столь необходимой ему тишины, и в голове новоявленного родителя навязчиво крутится: «Боже мой! Как это остановить!» Папы, не переносящие крика и плача, часто умоляют меня «что-нибудь с этим сделать». Но и мамы жалуются, что если у ребенка выдалось «плаксивое» утро, то у них самих весь день катится под откос.

Сынишке Лесли уже два года, и теперь она признается: «Сейчас стало настолько проще! Если Этану что-нибудь нужно, он может нормально об этом попросить». Когда я познакомилась с Лесли, ребенок только родился. Она совершенно не переносила его крика, и дело было не только в шуме. При виде его слез у нее буквально сердце разрывалось — она была убеждена, что каким-то образом сделала его несчастным. Мне пришлось жить у них дома три недели, чтобы убедить Лесли, что плач Этана — это его младенческий язык.

Кстати, не только мамы считают, что грудь — лучший способ утихомирить младенца. Недавно я работала с Бреттом, неопытным отцом новорожденного Скотти. Если Скотти плакал дольше нескольких секунд, отец требовал, чтобы жена покормила малыша. Мало того, что Бретт оказался болезненно восприимчив к громким звукам, он совершенно не выно-

сил собственной тревоги или волнений своей жены. Оба они были высокопоставленными руководителями, однако теряли всякую уверенность в себе при виде плачущего младенца. К тому же оба в глубине души были уверены, что плач Скотти — неясный, но бесспорно грозный симптом.

*Совет. Если вы чувствительны к громким звукам, вам следует внутренне приготовиться принимать сложившуюся ситуацию такой, какая есть. Это ваша жизнь, сейчас она именно такова. У вас родился ребенок, а дети плачут. Это не будет длиться вечно. Чем быстрее вы освоите его язык, тем меньше он будет плакать, но сколько-то — будет все равно. Главное — не драматизировать ситуацию. А еще купите себе пару берушей или пользуйтесь плеером. Вы все равно услышите, что ваш малыш заплакал, но звук будет не таким громким. По словам моей подруги-англичанки: «Я слышу не столько звук плача, сколько Моцарта».*

*Плач ребенка повергает вас в растерянность.* Должна заметить, это встречается очень часто, но больше свойственно женщинам, чем мужчинам. Вот что я наблюдала в приемной зубного врача, где провела 25 минут. Наискось от меня сидела мама с ребенком месяцев трех-четырех. Я наблюдала, как мать дала ему игрушку, а когда та наскучила младенцу, тут же вытащила из сумки другую. Он начал хныкать — она испробовала третью. Для меня было очевидно, что способность малыша сосредоточивать внимание стремительно испаряется. Также я видела, что маму происходящее повергает в страх и отчаяние. На ее лице ясно читалось: «О, нет! Я знаю, что будет дальше!» Она не ошиблась. Мальчик сорвался, и его хныканье перешло в очень узнаваемый рев уставшего младенца. Мамочка оглядела присутствующих в ужасном смущении и стала извиняться.

Мне стало так жаль ее, что я подошла и представилась. «Вам незачем извиняться, дорогая моя, — заметила я. — Ваш малыш

просто так разговаривает. «Мамочка, я еще совсем маленький, и я очень устал. Мне нужно поспать!» — вот что он пытается сказать вам».

*Совет. Если вы идете или едете куда-то, полезно иметь с собой коляску или переносную люльку, чтобы вашему ребенку было где поспать.*

Нижеследующее стоит повторить, поэтому я настоятельно попросила издателя набрать это крупным шрифтом, чтобы ни одна мамочка не проглядела эту фразу. Напишите ее большими буквами и развесьте повсюду — дома, в машине, на рабочем месте, а также суньте в бумажник:

Если младенец плачет, это не значит,
что вы плохой родитель!

Помните также, что вы и ваш ребенок — две разные личности.
Не принимайте его плач на свой счет. К вам это отношения не имеет.

*У вас были трудные роды.* Помните, в главе 2 я рассказывала про Хлои и Сета? Хлои рожала 20 часов, потому что Изабелла застряла в родовых путях. Спустя пять месяцев Хлои все еще чувствовала себя виноватой перед своей малюткой — во всяком случае, так ей самой казалось. На самом деле она приписывала Изабелле собственное недовольство собой как матерью. Она-то представляла себе совсем другие домашние роды — без сучка, без задоринки. Я наблюдаю подобное чувство вины у многих матерей. Вместо того чтобы сосредоточить все свои помыслы на родившемся ребенке, они застревают в жалости к себе — лишь потому, что действительность не оправдала ожиданий. Снова и снова они прокручивают в голове ход родов. И чувствуют себя виноватыми, особенно если у ребенка были родовые травмы, а еще беспомощными. Но что на самом деле творится у них в подсознании,

они не знают, поэтому и не могут вырваться из этого замкнутого круга.

*Совет. Если по прошествии более чем двух месяцев с момента родов вы поймаете себя на том, что многократно прокручиваете их в памяти или рассказываете о них любому, кто готов слушать, попробуйте думать или говорить о них иначе. Отрешитесь мыслями от «бедненькой малышки» и попытайтесь признать, что в вас говорит собственное разочарование.*

Если я понимаю, что мама мысленно все еще рожает, то советую просто отвести душу в разговоре с близкой родственницей или подругой, — уже одного этого может быть достаточно, чтобы помочь ей переключиться. Хлои я сказала, пытаясь оценить ее опыт и в то же время предостеречь, что его не стоит превращать в драму всей жизни: «Я знаю, как тяжело вам это далось. Но этого нельзя ни исправить, ни изменить. Теперь пора идти дальше».

## Развиваем наблюдательность: исчерпывающее руководство

Кроме крика и плача новорожденный может выражать себя движениями, мимикой и положениями тела. Вы должны «читать» своего ребенка почти всеми органами восприятия — ушами, глазами, пальцами, носом — и, конечно, разумом, который сведет все сведения в единую картину. «О» в методике СПОК как раз отвечает за умение читать и понимать язык тела малыша. Чтобы помочь родителям в овладении этим умением, я собрала воедино различные сигналы, которые наблюдала у множества младенцев. Я обращаю внимание не только на то, как звучит их плач, но и задаюсь вопросом, как они *выглядят*, когда голодны, переутомлены, подавлены, когда им жарко или холодно, когда у них грязный подгузник. Я пред-

ставляю своих крохотных питомцев словно бы в видеозаписи с отключенным звуком, и это побуждает меня сосредоточиться на их личиках и телах.

Все, что я наблюдала в своем мысленном видео, перечислено в таблице. Замечу, что на этом языке тела говорят новорожденные не старше пяти-шести месяцев. В возрасте около полугода они обретают больший контроль над собственным телом: например, начинают сосать пальчик, чтобы успокоиться. Однако коммуникация принципиально не меняется. Кроме того, если вы начнете изучать своего ребенка сейчас же, то к полугоду будете знать его так хорошо, что без труда поймете и немного изменившийся язык его тела.

| Язык тела | Перевод |
|---|---|
| **Голова** | |
| Ребенок мотает головкой из стороны в сторону | ⇨Устал |
| Отворачивается от объекта | ⇨Нуждается в перемене обстановки |
| Поворачивает голову в сторону и запрокидывает ее, разевая рот | ⇨Голоден |
| Находясь в вертикальном положении, кивает, как человек, задремавший в вагоне метро | ⇨Устал |
| **Глаза** | |
| Красные, воспаленные | ⇨Устал |
| Медленно закрываются и рывком открываются, и так многократно | ⇨Устал |
| Глаза широко распахнуты и не мигают, будто веки подперли зубочистками | ⇨Переутомлен, перевозбудился |
| **Рот/губы/язык** | |
| Ребенок зевает | ⇨Устал |
| Морщит губы | ⇨Голоден |

*Продолжение таблицы*

| Язык тела | Перевод |
|---|---|
| Открывает рот, словно для крика, но не издает ни звука; наконец, хватает ртом воздух и разражается ревом | ⇨Страдает от вздутия кишечника или другой боли |
| У ребенка дрожит нижняя губа | ⇨Замерз |
| Ребенок посасывает язык | ⇨Старается сам себя успокоить; иногда ошибочно принимается за проявление голода |
| Сворачивает язык набок | ⇨Голоден: классическое «голодное» движение |
| Заворачивает язык кверху, словно ящерка; не посасывает его | ⇨Страдает от вздутия кишечника или другой боли |
| **Лицо** | |
| Ребенок гримасничает, часто лицо становится сморщенным; если ребенок лежит, может также пыхтеть, закатывать глаза, на лице появляется выражение, напоминающее улыбку | ⇨Страдает от вздутия кишечника или другой боли либо испражняется |
| Покрасневшее лицо; могут проступать вены на висках | ⇨ Оставили плакать слишком надолго: проявления возникают вследствие задержки дыхания, расширения кровеносных сосудов |
| **Руки/ладони** | |
| Ребенок подносит ладони ко рту, пытается их сосать | ⇨Голоден, если ребенка не кормили последние 2,5–3 часа; в ином случае хочет просто пососать |
| Играет пальчиками | ⇨Нуждается в перемене обстановки |
| Беспорядочно и очень нескоординированно машет руками, может сам себя оцарапать | ⇨ Переутомлен или страдает от вздутия кишечника |
| Руки трясутся, легкая дрожь | ⇨Страдает от вздутия кишечника или другой боли |
| **Тело** | |
| Ребенок выгибает спину, оглядываясь в поисках груди или бутылочки | ⇨Голоден |

*Окончание таблицы*

| Язык тела | Перевод |
|---|---|
| Корчится, двигая тазом из стороны в сторону | ⇨ Мокрый подгузник или замерз; также может страдать от вздутия кишечника |
| Застывает, цепенеет | ⇨ Страдает от вздутия кишечника или другой боли |
| Дрожит | ⇨ Замерз |
| **Кожа** | |
| Липкая, влажная | ⇨ Перегрелся либо оставили плакать слишком надолго, что также приводит к перегреву тела |
| Синеватые конечности | ⇨ Замерз или страдает от вздутия кишечника, другой боли и был оставлен плакать слишком надолго; тело выделяет больше энергии и потребляет тепла, из-за чего кровь отливает от конечностей |
| «Гусиная кожа» | ⇨ Замерз |
| **Ноги** | |
| Ребенок сильно, беспорядочно сучит ножками | Устал |
| Подтягивает ножки к груди | Страдает от вздутия кишечника или других болей в области живота |

# Как помочь?

Итак, мы СПОКойно приблизились к последнему шагу — «К», — где должны собрать воедино все, что узнали, и ответить на главный вопрос: что теперь делать? Как нам помочь малышу? Чтобы вам было проще перейти к этому этапу, обратитесь к таблице, которая поможет вам истолковать звуки и движения младенца. Разумеется, каждый ребенок уникален, но есть и общие для всех признаки, подсказывающие нам, в чем нуждается кроха. Будьте внимательны, и скоро вы начнете понимать младенческий язык.

Должна сказать, у меня очень благодарная работа, и я вижу, как развиваются не только дети, но и *родители*. Одним мамам и папам проще освоить навыки, о которых я сейчас рассказываю, другим сложнее. Большинство родителей, которым я помогала, становились «переводчиками с младенческого» недели за две, но были и такие, которым требовался месяц.

*Шелли*. Шелли обратилась ко мне, поскольку была уверена, что у ее дочки колики. Но, когда мы с ней побеседовали, обнаружилась истинная проблема, ничего общего с «газиками» не имеющая. Если бы проводился конкурс «Кто быстрее накормит младенца», Шелли точно заняла бы первое место. Смех смехом, но стоило Мегги подать голос, как моментально извлекалась «титя». Шелли подхватывала дочурку и прикладывала ее к груди.

— Нельзя, чтобы она плакала, — винилась Шелли. — Я тут же начинаю беситься! Лучше уж я дам ей грудь, чем буду злиться на нее.

В ее объяснениях явственно слышалось чувство вины: «Я, наверное, делаю что-то не так. Может, у меня молоко какое-то неправильное». Смертельный яд — чувство собственной неполноценности — так отравил Шелли, что она не могла хотя бы притормозить, не говоря уж о том, чтобы остановиться, прислушаться и осмотреть малышку.

Чтобы ей проще было понять истинное положение дел, я прежде всего предложила Шелли вести дневник. Ей следовало точно знать, когда Мегги поела, поиграла и поспала. Мне хватило двух дней наблюдений, чтобы понять, в чем проблема. Мегги ела в буквальном смысле каждые 25–45 минут. Ее «колики» вызывались просто-напросто избытком лактозы, а значит, должны были чудесным образом исчезнуть, если бы только мамочка применила ПАСС и начала кормить дочку через разумные промежутки времени.

— Ваша малышка разучится говорить о своих потребностях, если вы не научитесь различать виды ее плача и не узнаете,

что каждый из них означает, — объяснила я. — Все они сведутся к одному-единственному призыву обратить на нее внимание.

Прежде всего следовало научить Шелли отличать один крик Мегги от другого. Через несколько уроков мама получила первые волнующие результаты: она смогла самостоятельно опознать по крайней мере два сигнала: голодный плач — ритмичное «ваа-ваа-ваа» — и звуки, свидетельствующие о переутомлении, — нечто вроде короткого горлового покашливания, сопровождающегося корчами и выгибанием спинки. Если в этот момент Шелли не брала девочку и не помогала ей успокоиться и заснуть, возня переходила в оглушительный рев.

Как я уже отмечала, на вас может действовать собственный эмоциональный настрой. Именно это происходило с Шелли. Но она сумела стать гораздо СПОКойнее, и я уверена, что ее способности понимать язык Мегги будут развиваться и дальше. Что самое главное, теперь мама видит в крошке Мегги отдельную личность с собственными чувствами и потребностями.

*Марси*. Марси — без сомнения, одна из лучших моих учениц, ставшая убежденной сторонницей и пропагандисткой моей системы, как только сама научилась «настраиваться» на своего малыша. Она обратилась ко мне из-за воспаления и болезненности в груди, уверенная, что ее сынишка — отчаянный обжора.

— Дилан плачет, только если голоден, — утверждала она при первой нашей встрече. Но стоило мне услышать, что «голоден» он каждый час, как я поняла, что она просто не умеет отличать один плач Дилана от другого. Я сразу же помогла Марси осознать, что ее трехнедельного малютку нужно приучить к заведенному распорядку, поскольку это внесет необходимый элемент предсказуемости в его и — что не менее важно — в ее жизнь. Пока мы разговаривали, Дилан начал словно бы квохтать.

— Он проголодался, — объявила Марси.

И действительно, мальчик жадно взял грудь, но через несколько минут стал задремывать.

— Осторожно положите его, — подсказала я.

Она посмотрела на меня так, словно я предложила ударить ребенка головой о стену. Я предложила погладить его по щечке (другие приемы, помогающие разбудить дремлющего во время кормления ребенка, описаны в главе 4). Дилан начал снова сосать. Он сосал полные 15 минут, после чего хорошо срыгнул. Затем я положила его на одеяльце и поместила в пределах его видимости несколько ярких игрушек. Около 15 минут Дилан был увлечен ими, но потом начал ерзать и похныкивать. Это не был настоящий плач — малыш словно бы жаловался.

— Видите? — воскликнула Марси. — Ну, точно, он снова хочет есть!

— Нет, дорогая, — возразила я. — Он просто устал.

Мы уложили мальчика в кроватку. (Сейчас я обойдусь без подробностей — глава 6 посвящена тому, как уложить младенца спать.) Рада сказать, что уже через два дня Дилан жил по ПАСС и ел раз в три часа. Что не менее существенно, Марси стала совсем другой женщиной. Вот ее собственные слова:

— Я словно выучила иностранный язык, состоящий из звуков и движений.

Она даже стала делиться своими знаниями с другими мамочками.

— Ваш малыш необязательно плачет оттого, что проголодался, — объяснила она участнице моей группы для мам новорожденных детей. — Вам просто нужно остановиться на минутку и понять, что он пытается сказать вам.

## Приноравливаемся к темпу жизни новорожденного

Любое изменение требует времени и практики. Но вы будете поражены, насколько изменится ваш отклик на поведение малыша, как только вы овладеете моим простым и понятным методом. СПОКойствие перестроит все ваше восприятие. Вы увидите, что ваш ребенок — это отдельная личность с соб-

ственным уникальным характером и правом голоса. Напоминаю вам, что применение этого метода занимает считаные секунды, но вы успеваете проявить себя идеальным родителем — таким, о каком ваша кроха могла только мечтать.

Когда вы поняли, что говорит малыш, и готовы откликнуться на его просьбу, аббревиатура СПОКойно подскажет вам, как именно нужно действовать: *в присутствии новорожденного двигайтесь медленно и плавно.*

Чтобы участникам моих занятий для родителей проще было это понять, я часто устраиваю следующий практикум. Предлагаю всем лечь на пол и, ни слова не говоря, подхожу к кому-нибудь, хватаю за ноги и рывком тащу их к голове бедолаги. Все, конечно, хохочут, но после я объясняю: «Вот как это воспринимает ваш маленький!»

Давайте усвоим раз и навсегда: нельзя подходить к младенцу, не представившись, нельзя ничего делать с ним, не предупредив и не объясняя, что именно мы делаем. Это просто-напросто невежливо! Итак, если ваша малютка плачет и вы знаете — причина в мокром подгузнике, объясните ей, что собираетесь сменить его, и проговаривайте каждое свое действие, а когда закончите, скажите: «Надеюсь, теперь ты чувствуешь себя лучше».

В следующих четырех главах я подробнее расскажу, как кормить новорожденного, менять подгузник, купать, как играть с ним и укладывать его спать. Но что бы вы ни делали со своим малышом или для него, делайте это медленно.

| Причина дискомфорта | Прислушиваемся | Осматриваем | Другие подсказки/ замечания |
|---|---|---|---|
| Усталость или переутомление | Ребенок начинает резко, раздражающе, неритмично хныкать. Если не принять меры, эти звуки переходят в характерный рев переутомленного младенца: сначала три коротких вопля, дальше надрывный плач, два коротких вздоха и снова все более долгие и громкие рыдания. Обычно младенец плачет беспрерывно и, если никто не реагирует, постепенно засыпает | Моргает, зевает. Если не уложить ребенка в постель, может демонстрировать новые признаки: выгибать спинку, брыкаться, молотить ручками. Может хватать себя за уши или щеки, царапать лицо (это рефлекс). Если взять ребенка на руки, извивается и пытается словно бы втиснуться в вас. Если плач продолжается, лицо становится ярко-красным | Этот плач чаще всего принимают за проявление голода. Поэтому обязательно учитывайте, *когда* именно он раздается. Вы можете услышать его после игры или если кто-то погулил с младенцем. Поскольку ребенок корчится и извивается, у него часто ошибочно подозревают колики |
| Перевозбуждение | Продолжительный надрывный плач, похожий на плач переутомленного младенца | Ребенок колотит ручками и ножками; отворачивается от источника света; отвернется от любого человека, пытающегося с ним поиграть | Обычно этот плач звучит, когда младенец наигрался, а взрослые пытаются и дальше развлекать его |
| Потребность в перемене обстановки | Капризное хныканье, начинающееся скорее звуками, свидетельствующими о раздражении, чем собственно плачем | Ребенок отворачивается от предмета, помещенного у него перед глазами; играет со своими пальцами | Если ситуация ухудшается после того, как вы перенесли ребенка в другое место, возможно, он устал и должен поспать |

*Продолжение таблицы*

| Причина дискомфорта | Прислушиваемся | Осматриваем | Другие подсказки/ замечания |
|---|---|---|---|
| Боль/вздутие кишечника | Характернейший пронзительный визг, высокий и громкий, начинающийся без предупреждения. Ребенок может переводить дух между воплями и тут же снова заходиться криком | Все тело ребенка напрягается и становится одеревенелым, что запускает порочный круг, поскольку мешает отходу газов. Ребенок подтягивает колени к груди, лицо сморщивается в болезненную гримасу, язык заворачивается кверху, как у ящерки | Все новорожденные заглатывают воздух, что может спровоцировать скопление газов в кишечнике. В течение дня вы не раз расслышите слабое попискивание в глубине горла ребенка — это он заглатывает воздух. Избыточное газообразование может провоцироваться и беспорядочным кормлением (см. главу 9) |
| Злость — см. «Усталость или переутомление» и «Перевозбуждение». Младенцы не испытывают настоящей «злости» — это проекция взрослых. Их попросту неправильно понимают | | | |
| Голод | Сначала негромкие кашляющие звуки в глубине горла. Затем прорывается настоящий плач, который очень быстро принимает ритмичный характер: «ваа-ваа-ваа» | Ребенок начинает легонько облизывать губы и ищет грудь — высовывает язык, поворачивает головку; подносит кулачок ко рту | Самый простой способ убедиться, что ребенок голоден, — сверить-ся по записям, когда он ел последний раз. Если малыш живет по ПАСС-режиму, гадать приходится значительно меньше. (Все, что вы хотели бы узнать о кормлении новорожденного, собрано в главе 4.) |

*Окончание таблицы*

| Причина дискомфорта | Прислушиваемся | Осматриваем | Другие подсказки/ замечания |
|---|---|---|---|
| Переохлаждение | Крик во всю мощь легких, сопровождающийся дрожанием нижней губы | «Гусиная кожа». Ребенок может дрожать. Холодные конечности (ладони, стопы, нос). Кожа может приобретать синюшный оттенок | Новорожденный может переохладиться после купания, при смене подгузника или переодевании |
| Перегрев | Первые минут пять — капризное хныканье, больше напоминающее одышку, начинающееся с нижних тонов. Если оставить сигнал без внимания, постепенно переходит в плач | Ребенок выглядит горячим и потным, раскрасневшимся; вместо нормального дыхания слышно пыхтение. На лице и верхней части тела могут выступить красные разводы | В отличие от плача, вызванного повышенной температурой, больше похож на плач от боли. Кожа сухая, не липкая. (Во избежание сомнений измерьте температуру ребенка.) |
| «Куда вы все подевались? Хочу на ручки!» | Гуление внезапно переходит в короткие негромкие вскрики «ваа», напоминающие мяуканье котенка. Стоит взять ребенка на руки, плач прекращается | Оглядывается, пытаясь найти вас | Если сразу откликнуться на этот сигнал, ребенка необязательно брать на руки. Поглаживание по спинке и ласковые слова могут быть лучшей реакцией, поскольку формируют в ребенке независимость |
| Переедание | После еды ребенок хнычет и даже плачет | Частая отрыжка | Частый случай, если признаки сонливости и переутомления принимаются за голод |
| Испражнение | Кряхтение или плач во время кормления | Ребенок извивается и тужится. Перестает сосать. Испражняется | Может ошибочно приниматься за голод. Часто мамам кажется, что они «что-то не так сделали» |

Глава 4

# Питательное «П», или Как накормить этот ротик

Когда няня утверждает, что ваш ребенок хочет есть, то задевает ваше самое больное место. Слава богу, я читала специальную литературу и занималась на курсах для будущих родителей.

*Мать трехнедельного младенца*

Сначала хлеб, а нравственность — потом.

*Бертольд Брехт*

## Дилемма матери

Пища — основа выживания человеческого существа. Мы, взрослые, можем выбирать, что нам кушать и когда, но, какой бы тип питания мы ни выбрали, обязательно найдется *кто-то*, кому есть что сказать по этому поводу. Например, я с легкостью назвала бы сотню человек, отстаивающих вегетарианство и начисто отвергающих высокобелковый рацион. Но точно так же я знаю и сотню убежденных мясоедов. Кто прав? В конечном счете это неважно. Что бы ни твердили всевозможные эксперты, выбор остается *за нами*.

К сожалению, будущая мать тоже оказывается в растерянности, когда пытается решить, как ей кормить ребенка. Противостояние сторонников грудного и искусственного вскармливания усугубляется массированными рекламными кампаниями. Разумеется, книги, посвященные грудному вскармливанию, и материалы соответствующих сайтов убеждают, что новорожденного нужно кормить материнским молоком. Но сайт, спонсором которого является производитель молочных смесей, будет столь же яростно отстаивать противоположную точку зрения. Будем откровенны: если вы покупаете инструкцию к миксеру, едва ли вы найдете в ней указания, как пользоваться ручной сбивалкой.

Итак, что делать маме новорожденного? Постарайтесь выработать сбалансированную точку зрения и примите решение, подходящее именно *вам*. Рассмотрите все мнения, но не забывайте обращать внимание на то, кому они принадлежат, — учитывайте, что вам обязательно будут пытаться что-то «продать». Выслушайте и подруг — пусть поделятся опытом, — но не обращайте особого внимания на «страшилки». Нужно признать, что и на грудном вскармливании, и на искусственном бывают недокормленные младенцы, но и в том и в другом случае это совершенно ненормально.

В этой главе я поделюсь с вами сведениями, которые помогут вам проникнуться уверенностью в своих силах и сделать взве-

шенный выбор. Не бойтесь, мы обойдемся без данных научных исследований и статистических выкладок, которыми изобилуют традиционные книги о грудном вскармливании. Я советую вами использовать все свои знания, как и мои общедоступные советы, но в первую очередь полагаться на собственные ощущения.

## Правильные / неправильные решения?

Меня очень огорчает, что многие мамы, запутавшись в поисках «лучшего» и «правильного», принимают решение по совершенно ложным мотивам. Снова и снова мне звонят с просьбой проконсультировать по поводу кормления новорожденного, и я узнаю, что мама заставляет себя кормить ребенка грудью, потому что на этом настаивает муж или кто-то из родственников, или чтобы «не отстать» от подруг, или потому что она прочитала либо услышала что-то, что убедило ее в невозможности другого выбора.

Например, Лара позвонила в мой офис, потому что у нее с самого начала не заладилось с кормлением. Маленький Джейсон плохо сосал и плакал, когда Лара прикладывала его к груди. Она перенесла кесарево сечение, послеродовое восстановление протекало тяжело. Послеоперационный шов болел, грудь воспалилась. Ее муж Дуайн ощущал свою беспомощность и бесполезность и был совершенно подавлен этим, а мужчины очень скверно переносят такие вещи.

Конечно, их буквально засыпали советами. Подруги, заскочив посмотреть на новорожденного, делились своим опытом. Особенно напирала одна. Вы таких наверняка встречали: скажи ей, что у вас после родов болела голова, она в ответ: «Милочка, вот у *меня* была настоящая мигрень!» Если вам сделали кесарево, то ей «весь живот располосовали», а если у вас при кормлении болят соски, то у нее «вообще мастит». Вообразите, каково было Ларе все это выслушивать!

Кроме того, матушка Лары, дама сурового нрава, строго-настрого приказала младшей из трех своих дочерей «терпеть» —

в конце концов, Лара не первая выкармливает новорожденного. Старшая сестра проявила ничуть не больше отзывчивости — у *нее-то* не было проблем с лактацией. Папа Лары голоса не подавал, но мать не уставала заявлять любому, кто соглашался слушать: он до того расстроен дочкиными проблемами, что не смог заставить себя второй раз навестить ее в роддоме.

Несколько минут понаблюдав за подобными проявлениями участия, я вежливо попросила всех выйти вон и спросила у Лары, что чувствует *она*.

— Я не могу, Трейси, — призналась она, заливаясь слезами. — Кормить грудью оказалось слишком трудно.

Во время беременности она представляла себе, как ребеночек будет легонько посасывать грудь, а она — млеть от любви к своему сокровищу. Но действительность оказалась далека от придуманного ею образа мадонны с младенцем. Теперь она испытывала разочарование и чувство вины.

— Все в порядке, — сказала я. — Да, это бывает трудно. Да, это большая ответственность. Но с моей помощью вы справитесь с трудностями.

Лара ответила слабой улыбкой. Чтобы еще больше ее подбодрить, я сказала, что подобные трудности в том или ином виде переживают все. Как и Лара, многие женщины не знают, что грудному вскармливанию нужно *учиться* — здесь нужны подготовка и практика. Бывают случаи, когда кормить ребенка грудью оказывается

### Выбираем способ кормления ребенка

- Внимательно изучите различия между искусственным и грудным вскармливанием.
- Примите во внимание свои материальные и организационные возможности, образ жизни.
- Оцените себя: насколько вы терпеливы, готовы ли кормить грудью на людях, как относитесь к своей груди и соскам, а также отследите все сторонние мнения и предубеждения по поводу материнства, которые могут влиять на вас.
- Помните, что вы имеете полное право передумать, и, кроме того, в вашем распоряжении всегда есть третий вариант — сочетать оба способа.

и вовсе невозможно, и уж, конечно, ни одна женщина не обязана делать это любой ценой.

## Делаем выбор

Прежде всего скажу, что грудное вскармливание *не такое простое дело,* как воображают большинство будущих мам. Ларе я объяснила: «Нужно учесть потребности не только ребенка, но и свои. Если окружающие оказывают давление на мать, которая не хочет кормить сама, или же она не уделила достаточно времени и внимания тому, чтобы взвесить все за и против, ей не удастся сохранить душевное равновесие».

Помните: у нас *есть* выбор. И на грудном, и на искусственном вскармливании можно отлично вырастить младенца. Все зависит от конкретного человека. Более того, при выборе играет роль не только физиологический аспект. Это еще и эмоциональное решение. Я призываю женщин учитывать все, что стоит на кону, как для ребенка, так и для них самих. Мой вам совет: найдите курсы для будущих родителей, где вы сможете воочию *увидеть* процесс грудного вскармливания. Найдите кормящую мамочку и попросите поделиться опытом, в том числе и негативным. Посоветуйтесь с педиатром, с акушеркой. Поищите телефоны кого-нибудь вроде «консультанта по лактации» или «инструктора по грудному вскармливанию».

Помните также, что любой педиатр, как правило, настроен против какого-то одного вида вскармливания в пользу другого. Поэтому, собирая информацию, побеседуйте с несколькими врачами — совершенно необязательно останавливать свой выбор на каком-то одном специалисте, пока вы не приняли окончательное решение по поводу способа кормления. Например, в Лос-Анджелесе я знаю многих докторов, которые категорически отвергают искусственное вскармливание, — некоторые даже отказываются принимать новоявленных мам, если те не кормят грудью. Очевидно, общение с таким врачом будет

некомфортным для женщины, кормящей новорожденного детским питанием. С другой стороны, если вы хотите кормить сами и случайно выберете врача, который о грудном вскармливании мало что знает, много ли будет для вас проку в таком педиатре?

Преимущества и недостатки обоих способов кормления перечисляются во многих книгах об уходе за новорожденными, но я решила подойти к этому вопросу по-своему. Это очень важное решение, крайне серьезное, причем чисто рациональный подход тут не работает. Поэтому я перечислю моменты, на которые необходимо обратить внимание, и поделюсь собственными соображениями по поводу каждого из вариантов.

*Связь «мать и дитя».* Сторонники грудного вскармливания приводят в качестве причины избрать этот способ кормления возникновение особых «уз» между матерью и ребенком. Могу вас заверить, женщины действительно ощущают особую близость с ребенком, когда он сосет, но и мамы малышей, выкормленных молочными смесями, испытывают привязанность к своим младенцам. Да и вообще я не считаю, что именно это — основа прочных взаимоотношений матери и ребенка. Подлинная близость возникает, когда вы узнаете своего малыша как личность.

*Здоровье младенца.* Многие исследования подчеркивают преимущества грудного молока (если мать здорова и хорошо питается). Действительно, человеческое молоко содержит множество микрофагов — клеток, уничтожающих бактерии, грибки и вирусы, — а также нутриентов. Но пропагандисты грудного вскармливания обычно приводят целый список конкретных заболеваний, возникновение которых предупреждается материнским молоком: тут и воспалительные заболевания ушей, и острый фарингит, и проблемы желудочно-кишечного тракта, и заболевания верхних дыхательных путей. Я согласна с безусловной пользой грудного молока

для младенцев, но давайте обойдемся без преувеличений. Результаты исследований, которые часто приводятся в качестве доказательств, отражают *статистическую вероятность*; на практике же дети, находящиеся на естественном вскармливании, тоже болеют. Более того, состав грудного молока претерпевает существенные изменения в зависимости от времени суток, месяца жизни ребенка, физиологии конкретной женщины. Да и современные молочные смеси избавились от многих былых недостатков и, как никогда, полны питательных веществ. Они не дают новорожденному естественную иммунную защиту, но гарантированно обеспечивают его всеми необходимыми для выживания веществами в соответствии с рекомендуемыми нормами потребления. (См. также врез «Кормление: модные тенденции».)

*Восстановление матери в послеродовой период.* После родов грудное вскармливание обеспечивает маме целый ряд преимуществ. Вырабатывающийся одновременно с лактацией гормон окситоцин ускоряет отделение плаценты и сокращает маточные кровеносные сосуды, сводя к минимуму кровопотерю. При дальнейшем грудном вскармливании повторная выработка этого гормона помогает матке быстрее вернуться к состоянию, предшествовавшему зачатию. Еще один плюс для мамы — быстрая потеря лишнего веса, поскольку выработка молока сжигает много калорий. Впрочем, это преимущество нейтрализуется тем, что кормящая мать *должна* иметь в запасе 2–4 кг веса, чтобы гарантированно обеспечить младенца необходимым питанием. На искусственном вскармливании этого учитывать не нужно. Независимо от способа вскармливания новорожденного грудь женщины может быть болезненно чувствительной и воспаленной. При искусственном вскармливании женщине приходится пройти через болезненный порой период, пока лактация не прекратится. Но и у кормящих женщин могут возникать свои проблемы с грудью.

*Долгосрочное положительное влияние на здоровье матери.* Исследования дают основания предполагать, что грудное вскармливание может защитить женщину от возникающих на подходе к менопаузе рака груди и яичников и остеопороза, но это еще не доказано наверняка.

*Внешний вид матери.* После рождения ребенка многие женщины восклицают: «Верните мне мое прежнее тело!» И дело не сводится к потере лишнего веса. Скорее это вопрос формы и тонуса тела. Отдельные женщины, кормя грудью, считают, что они «жертвуют» своим телом. Кормление несколько меняет внешний вид груди; у большей части женщин даже сильнее, чем беременность. При этом происходит определенная *необратимая* физиологическая перестройка, позволяющая молочным железам более эффективно вырабатывать молоко. Протоки желез начинают заполняться молоком, и, когда младенец сосет, млечные синусы, пульсируя, подают в мозг матери сигналы, поддерживающие непрерывную выработку молока (см. «Как ваша грудь вырабатывает молоко»). Иногда если у мамочки плоские соски, то после выкармливания ребенка они остаются совсем сплющенными. Конечно, после прекращения кормления грудь снова меняется, но точь-в-точь такой, как была когда-то, она все-таки не становится. Бывает, что женщины с маленькой грудью, кормившие дольше года, становятся еще более плоскими, а большая грудь может обвиснуть. И если женщина очень озабочена своими формами, тогда, *возможно,* кормление грудью для нее не самый лучший выбор. Вероятно, если она примет такое решение, ее назовут «эгоистичной», но кто мы такие, чтобы судить ее?

Кроме того, надо учесть, насколько готова женщина — эмоционально и физически — вложить свой сосок в рот младенца. Встречаются дамы, которые терпеть не могут трогать или даже просто прикасаться к собственной груди, не любят стимуляции сосков. Если женщина испытывает такого рода проблемы,

вполне вероятно, что у нее возникнут сложности и с грудным вскармливанием.

*Трудности.* Грудное вскармливание по определению является естественным, но тем не менее женщине приходится обучаться этой «врожденной» способности. И поначалу оно может вызывать трудности, в то время как предложить младенцу бутылочку с молочной смесью проблемы не составляет. Очень важно, чтобы женщина училась правильно кормить грудью, причем еще до рождения ребенка.

*Удобство.* О том, что кормить грудью удобно, уже немало сказано. И в значительной мере это правда, особенно в отношении ночных кормлений: если малыш заплачет, маме достаточно приложить его к груди. Если женщина кормит только грудью, она избавлена от возни с бутылочками, сосками и стерилизаторами. Но многие женщины еще и сцеживают грудное молоко, т. е. бутылочки все-таки приходится мыть, да и сам этот процесс требует времени. Многим работающим женщинам затруднительно сцеживаться на работе — очевидно, что дома все это делать гораздо удобнее и проще. Наконец, грудное молоко по определению имеет правильную температуру, но вот чего вы, возможно, не знаете: *молочную смесь не обязательно подогревать* (для младенцев ее температура не имеет значения). Таким образом, пользоваться смесью — по крайней мере полностью готовой к употреблению — почти так же удобно, как и кормить грудью. А если грудное молоко приходится хранить, то условия хранения надо соблюдать точно так же, как и для смесей. (О хранении грудного молока и молочных смесей я расскажу позже в этой главе.)

*Затраты.* В первый год жизни младенец в среднем потребляет около 410 кг пищи — чуть больше 1,1 кг в день (разумеется, новорожденный съедает меньше). Грудное вскармливание, безусловно, является менее дорогостоящим, поскольку грудь вырабаты-

вает молоко бесплатно. Даже с учетом затрат на консультанта по грудному вскармливанию и курсы подготовки для кормящих мам, на различные приспособления, которые могут понадобиться матери, включая аренду молокоотсоса на год, ежемесячные расходы составят в среднем $65, т.е. около половины ежемесячных затрат на молочные смеси. Большую часть смесей можно купить в виде порошка (т.е. их нужно смешивать с водой), концентратов (для разведения водой в равных частях) или готовыми к употреблению — что, разумеется, удобнее и дороже всего (от $200 в месяц). Я не учитываю стоимость бутылочек и сосок, поскольку многие кормящие мамы тоже покупают бутылочки.

### Кормление: модные тенденции

Сегодня грудное вскармливание находится на волне популярности. Это не значит, что кормить смесями «плохо». В послевоенные годы большинство женщин верили, что молочные смеси — самое лучшее для младенца, и только треть мам кормила грудью. На сегодняшний день самостоятельно кормят около 60% матерей, хотя более полугода продолжают грудное вскармливание менее 30%. Как повернется дальше, кто знает! Пока я пишу эту книгу, ученые экспериментируют с методами генной инженерии, пытаясь вывести корову, которая давала бы молоко с таким же составом, как у человека.

В 1999 году в Journal of Nutrition напечатали статью, где высказывалось предположение: «Возможно, когда-нибудь удастся разработать искусственные смеси, которые будут даже лучше отвечать потребностям конкретного ребенка, чем молоко матери».

*Участие партнера.* Некоторые отцы чувствуют себя заброшенными, если женщина кормит грудью, но это в любом случае исключительно выбор женщины. Большинство мам — независимо от способа кормления — *хотят*, чтобы партнеры помогали им и поддерживали их, и так оно и должно быть. Вовлеченность отца — вопрос его мотивации и интереса, а не способа кормления ребенка. Партнер может напрямую участвовать в этом процессе, какой бы способ ни выбрала мать, особенно если женщина желает сцеживать и хранить свое молоко. В любом случае задача отца — обеспечить женщине возможность передохнуть, в которой она так остро нуждается.

Внимание, папочки!

Возможно, вы хотите, чтобы ваша жена кормила грудью, потому что так делала ваша мать или сестра или вам кажется, что это самое лучшее для ребенка. А возможно, наоборот, не хотите. В любом случае помните: ваша жена — свободная личность. В ее жизни бывают ситуации, когда она сама должна сделать выбор, и это одна из них. Если она хочет кормить грудью, это вовсе не означает, что вас она теперь любит меньше. Если не хочет, из этого совершенно не следует, что она плохая мать. Я вовсе не имею в виду, что вам двоим не следует обсудить ваши соображения и опасения, но в конечном счете решение за ней.

*Противопоказания со стороны ребенка.* На основании результатов исследования обменных процессов — стандартной процедуры для новорожденного, позволяющей выявить целый ряд заболеваний, — педиатр может рекомендовать вам отказаться от грудного вскармливания. В некоторых случаях новорожденному показаны только специализированные питательные смеси, не содержащие лактозы. Если у младенца сильная желтуха (ее вызывает избыток билирубина — желчного пигмента, вырабатывающегося в печени), в некоторых роддомах роженицу также убеждают выбрать искусственное вскармливание. Что касается аллергии на молочные смеси, на мой взгляд, американцы придают этому фактору чрезмерное значение. Мамочки жалуются мне на сыпь или избыточное газообразование у малыша из-за кормления той или иной смесью, но такие проблемы возникают и у грудничков.

*Противопоказания со стороны матери.* Некоторые матери не могут кормить сами. Одни перенесли операцию на грудных железах, другие инфицированы — например, ВИЧ, — третьи должны принимать лекарственные препараты, в том числе соли лития или любые общераспространенные транквилизаторы, которые проникают в грудное молоко. Исследования доказывают, что физические данные матери — размер груди, форма сосков и прочее — никакого отношения к способности кормить грудью не имеют. Тем не менее некоторые жен-

щины все-таки сталкиваются с несколько *большими* трудностями, поскольку молоко у них выделяется неравномерно или медленно и им труднее насытить младенца. Большинство этих проблем можно решить, но некоторым мамам не хватает на это терпения.

Подводя практический итог, можно сказать следующее: ребенку *действительно полезно* получать грудное молоко, особенно в первый месяц жизни, но — если таков личный выбор матери или она в принципе *не может* кормить грудью — искусственное вскармливание является целиком и полностью приемлемой альтернативой, а в иных случаях и лучшим вариантом. Возможно, женщина считает, что у нее нет времени кормить самой, или просто не считает нужным делать это. Она может опасаться, особенно если ребенок не первый, что грудное вскармливание каким-то образом нарушит мир в семье (например, старшие дети будут ревновать).

### Если вы перенесли операцию на грудных железах

- Если это была операция по изменению формы или по репозиции груди, выясните, где прошел разрез — через сосок или за грудиной. Даже если были повреждены молочные протоки, ребенок все-таки может сосать грудь, но вам нужно будет использовать дополнительную систему кормления — при этом младенец сосет одновременно сосок и трубочку, через которую поступает питательная смесь.
- Найдите консультанта по лактации, который проверит, правильно ли ребенок вскармливается, и при необходимости научит вас пользоваться дополнительной системой кормления.
- По крайней мере полтора месяца взвешивайте ребенка еженедельно, чтобы убедиться, что он нормально прибавляет в весе.

В любом случае, если женщина не хочет кормить грудью, нужно поддержать ее решение и не внушать ей чувство вины. И словом «*обязанность*» тоже не надо пользоваться только применительно к грудному вскармливанию. *Любой* способ кормления новорожденного является обязанностью и требует от матери обязательности!

## За удачным началом — благополучное продолжение

Правильный первый шаг — половина успеха. Важно отвести для кормлений особое место — это может быть отдельная комната или просто тихое местечко не на проходе — и пользоваться им исключительно в этих целях. Никуда не торопитесь. Уважайте право своего ребенка поесть спокойно. Не болтайте по телефону, не перекликайтесь через окошко с соседкой, ухватив малыша и сунув ему грудь или бутылочку. Кормление — процесс интерактивный: *вы* должны быть сосредоточены так же, как и ребенок. В ходе этого процесса вы будете узнавать свою кроху как личность, а кроха — знакомиться с вами. По мере взросления малыша растет его восприимчивость к зрительным и звуковым раздражителям, и все они могут отвлекать его от еды.

Мамы часто спрашивают: «Правильно ли, что я разговариваю с малышом, когда кормлю?» Совершенно правильно, но говорить надо негромко и нежно. Вы словно общаетесь с сотрапезником во время уютного ужина при свечах. Говорите низким голосом, избегая резких отрывистых интонаций, и побуждайте малышку есть: «Вот умница, еще немножко — тебе нужно еще поесть». Часто я ритмично гулю с ребенком или поглаживаю его головку. Это не только взаимодействие с новорожденным, но и способ поддерживать его в бодром состоянии, не давая задремать. Если кро-

### Разные детки — разные едоки

Темперамент ребенка влияет на то, как он питается. Само собой, отлично едят дети-«ангелы» и «учебники». Но и маленькие «вояки», как правило, тоже прекрасные едоки.

Крошек-«мимоз» многое выбивает из колеи, особенно если мама кормит грудью. Эти малыши плохо перестраиваются. Если вы начали кормить «мимозу» в каком-то положении, его нужно сохранять до конца кормления. Нельзя громко разговаривать, пока кормите, менять позу или переходить в другую комнату.

Дети-«ворчуны» очень нетерпеливы. Если вы кормите сами, они не желают ждать, пока молоко пойдет как следует. Они могут дергать материнскую грудь. Зачастую они лучше кормятся из бутылочки, если соска на ней не тугая и молоко хорошо льется.

ха закрывает глазки и на какое-то время перестает сосать, я говорю ей что-то вроде: «Ты часом не спишь? Нет-нет, за делом мы не спим — это ведь твое *единственное* дело!»

*Совет. Если малыш задремал во время кормления, попробуйте активизировать сосательный рефлекс с помощью одного из этих приемов. Нежно потирайте круговыми движениями большого пальца его ладошку. Поглаживайте спинку или подмышку. «Пересчитывайте позвонки» снизу вверх и сверху вниз, «шагая» пальцами. Ни в коем случае не кладите на макушку ребенка мокрую тряпку, чтобы не дать ему заснуть, не надо и щекотать его пятки, как иногда советуют. Это все равно что залезть под стол и заявить: «Ты не доел курицу, гадкий мальчишка, и я буду щекотать тебя, пока ты не начнешь снова жевать!» Если ничего не помогает, я бы оставила ребенка на полчаса — возможно, он уснет. Если ваш малыш постоянно засыпает во время кормлений и его трудно добудиться, посоветуйтесь с педиатром.*

В главе 2 я достаточно четко изложила свою позицию: питается ли младенец материнским молоком или смесями, я *не являюсь* сторонницей кормления по требованию. Это приводит к тому, что ребенок становится требовательным. Часто случается также, что родители, еще не научившиеся различать виды младенческого плача, любой крик принимают за проявление голода, и в результате возникает проблема, которую ошибочно объясняют «коликами» (см. главу 9). Если же ваш ребенок живет по ПАСС, то вы кормите грудничка каждые 2,5–3 часа, искусственника — каждые 3–4 часа и знаете, что если он плачет в промежутке, то виной тому не голод.

В следующем разделе я подробнее рассмотрю различные аспекты грудного и искусственного вскармливания и их сочетания. Но прежде всего остановимся на моментах, в равной степени касающихся всех детишек.

*Положение тела при кормлении.* Неважно, как вы кормите, грудью или из бутылочки, вы должны удобно устроить малыша в сгибе руки примерно на уровне своей груди (это относится и к искусственникам). Его голова должна быть чуть приподнята, тело — представлять собой прямую линию. Следите, чтобы ему не приходилось вытягивать шею, чтобы достать до груди или бутылочки. Голова не должна быть ниже уровня тела, ведь в такой позе трудно глотать. Искусственник должен лежать на спине, грудничок — быть слегка развернут к вам, лицом к соску.

*Икота.* Все младенцы икают, иногда после кормления, иногда после сна. Считается, что икоту вызывает переполненный желудок или торопливость маленького едока — то же самое случается со взрослыми, заглатывающими пищу. Никакой закономерности тут не наблюдается, и поделать с ней ничего нельзя, да и незачем. Просто имейте в виду, что икота проходит сама так же внезапно, как и начинается.

*Срыгивание.* Все младенцы, и груднички, и искусственники, при кормлении заглатывают воздух. Часто это можно услышать — словно бы глоток или бульканье в горле. Маленькие пузырьки воздуха скапливаются в желудке малышки, и из-за этого может раньше времени показаться, что животик уже полный. Поэтому ей нужно помочь срыгнуть. На мой взгляд, лучше всегда это сделать до того, как дать крохе бутылочку или грудь, поскольку новорожденные заглатывают воздух даже лежа на спине, а затем повторить после кормления. Если же малышка останавливается посреди кормления и проявляет признаки беспокойства, это может означать, что она наглоталась воздуха. Тогда следует дать ей срыгнуть во время кормления.

Помочь младенцу срыгнуть можно двумя способами. Первый: «усадить» себе на колени в вертикальном положении, придерживая рукой под подбородок, и осторожно потереть спинку.

Второй лично мне нравится больше: в вертикальном положении прислонить малышку к себе, так чтобы ее расслабленные ручки были перекинуты через ваше плечо. Ножки должны быть выпрямлены, чтобы возник прямой путь для выхода воздуха. Бережно потирайте тело восходящими движениями со стороны ее левой руки на уровне желудка. (Если растирать ниже, вы будете массировать почки.) Некоторым младенцам хватает поглаживаний, других нужно еще и осторожно похлопывать.

Если после пяти минут растираний и похлопываний ребенок не срыгнул, значит, у него в желудке нет пузырьков воздуха. Положите его: если он начнет ерзать, осторожно поднимите снова — и вот она, роскошная отрыжка. Дело в том, что иногда воздух проходит дальше желудка и попадает в кишечник. Это может быть ужасно неприятным. Малыш даст вам об этом знать — подтянет ножки к животу, расплачется, напряжется всем телом. Иногда можно услышать, как он пускает ветры, после чего его тело расслабится. (Другие советы по поводу отхождения газов см. в главе 9.)

*Потребление пищи и набор веса*. Независимо от способа вскармливания новоиспеченные мамы часто волнуются: «Мой малыш достаточно ест?» Что касается искусственника, всегда можно *видеть*, сколько он съел. Некоторые кормящие женщины испытывают легкие тянущие ощущения, пощипывание, порой сопровождающие выделение молока, и по крайней мере знают, что лактация идет. Но, если женщина не настолько чувствительна — а таких немало, — я всегда говорю: «Вы можете не только видеть, как малышка сосет, но и слышать, как она глотает». А если кормящая мама все-таки тревожится, то можно проверить количество молока, как я советую во врезке «И все-таки сколько его?». В любом случае, если малышка после кормления довольна, это признак того, что она получила достаточно пищи.

Я также напоминаю родителям: «Что вошло, должно и выйти». За 24 часа ваш новорожденный «выдаст» от шести

до девяти мокрых подгузников. Моча может быть от бледно-желтой до почти прозрачной. За сутки бывает и от двух до пяти испражнений. По консистенции они напоминают горчицу и имеют цвет от желтого до рыжевато-коричневого.

*Совет. Одноразовые подгузники так хорошо впитывают, что невозможно судить, сколько мочи произвел новорожденный и какого она цвета. Поэтому — особенно в первые 10 дней — вкладывайте в подгузник тонкую тканевую пеленку, чтобы убедиться, что ребенок мочится, и знать, сколько раз в день.*

Наконец, самый убедительный показатель достаточности питания — прибавка в весе. Нужно только учесть, что здоровый новорожденный теряет до 10% веса, бывшего при рождении, в первые несколько дней жизни. Ведь в утробе он постоянно получал питательные вещества через плаценту, а теперь должен научиться есть самостоятельно, и чтобы начать делать это как следует, нужно немного времени. Тем не менее большинство доношенных новорожденных к возрасту семи–десяти дней возвращаются к своему первоначальному весу, если получают достаточно жидкости и калорий. Некоторым младенцам требуется чуть больше времени, но если вес, имевшийся при рождении, не вернулся за две недели, необходимо показать ребенка педиатру. Младенцам, которые не восстановили первоначальный вес за три недели, врачи ставят диагноз «отсутствие прибавки в весе и отставание в развитии».

*Совет. Новорожденным весом менее 2,7 кг нельзя терять 10% веса. В этом случае необходимо докармливать ребенка молочной смесью, пока не наладится лактация.*

Нормальная прибавка в весе — от 110 до 200 г в неделю.

Но не придавайте этому чрезмерного значения. Помните, что грудички обычно более худощавы и прибавляют чуточку

медленнее, чем искусственники. Некоторые чересчур тревожные мамочки покупают или берут напрокат весы. На мой взгляд, если вы регулярно посещаете педиатра, достаточно взвешивать ребенка раз в неделю в первый месяц жизни, а в дальнейшем раз в месяц. Если же у вас есть весы, имейте в виду: вес малыша день ото дня колеблется, поэтому его не следует взвешивать чаще одного раза в четыре-пять дней.

## Основы грудного вскармливания

Грудному вскармливанию посвящены целые книги. Если вы приняли решение кормить грудью, бьюсь об заклад, у вас уже есть парочка таких руководств. Как и в любом деле, требующем обучения и совершенствования, залог успеха здесь — терпение и практика. Читайте, ходите на занятия или вступите в группу поддержки грудного вскармливания. По моему мнению, важно понимать, как ваше тело производит молоко (см. «Как ваша грудь вырабатывает молоко»), а также знать и выполнять следующее.

*Упражняйтесь во время беременности.* Важнейшая (а часто единственная) причина проблем с кормлением грудью — неправильное прикладывание. Я избавляю от этой проблемы женщин, с которыми работаю, поскольку знакомлюсь с ними за месяц-полтора до предполагаемой даты родов. Я рассказываю им, как функционирует грудь, и учу накладывать на нее два маленьких кружка из эластопластика на 2,5 см выше и ниже соска — как раз туда, где окажутся их пальцы, когда они будут придерживать грудь во время кормления. Постепенно это движение становится привычным. Попробуйте сами — и упражняйтесь.

Помните, ребенок не в буквальном смысле высасывает молоко из соска. Молоко вырабатывается само благодаря стимуляции, которую оказывают движения языка грудничка. Чем интенсивнее стимуляция, тем больше молока. Следова-

тельно, для успеха совершенно необходимо, чтобы ребенок находился в правильном положении и правильно взял грудь. Добейтесь этого, и грудное вскармливание действительно *окажется* «естественным». Но при неправильной позе или неверном взятии груди млечные синусы не могут послать необходимый сигнал в мозг, и гормоны, обеспечивающие лактацию, выделяться не будут. Соответственно, и молоко не пойдет, а малыш и мама будут страдать.

### Как ваша грудь вырабатывает молоко

Сразу после рождения ребенка ваш мозг начинает вырабатывать пролактин — гормон, вызывающий и поддерживающий лактацию. Пролактин и гормон окситоцин выделяются всегда, когда младенец сосет грудь. Околососковый кружок, пигментированная область вокруг соска, обладает достаточной плотностью, чтобы младенец мог хорошо брать грудь, но и достаточной мягкостью, чтобы ему было легко ее сжать. Когда ребенок сосет, млечные синусы — расширения выводного протока молочной железы в околососковом кружке — посылают в мозг матери сигналы: «Нужно молоко!» Прижимающими движениями языка младенец стимулирует млечные синусы, они сокращаются и активируют млечные протоки — проходы, соединяющие сосок с альвеолами, маленькими полостями внутри груди, где собирается молоко. Эти нежные надавливания словно запускают насос: молоко устремляется из альвеол в млечные протоки и попадает в сосок, который фактически впрыскивает молоко в рот младенца.

*Совет. При правильно взятой груди губы ребенка должны окружать сосок и околососковый кружок. Чтобы придать телу младенца нужное для кормления положение, слегка вытяните его шею, чтобы нос и щека малыша касались вашей груди. Тогда он сможет свободно дышать, а вам не придется для этого придерживать грудь. Если у вас большая грудь, приподнимите ее, подложив под нее маленький валик, например из носка.*

*Проведите первое кормление как можно скорее после рождения ребенка.* Первое кормление важно, но не по той причине, которая наверняка пришла вам в голову. Совершенно необяза-

тельно ваш новорожденный голоден. Просто при первом кормлении в его мозгу происходит запечатление, как правильно брать и стимулировать грудь. Если возможно, пусть в родовую придет знающая няня, консультант по лактации, близкая подруга или ваша мама (если она сама кормила) и поможет вам с первым прикладыванием. Если ребенок родился через родовые пути, я стараюсь обеспечить первое кормление там же и тогда же, когда произошли роды. Чем дольше промежуток, тем больше может возникнуть трудностей. В первые час-два ваш новорожденный наиболее активен. В последующие два-три дня он переживает нечто вроде шокового состояния — отсроченный эффект трудного прохождения через родовые пути — и, скорее всего, будет есть и спать самым хаотическим образом. В случае кесарева сечения первое кормление в течение трех или чуть более часов после рождения невозможно, мамочка и малыш оглушены наркозом. Тогда обычно требуется чуть больше терпения и времени, чтобы наладить грудное вскармливание. (Я не советую родителям в этот период будить новорожденного, чтобы накормить, если только он не родился с дефицитом веса — менее 2,5 кг.)

В первые два-три дня ваша грудь будет выделять молозиво — самый питательный компонент грудного молока. Оно густое и желтоватое, больше похоже на мед, чем на молоко, и полно белков. В этот период, когда ваше молоко почти полностью состоит из молозива, кормите 15 минут одной грудью и 15 минут другой. Но, как только начнется выработка собственно молока, нужно перейти на кормление одной грудью за один раз (см. таблицу далее).

*Узнайте, как ваша грудь вырабатывает молоко и какое оно.* Попробуйте свое молоко. Если вы будете его хранить, то всегда сможете определить, свежее ли оно. Обратите внимание на ощущения, возникающие при наполнении груди. Когда выделяется молоко, обычно возникает чувство покалывания, давления, истечения под напором. У некоторых мам молоко-

Грудное вскармливание: первые четыре дня

Если ребенок при рождении весит более 2,7 кг, обычно я даю его маме эту таблицу. Здесь представлен примерный режим первых нескольких кормлений.

| | **Левая грудь** | **Правая грудь** |
|---|---|---|
| Первый день: кормить в любое время в течение суток, когда ребенок захочет | 5 минут | 5 минут |
| Второй день: кормить каждые 2 часа | 10 минут | 10 минут |
| Третий день: кормить каждые 2,5 часа | 15 минут | 15 минут |
| Четвертый день: начинать кормить одной грудью в одно кормление и переходить на ПАСС-режим | Максимум 40 минут каждые 2,5–3 часа, чередуя левую и правую грудь при каждом кормлении | |

отделение — так называется проявление рефлекса секреции молока — интенсивное, т. е. молоко у них идет быстро. В первые минуты кормления их новорожденные могут даже захлебываться и отплевываться. Чтобы замедлить молокоотделение, положите палец на сосок, словно пытаетесь остановить кровь, бегущую из ранки. Если вы не чувствуете молокоотделения, не беспокойтесь, у всех своя чувствительность. В случае когда молоко идет медленно, младенец начинает беспокоиться, то берет, то бросает грудь. Бывает, что все дело в мамином напряженном состоянии. Постарайтесь расслабиться — может быть, послушать успокаивающую музыку перед кормлением. Если не поможет, «разработайте» грудь с помощью ручного молокоотсоса, пока не увидите струйку молока, а затем прикладывайте младенца к груди. На это может уйти три минуты, но зато малыш будет избавлен от огорчения.

*Не перекладывайте грудничка.* В США многие медсестры, врачи и даже консультанты по лактации велят женщинам менять грудь каждые 10 минут, чтобы у ребенка была возможность

сосать обе груди при каждом кормлении. Достаточно прочитать врез «Из чего состоит грудное молоко?», чтобы понять, почему этого делать не следует.

### Из чего состоит грудное молоко?

Если дать грудному молоку или молочной смеси постоять час, жидкость расслоится на три составляющие. Сверху вниз слои будут все более густыми. Именно так «выглядит» и грудное молоко по мере поступления к вашему малышу.

Жидкая фракция (первые 5–10 минут) ближе всего к обезжиренному молоку. Это своего рода первое блюдо в обеде вашего крохи, утоляющее жажду. Оно богато окситоцином — тем же гормоном, что вырабатывается во время физической близости. Благодаря этому гормону, влияющему одновременно на маму и ребенка, мама успокаивается и расслабляется, как после оргазма, а младенец становится сонным. Эта часть грудного молока имеет и наибольшее содержание лактозы.

Переднее молоко (начинает выделяться с 5–8-й минуты кормления) по консистенции ближе к нормализованному молоку; содержит много белков, необходимых для развития костей и мозга ребенка.

Заднее молоко (начинает выделяться с 15–18-й минуты кормления) густое, как сливки; именно здесь содержатся жиры — «десерт», помогающий малышу набирать вес.

В первые недели жизни малышки особенно важно, чтобы она успевала «добраться» до заднего молока. Если же вы переложите ее на другую сторону после первых 10 минут кормления, она в лучшем случае получит капельку переднего молока и совсем не получит заднего. Хуже того, перекладывание служит вашему организму сигналом: «Заднее молоко не нужно, не вырабатывай его!»

Если же ребенок проведет все кормление у одной груди, то получит примерно поровну всех трех фракций молока — сбалансированный рацион. Более того, ваш организм привыкнет к правильному режиму лактации. Подумайте хотя бы о том, что мамы двойняшек *вынуждены* кормить только так и никак иначе. Согласитесь, глупо было бы, если бы они посреди кормления вдруг начали менять младенцев местами! Так вот, для мамы одного новорожденного это столь же глупо и бессмысленно.

*Совет. После каждого кормления безопасным маркером пометьте грудь, которой будете кормить в следующий раз. Возможно, вы почувствуете и наполненность груди, которая не была опорожнена при предыдущем кормлении.*

Если я помогаю маме с первого дня жизни малыша, она начинает кормить одной грудью на 3–4-й день. Но мне часто звонят встревоженные женщины, которым педиатр или консультант велел менять грудь при каждом кормлении. Обычно их деткам уже от двух до восьми недель.

Например, Мария рассказала мне: «Мой ребенок сосет каждый час, самое большее, полтора. Я больше так не могу». Педиатр, наблюдавший за ее трехнедельным сынишкой, был недоволен: Джастин медленно прибавлял в весе. Но ведь прибавлял же! А что Джастин ест *каждый* час, врача не волновало — в конце концов, не *он* его кормил. Я рассказала Марии, как правильно кормить. Поскольку ее организм уже привык

### Миф о капусте

Кормящим мамам часто советуют не употреблять в пищу капусту, шоколад, чеснок и другие продукты питания с ярко выраженным вкусом — они-де «попадут» в грудное молоко. Чушь! Нормальный рацион, разнообразный и сбалансированный, никак не сказывается на грудном молоке. Я вспоминаю мамочек из Индии, употреблявших в пищу такие острые блюда, что желудок не всякого взрослого американца справился бы с ними. Но ни им, ни их деткам это ничуть не вредило.

У грудничков не бывает «газиков», оттого что мама поела капусты или выпила молока. У них пучит живот из-за того, что они заглотнули слишком много воздуха, им не помогли правильно срыгнуть или из-за незрелости пищеварительной системы.

Некоторые младенцы чувствительны к какому-то компоненту рациона матери — чаще всего к белкам коровьего молока, к сое, пшенице, рыбе, кукурузе, яйцам и орехам. Если вам кажется, что ребенок болезненно реагирует на какой-то продукт в вашем рационе, откажитесь от этого продукта на две-три недели, а затем попробуйте снова вернуть его на свой стол.

Помните, что на грудное молоко влияет ваша физическая активность. Во время тренировок у вас в мышцах выделяется молочная кислота, которая может вызвать у грудничка боль в животе. Поэтому следите, чтобы между окончанием тренировки и кормлением прошло не меньше часа.

к неправильному режиму лактации, нам пришлось постепенно менять распорядок дня Джастина. Я посоветовала Марии начинать каждое кормление, прикладывая Джастина к одной груди только на пять минут, а все оставшееся время кормить другой грудью. Грудь, которой в данное кормление предстояло «бездействовать», избавлялась от напора молока, не возникало и застойных явлений. Не менее важно и то, что мозг Марии получал сигнал: «Прямо сейчас нам эта грудь не понадобится», — и молоко из нее вновь поглощалось организмом матери. Три дня такого режима, и на четвертый Мария смогла полностью перейти на кормление одной грудью за один раз.

### И все-таки сколько его?

Если вы не сцеживаете грудное молоко и не взвешиваете его (см. совет далее) трудно понять, сколько высосал ваш малыш. Я не советую смотреть на часы во время кормления, но многие мамы спрашивают, сколько примерно времени нужно ребенку, чтобы хорошо поесть. Чем старше младенец, тем эффективнее он сосет и тем быстрее насыщается. Я привожу лишь приблизительные оценки для разных возрастов.

4–8 недель: до 40 минут (55–140 г)
8–12 недель: до 30 минут (110–170 г)
3–6 месяцев: до 20 минут (140–225 г)

Совет. Если вас тревожит, достаточно ли у вас молока, два-три дня замеряйте «надой» (это слово — память о моем фермерском происхождении). Раз в день за 15 минут до кормления опустошите обе груди молокоотсосом и измерьте его количество. Учтите, что сосущий младенец может «добыть» из вашей груди граммов на 30 больше, чем молокоотсос. Этот эксперимент позволит достаточно точно оценить вашу лактацию.

*Не смотрите на часы.* Кормление грудью не сводится к выработке определенного объема молока за установленное время. Это способ познать саму себя и своего ребенка. Большинство грудничков кормятся несколько чаще искусственников, поскольку грудное молоко усваивается быстрее молочных смесей. Если ваш двухтрехмесячный ребенок сосет грудь около 40 минут, все это молоко полностью усвоится в течение трех часов. (При-

### Хранение грудного молока

Однажды я навещала убитую горем мамочку: она хранила в морозильнике 3 литра сцеженного грудного молока, но электричество отключили, и запас разморозился. В полнейшем недоумении я спросила:

— Дорогая моя, вы ставите мировой рекорд? Позвольте спросить, зачем вы храните так много?

Разумеется, совсем неплохо откачать молокоотсосом и сохранить про запас свое молоко, но во всем нужна мера. И вот еще на что нужно обратить внимание.

- Сцеженное грудное молоко нужно сразу же поместить в холодильник и хранить не более 72 часов.
- Замороженное грудное молоко может храниться до семи месяцев, но к тому времени потребности вашего ребенка в питательных веществах изменятся. Месячному младенцу нужно одно питание, трехмесячному другое, шестимесячному третье. Прелесть грудного молока в том и заключается, что его состав меняется по мере роста ребенка. И чтобы калорийность и состав замороженного молока соответствовали нуждам малыша, храните не более 12 порций по 100–110 г и обновляйте запас каждые четыре недели. Сначала используйте более старое молоко.
- Грудное молоко можно хранить в стерилизованных бутылочках или специальных пластиковых упаковках (обычная пластиковая тара для этого не подходит, поскольку химические вещества из нее могут растворяться в молоке). Любую упаковку нужно пометить, проставив дату и время. Храните молоко порциями по 50–100 г, чтобы не тратить его даром.
- Помните, что грудное молоко является физиологической жидкостью. Всегда тщательно мойте руки и как можно меньше трогайте тару и грудь. Лучше всего сцеживаться сразу в емкости для хранения.
- Чтобы разморозить молоко, поместите контейнер с ним в миску с теплой водой примерно на 30 минут. Не используйте микроволновку — при разогревании в ней состав молока изменится из-за расщепления белков. Встряхните контейнер, чтобы размешать капельки жира, которые могли выделиться и всплыть на поверхность во время разогревания. Используйте размороженное молоко для кормления сразу же или храните его в холодильнике не более 24 часов. Размороженное молоко можно сочетать со свежим грудным. И никогда не замораживайте молоко повторно.

мерные оценки того, сколько времени может потребоваться вашему ребенку, чтобы насытится, приведены во врезке «И все-таки сколько его?».)

> ***Совет**. После каждого кормления промокните соски чистым платком. Остатки молока могут стать питательной средой для бактерий, которые вызовут молочницу у вас и кандидоз слизистой оболочки рта малыша. Никогда не мойте соски мылом — оно их пересушивает.*

*Отстаивайте свое право кормить так, как считаете нужным.* В США найдется мало советчиков, которые скажут вам не кормить обеими грудями в одно кормление. Но если вы решили кормить ребенка сами, стойте на своем.

> *Совет партнерам и друзьям. Если ваша жена (или близкая подруга) начинает впервые в жизни кормить грудью, узнайте о грудном вскармливании то, что знает она, и в дальнейшем сохраняйте внимание и интерес к этой теме. Вы должны следить, чтобы ваш ребенок правильно питался. Но не будьте чересчур деятельны! Намерения у вас могут быть самые добрые, но непрерывные комментарии вроде: «Вот умница, у тебя получилось… О, нет, он бросил грудь… А вот опять взял… Да, да, еще как взял, сосет словно водокачка… Ой, снова потерял… Ну, приподними его немного… Да-да, вот так… Да нет же, опять не то!» — держите при себе. Поставьте себя на ее место. Кормящей маме нужна любовь и поддержка, а не выступление спортивного комментатора. Женщине непросто овладеть искусством кормления грудью и без постоянного давления, больше похожего на судейство.*

*Найдите наставницу.* В былые времена искусство грудного вскармливания передавалось от матери к дочери. Но из-за популярности молочных смесей с конца 1940-х

до конца 1960-х целое поколение потенциальных кормящих мам предпочло бутылочку и соску. Поэтому сегодня многие молодые мамы не могут спросить совета у собственных матерей, поскольку сами выросли на смесях. Что еще печальнее, молодым женщинам часто дают противоречивые рекомендации. Например, в роддоме одна медсестра подскажет ей одно, а ее сменщица — совершенно другое. Эти сумятица и разноголосица не только сами по себе вредны для лактации. Они вызывают эмоциональный дискомфорт у матери, а для кормления грудью нет ничего хуже. Поэтому я организовала для мам, которым помогаю, группы поддержки грудного вскармливания. Никто не поможет вам справиться с налаживанием лактации лучше, чем другая женщина, совсем недавно прошедшая через это сама. Если у вас нет возможности присоединиться к подобной группе, найдите консультанта по лактации — это избавит вас от многих проблем, а если возникнет какая-то сложность, вам будет кому позвонить и посоветоваться.

> ***Совет.*** *Внимательно подойдите к выбору наставницы. Вам нужен человек терпеливый, с чувством юмора и искренне поддерживающий идею грудного вскармливания. А всякого рода негатив и глупые страшилки воспринимайте скептически. Я сразу вспоминаю бедняжку Гретхен, которая не хотела кормить грудью, потому что ребенок ее подруги «сжевал ее сосок».*

*Ведите дневник кормлений.* По прошествии первых нескольких дней, когда женщина начинает кормить одной грудью за один прием, я всегда советую ей завести дневник кормлений и отмечать в нем, когда ребенок сосал, сколько времени, какую грудь и прочее. Ниже вы найдете таблицу, который я даю мамочкам, с которыми работаю. Вы можете менять ее по своему усмотрению. Первые две строки я заполнила для примера.

## Основы сцеживания

Грудное молоко сцеживают не для того чтобы заменить кормление грудью, а скорее в качестве дополняющей и поддерживающей меры. Благодаря сцеживанию ваша малютка может получать мамино молоко, даже если вас нет рядом, чтобы ее накормить. Оно также помогает от застойных явлений в груди. Попросите консультанта по лактации показать вам, как правильно пользоваться молокоотсосом.

Какую модель выбрать? Если у вас недоношенный ребенок, вам потребуется мощный электрический молокоотсос. Если вы предполагаете оставлять ребенка нечасто и на непродолжительное время, хватит механического, с ручным или ножным приводом. Даже если вы остановили выбор на электрическом, научитесь сцеживаться вручную на случай перебоев с электроснабжением.

Купить или взять напрокат? Если вы выходите на работу и собираетесь кормить до года, то молокоотсос лучше купить. Если будете кормить менее полугода, возьмите напрокат. Молокоотсосы, сдаваемые в прокат, всегда проходят техническое обслуживание, и ими вполне можно пользоваться коллективно, если каждая мама покупает индивидуальные насадки. В случае покупки лучше всего, если молокоотсосом будет пользоваться только один человек.

На что обращать внимание? При покупке или аренде молокоотсоса отдайте предпочтение модели, позволяющей регулировать скорость и силу воздействия. Не берите модели, требующие вручную корректировать цикл сцеживания с помощью пальца, помещенного на патрубок, — они ненадежны.

Когда сцеживаться? Обычно на то, чтобы молоко восстановилось после кормления, требуется час. Чтобы увеличить выработку молока, в течение двух дней пользуйтесь молокоотсосом еще 10 минут после того, как малыш наелся. Если вы вышли на работу и не можете сцеживаться в обычное время кормления, по крайней мере сцеживайтесь каждый день в одно и то же время — например, 15 минут в обеденный перерыв.

Где сцеживаться? Не сцеживайтесь в туалете на работе — это негигиенично. Закройте дверь в свой кабинет или найдите другое спокойное место. Одна из мам рассказала мне, что они с коллегами организовали на работе «молокоотсосную» — особую комнату для кормящих женщин, в которой поддерживается идеальная чистота.

| Время суток | Какая грудь? | Продол-житель-ность кормле-ния | Слышно ли, как ребенок глотает? | Сколь-ко мокрых подгуз-ников с последне-го кормле-ния? | Стул: сколь-ко раз с послед-него корм-ления и какого цвета? | Докорм: вода/молочная смесь? | Количе-ство сце-женного молока | Прочее |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6:00 | ☒ Лев. ❑ Прав. | 35 минут | ☒ Да ❑ Нет | 1 | Один раз, желтый, очень мягкий | Нет | 30 г, 7:15 | Немного беспокой-но вел себя после кормления |
| 8:15 | ❑ Лев. ☒ Прав. | 30 минут | ☒ Да ❑ Нет | 1 | 0 | Нет | 45 г, 8:30 | Пришлось будить его во время кормления |
| | ❑ Лев. ❑ Прав. | | ❑ Да ❑ Нет | | | | | |
| | ❑ Лев. ❑ Прав. | | ❑ Да ❑ Нет | | | | | |
| | ❑ Лев. ❑ Прав. | | ❑ Да ❑ Нет | | | | | |
| | ❑ Лев. ❑ Прав. | | ❑ Да ❑ Нет | | | | | |
| | ❑ Лев. ❑ Прав. | | ❑ Да ❑ Нет | | | | | |
| | ❑ Лев. ❑ Прав. | | ❑ Да ❑ Нет | | | | | |
| | ❑ Лев. ❑ Прав. | | ❑ Да ❑ Нет | | | | | |

*Соблюдайте правило 40-го дня.* Одним женщинам достаточно считаных дней, чтобы наладить грудное вскармливание. Другим требуется больше времени. Если это ваш случай, не паникуйте. Позвольте себе 40 дней спокойного ожидания — без подвигов и рекордов. Разумеется, все (в том числе папа) мечтают, чтобы кормление грудью сразу же пошло как по маслу, и через пару-тройку незадавшихся дней вам или вашему партнеру, возможно, начнет изменять терпение. Но этого срока чаще всего недостаточно, чтобы совершенно привыкнуть кормить грудью и научиться делать это правильно. Почему именно 40 дней? Это около шести недель, и примерно столько длится послеродовой восстановительный период (см. главу 7). Некоторым женщинам именно такой срок требуется для того, чтобы наладить грудное вскармливание. Даже если ребенок правильно берет грудь, у вас могут возникать проблемы (см. таблицу «Проблемы с грудным вскармливанием: краткое руководство»), а не всякий младенец делает это как следует с первого раза. Не торопите ни себя, ни его — поверьте, у вас есть и время, и право на обучение и ошибки.

> *Совет. В течение всего дня вы тратите потребляемые с пищей калории на питание ребенка и на поддержание функционирования собственного организма. Поэтому кормящей женщине очень важно регулярно и полноценно питаться — никаких диет! Вам нужен здоровый сбалансированный рацион, богатый белками и сложными углеводами. Поскольку ребенок потребляет много жидкости, вы обязательно должны выпивать 16 стаканов воды ежедневно — в два раза больше рекомендуемой нормы.*

## Что это — голод, сосательный рефлекс или скачок роста?

Важно знать, что новорожденный испытывает физическую потребность в том, чтобы сосать в общей сложности около

Проблемы с грудным вскармливанием: краткое руководство

| Проблема | Симптомы | Решение |
|---|---|---|
| **Застойные явления в груди**<br>Грудные железы переполнены жидкостью. Это может быть молоко, но чаще остаточные жидкости — кровь, лимфа и вода, которые скапливаются в конечностях, особенно после кесарева сечения | Грудные железы становятся тяжелыми, горячими, набухшими. Могут появиться симптомы, как при простуде, — жар, озноб, ночная потливость. Иногда ребенку становится трудно сосать, что приводит к повреждению сосков | Оберните грудные железы полотенцем, пропитанным горячей водой. Делайте упражнения с поднятием рук над головой (движения, имитирующие бросок мяча), повторяя их по пять раз каждые два часа непосредственно перед кормлением. Делайте также вращения рук и голеней. Если ваше состояние не улучшилось в течение 24 часов, обратитесь к врачу |
| **Закупорка млечного протока**<br>Молоко скапливается в закупоренном млечном протоке и приобретает консистенцию творога | В груди прощупывается уплотнение, болезненное при пальпации | Если это состояние не лечить, оно может привести к маститу (см. далее). Делайте теплые компрессы, поглаживайте грудь легкими круговыми движениями вокруг уплотнения, продвигая его к соску. Представьте, что вы пытаетесь размять комочек творога, чтобы превратить его снова в молоко. (Но на самом деле молоко из груди при этом не пойдет.) |
| **Болезненность сосков** | Соски могут приобретать повышенную чувствительность, на них могут появляться трещины, ранки и/или покраснения. О хроническом состоянии свидетельствуют нарывы, жжение, кровотечение и боль во время кормлений и между ними | Болезненность сосков нормальна в первые дни кормления и проходит сама, когда младенец начинает ритмично стимулировать сосок. Если болезненное состояние не проходит, значит, ребенок неправильно берет грудь. Обратитесь к консультанту по лактации |

*Окончание таблицы*

| Проблема | Симптомы | Решение |
|---|---|---|
| Избыточная выработка окситоцина | Мамы засыпают во время кормления из-за влияния окситоцина — «гормона любви», который выделяется и при оргазме | Никакого специального «лечения» не существует, но было бы полезно больше отдыхать между кормлениями |
| Головная боль | Возникает во время или сразу после кормления из-за того, что гипофиз выделяет окситоцин и пролактин | В случае упорной боли обратитесь к врачу |
| Сыпь | Возникает по всему телу, как при крапивнице | Аллергическая реакция на окситоцин. Обычно рекомендован прием антигистаминных препаратов, но сначала проконсультируйтесь с врачом |
| Молочница | Грудные железы воспаляются или в них ощущается жжение. У ребенка также может появиться опрелость с красными точками | Обратитесь к врачу. Возможно, вам и ребенку потребуется медикаментозное лечение. Ребенку могут выписать крем или мазь от опрелостей, но не наносите эти средства на свою грудь — они могут закупорить протоки молочных желез |
| Мастит — воспаление молочной железы | На груди проступает неровная ярко-красная полоса; грудные железы горячие; наблюдаются симптомы, как при гриппе | Немедленно обратитесь к врачу |

16 часов в сутки. Мамы, особенно кормящие, часто путают эту потребность с голодом, поскольку голодный младенец ищет грудь. Например, Дейл, обратившаяся ко мне за помощью, описывала именно эту, очень узнаваемую ситуацию:

— Такое впечатление, что Трой все время хочет есть. Поэтому я прикладываю его к груди, когда он плачет. Он сосет минуты

три и засыпает. Тогда я пытаюсь его разбудить: а вдруг он еще не наелся?

Речь шла о ребенке, который в трехнедельном возрасте весил 4 кг, так что я была совершенно уверена — Трою пищи хватает. По всей видимости, Дейл принимала проявления сосательного рефлекса новорожденного за голод, хотя ребенок ел всего лишь час назад. Когда же он, успокоившись, засыпал у ее груди, она теребила его и тормошила, но впихнуть в него больше нескольких глотков молока не могла. Тогда мама отрывала его от груди. Вся беда в том, что происходило это через 20–30 минут после начала сосания, а за это время у Троя успевал пройти один цикл сна (см. главу 6). Мама забирала у ребенка грудь, как раз когда начиналась фаза быстрого сна, и этим будила его. Потревоженному малышу тут же нужно было снова пососать, *чтобы успокоиться, а не потому, что он внезапно проголодался*. Мамочка возвращала его к груди, и все начиналось по новой.

Это распространенная проблема. Дейл, как и многие другие матери, неосознанно приучила Троя к «перекусам». И теперь все ее попытки бороться с этой привычкой были обречены на поражение. Именно поэтому вы не даете годовалому ребенку или двухлетке сладкое печенье перед обедом! Если ребенок весь день что-то жует, он не станет нормально обедать, так ведь? То же и с новорожденными, которых кормят каждые час-полтора. При искусственном вскармливании эта проблема возникает реже, поскольку мама всегда может *увидеть*, сколько молочной смеси съел малыш. Тем не менее при любом способе вскармливания новорожденный должен быть приучен к разумному трехчасовому интервалу между кормлениями. Тогда вы будете уверены, что он полноценно питается и, скорее всего, его не придется будить во время кормления, поскольку он будет и полноценно отдыхать.

Теперь рассмотрим еще одну ситуацию, которая может поставить кормящую маму в тупик, — скачок роста. Допустим, ваша малышка питалась регулярно с интервалом 2,5–3 часа

### Руководствуйтесь здравым смыслом

Я рекомендую сделать кормление младенца регулярной частью распорядка дня. Но это не значит, что вы не должны кормить его, когда он заходится голодным криком, потому что прошло только два часа, а не три. В развитии ребенка бывают так называемые скачки роста, и в эти периоды он требует пищу несколько чаще. Я лишь хочу сказать, что ваш малыш будет лучше есть и его пищеварительная система будет лучше работать, если давать ему полноценное питание через определенные промежутки времени.

Я никоим образом не призываю вас отказывать ребенку, которого нужно лишний раз покормить или подержать на руках, поскольку он сейчас очень быстро растет. Но я не могу спокойно смотреть, как страдают младенцы из-за того, что мама и папа с самого начала делали не то, что нужно. Родители прививают малышам дурные привычки — младенцы в этом не виноваты. Призовите на помощь здравый смысл сегодня, чтобы завтра не нанести своему дорогому крохе психическую травму. (Подробнее о том, как избавиться от дурных привычек, читайте в главе 9.)

и вдруг начала преждевременно проявлять признаки голода. Кажется, она готова есть весь день. Возможно, она переживает скачок роста — период продолжительностью в один-два дня, когда младенцу нужно больше пищи, чем обычно. Такие периоды ускоренного развития случаются примерно каждые три-четыре недели. Если вы будете внимательны, то заметите, что этот неутолимый голод наблюдается не более 48 часов, а дальше все приходит в норму, и вы благополучно возвращаетесь к ПАСС.

Главное — не надо думать, что у вас стало меньше молока или оно вообще перестает вырабатываться. Просто малышка растет, меняются ее потребности, и ее стремление больше сосать — естественный способ подать сигнал вашему организму: «Больше молока!». И здоровая мама будто по волшебству всегда даст ребенку столько молока, сколько нужно. Если бы она кормила малыша молочной смесью каждые три часа и вдруг заметила, что он кажется голодным, то про-

сто дала бы ему больше смеси. Вот и от кормящей женщины ничего другого не требуется. И если она кормит правильно — одной грудью за одно кормление, — то малыш, опустошив одну грудь (что обычно и происходит по достижении им веса 5,5 кг), может просто-напросто получить и вторую и полностью утолить голод.

Ваш ребенок проявляет признаки голода между кормлениями *только по ночам?* Тогда это *не скачок роста.* Скорее, это свидетельство того, что он недополучает калорий, и вы должны скорректировать ПАСС-режим, чтобы удовлетворить его потребность в дополнительном питании. Возможно, вам пора попробовать «спаренное кормление» (см. главу 6).

*Совет. Утром после полноценного ночного отдыха ваше молоко особенно богато жирами. Если ребенок ночью кажется голодным, сцеживайтесь с утра и храните это жирное молоко для вечерних кормлений. Ребенок получит необходимые ему дополнительные калории, даст вам с мужем возможность отдохнуть ночью и, самое главное, избавит вас от вечной тревоги: «Хватает ли у меня молока для малыша?»*

## Основы искусственного вскармливания

Неважно, что послужило тому причиной, но, если вы прочитали нужные книги, все хорошенько взвесили и пришли к выводу, что хотите кормить ребенка из бутылочки, это ваше право. *Отстаивайте его.* Вот что сказала мне Бернис, прочитавшая о кормлении буквально все, что сумела найти, включая серьезные медицинские отчеты:

— Если бы я была не такой самостоятельной личностью, Трейси, у меня бы точно развился комплекс вины. Я столько всего узнала о молочных смесях, чего и медсестры не знали, что им пришлось уважать мое решение. Но мне жаль женщин, у которых нет моей силы воли.

Что «мешает» кормить грудью

| Жалоба | Причина | Ответ |
|---|---|---|
| «Мой ребенок часто извивается, когда я кормлю его» | Если новорожденному меньше четырех месяцев, это может означать, что он испражняется. Он не может одновременно какать и сосать | Отнимите ребенка от груди, положите себе на колени, дождитесь, когда он покакает, и кормите дальше |
| «Мой ребенок часто засыпает, когда я пытаюсь его накормить» | Возможно, ваш ребенок получил большую дозу окситоцина, либо он на самом деле не голоден и просто решил немного «побаловать себя» | Чтобы разбудить спящего младенца, воспользуйтесь одним из тех способов, о которых я уже рассказывала ранее в этой главе. Но прежде спросите себя: «Мой ребенок живет по заведенному распорядку?» Если да, вам ничего не стоит узнать, действительно ли он проголодался. Если же ребенок ест каждый час, он, возможно, «перекусывает» вместо того, чтобы полноценно принимать пищу. Переведите его на ПАСС-режим |
| «Мой ребенок то берет, то бросает грудь» | Это может быть проявлением нетерпения, если у вас медленно идет молоко. Если при этом ребенок подтягивает ножки вверх, возможно, у него избыточное газообразование. Или он просто не хочет есть | Если это повторяется снова и снова, возможно, у вас медленно вырабатывается молоко. Чтобы «разработать грудь», сначала сцеживайтесь. При избыточном газообразовании могут пригодиться рекомендации из главы 9. Если ничего не помогает, возможно, ребенок просто не голоден. Отнимите его от груди |
| «Кажется, мой ребенок "забывает", как надо сосать» | Все младенцы, особенно мальчики, время от времени бывают «забывчивыми» — попросту говоря, теряют сосредоточенность. Это может также свидетельствовать, что ребенок слишком оголодал | Поместите свой мизинец ребенку в рот на несколько секунд, чтобы он снова сосредоточился на том, что делает, и вспомнил, как сосать. Затем снова приложите к груди. Если он очень голоден и вы знаете, что у вас туго идет молоко, сначала сцедитесь, а потом прикладывайте его |

Факты — лучшая ваша защита от противников искусственного вскармливания, хотя, возможно, вы и не нуждаетесь в защите.

*При выборе питательной смеси изучите состав.* В США продается множество смесей для кормления новорожденных. Все они тщательно протестированы и одобрены Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств. Большинство их делается на основе коровьего молока или сои. Лично мне больше нравятся смеси на коровьем молоке, но и те и другие содержат необходимое количество витаминов, железа и питательных веществ. Разница в том, что в «коровьих» смесях — молочный жир, а в «соевых» — растительное масло. Смеси на основе сои не содержат животных белков и лактозы — по расхожему мнению, вызывающих колики и некоторые виды аллергии, — но я все-таки рекомендую сначала попробовать гипоаллергенную смесь на основе коровьего молока. Надежных свидетельств того, что соя избавляет от названных проблем, не было и нет, а в смесях на основе коровьего молока содержатся некоторые питательные вещества, отсутствующие в соевых. Если же вас беспокоит, что детское питание вызывает у младенцев сыпь и газы, то учтите, что с этими проблемами сталкиваются и грудники. Обычно эти симптомы *не являются* патологической реакцией на смесь, хотя побочные действия также возможны (например, рвота фонтаном или понос).

*Как выбрать соску.* В магазинах можно найти самые разные соски — плоские, длинные, короткие, в форме луковицы — и подходящие бутылочки. Для новорожденных я всегда рекомендую бутылочку Хабермана. У нее особой формы соска со специальным клапаном в нижней части, благодаря которому младенец получает смесь только при интенсивном сосании, как при грудном вскармливании. Некоторые другие соски тоже могут регулировать поток смеси — одни лучше,

### Хранение питательной смеси

Независимо от формы выпуска детского питания — в виде порошка, концентрата или в полностью готовом к употреблению виде, что удобнее всего для мам, — производитель проставляет на упаковке даты выпуска и употребления. Баночки с готовыми смесями могут храниться невскрытыми до последнего дня допустимого срока использования. Но, как только питание оказалось в бутылочке — неважно, в каком виде оно было выпущено, — его нужно употребить в течение 24 часов. Большинство производителей не рекомендуют замораживать смесь. Как и при хранении грудного молока, никогда не разогревайте смесь в микроволновке. Состав смеси от этого не меняется, но жидкость прогревается неравномерно, и малышка может обжечься. Никогда не давайте ребенку повторно бутылочку, в которой осталась смесь от предыдущего кормления. Если не хотите тратить ее даром, пользуйтесь маленькими бутылочками по 50–100 г, пока ваш новорожденный не начнет кушать больше.

другие хуже, — но при использовании любой другой модели, кроме соски Хабермана, детское питание просто течет вниз, и гравитация, а не ребенок, определяет силу потока (см. также врез «Миф о путанице между соской и соском»). Как правило, я советую пользоваться бутылочкой Хабермана, пока ребенку не исполнится три-четыре недели, пусть она и стоит немного дороже других бутылочек. Со второго месяца переходите на соску с медленным потоком, с третьего — на соску Stage 2, а с четвертого — на соску с нормальным потоком, которой будете пользоваться вплоть до окончания вскармливания. Если вы собираетесь сочетать грудное и искусственное вскармливание, важно обратить внимание не только на силу потока, но и на форму соски — она должна быть максимально приближенной к форме ваших сосков. Например, если у вас плоские соски, отдайте предпочтение соске Nuk, если твердые и торчащие, вам больше подойдут Playtex, Avent или Munchkin.

Недавно я была в гостях у Ирен, кормящей матери, собирающейся выйти на работу. Она перепробовала восемь моделей сосок и бутылочек, но маленькая Дора все их отвергла.

— Она давится сосками или просто гоняет их во рту, — сокрушалась Ирен, — и каждое кормление превращается в кошмар.

Заметьте, почти беспрерывный кошмар, поскольку ей приходилось кормить малышку в среднем восемь раз в день. Я сказала:

— Позвольте-ка рассмотреть вашу грудь, а потом мы пойдем в магазин.

Так мы и сделали. Мы выбрали соску, больше всего похожую на сосок Ирен. В следующие несколько дней Дора еще создавала определенные проблемы, но, разумеется, приучить ее к соске, напоминающей мамин сосок, оказалось гораздо легче, чем к предыдущим восьми.

### Сколько давать смеси?

Если ваш ребенок — искусственник, то состав потребляемой им пищи всегда неизменен, в отличие от грудного молока. Но количество пищи, необходимое малышу, разумеется, с возрастом увеличивается.

От рождения до трех недель: 85 г каждые 3 часа

3–6 недель: 110 г каждые 3 часа

6–12 недель: 110–170 г (обычно потребность в 170 г смеси устанавливается к трехмесячному возрасту) каждые 4 часа

3–6 месяцев: до 225 г каждые 4 часа

Покупая бутылочки и соски, ищите варианты с единой отвинчивающейся верхушкой — при необходимости их легко поменять. Мне приходилось видеть необычайно привлекательные внешне модели с самым многообещающим рекламным текстом: «совсем как мамина грудь», «естественный наклон», «исключает газообразование», но к рекламным обещаниям нужно относиться со здоровым скепсисом. Найдите то, что лучше всего подойдет *вашему* ребенку.

*При первом кормлении действуйте мягко.* Первый раз давая младенцу молочную смесь, прикоснитесь соской бутылочки к его губам и подождите, когда он отреагирует, открыв рот. Теперь, когда ребенок начал сосать, осторожно введите соску в рот. *Ни в коем случае* не суйте соску насильно.

*Не сравнивайте свой режим кормлений с режимом матерей, кормящих грудью.* Детское питание усваивается медлен-

нее грудного молока. Поэтому многие искусственники могут выдержать четырехчасовые промежутки между кормлениями, тогда как при грудном вскармливании перерыв для новорожденного составляет не более трех часов.

## Третий вариант: грудь и бутылочка

Несмотря на то что я беспристрастно отношусь к обоим способам вскармливания, я всегда говорю родителям, что даже немного грудного молока — это лучше, чем ничего. Некоторых мам это изумляет, особенно если они получили консультацию врача — сторонника грудного вскармливания или представителей соответствующих организаций и уверовали, что кормить можно или так, или эдак.

— Неужели можно делать и то и другое? — спрашивают они. — Можно кормить малышку грудью *и* давать ей бутылочку?

Я всегда отвечаю:

— Разумеется, можно.

И объясняю, что под «тем и другим» подразумеваю следующее: малышке можно давать грудное молоко и детское питание либо она может получать только грудное молоко, но не только в результате прикладывания, но и сцеженное из бутылочки.

Само собой, встречаются мамы, которые с самого начала точно знают, чего хотят. Бернис, во время беременности перелопатившая гору литературы, была на 100% уверена в своем решении давать Эвану детское питание. Настолько уверена, что требовала у акушеров сделать ей инъекцию гормона, который немедленно прекратил бы лактацию. Напротив, Маргарет был столь же непоколебимо убеждена, что станет кормить сама. Но между этими полюсами есть множество не столь уверенных мамочек. У некоторых в первые дни после родов приходит так мало молока, что они *вынуждены* докармливать младенца смесью. Другие *сознательно* решают сочетать оба способа кормления, поскольку не желают ограничивать свою свободу. Третьи начи-

нают на каком-то одном вскармливании, но после меняют решение. Большинство из них сначала кормят только грудью, а затем вводят докорм, но — хотите верьте, хотите нет — случается и наоборот.

Новорожденного младше трех недель довольно легко приучить к бутылочке, если до сих пор он сосал только грудь, или наоборот, и в дальнейшем кормить грудью и из бутылочки. Но если ребенок старше трех недель, изменить его привычки бывает очень трудно и для матери, и для ребенка (см. «Как перейти от одного способа вскармливания к другому»). Поэтому, если вы не являетесь убежденной сторонницей исключительно грудного вскармливания, помните об этом временном окне и не затягивайте с возможными изменениями.

### Миф о путанице между соской и соском

«Путаница между соской и соском» считается серьезной причиной для того, чтобы не сочетать грудное и искусственное вскармливание. Я уверена, что это миф. Ребенка может сбить с толку разве что интенсивность потока питательной жидкости, но эту проблему легко устранить. Грудничок и искусственник используют при сосании разные мышцы языка. Грудничок может регулировать количество поглощенного им молока, начав сосать по-другому, но поток из бутылочки постоянен и создает его сила земного притяжения, а не ребенок. Если младенец захлебывается при кормлении молочной смесью, лучше всего купить бутылочку Хабермана — молоко из нее можно добыть только при интенсивном сосании.

Давайте рассмотрим несколько ситуаций, когда мамы решили взять лучшее из обоих методов.

*Кэрри: «Без докармливания никак!»* В первые дни жизни малыша мама не всегда может обеспечить его необходимым количеством молока, особенно если она перенесла кесарево сечение. После операции женщине обычно ставят капельницу с морфином, подавляющим многие функции организма, хотя мама может и не чувствовать, что молоко у нее не выделяется. Хуже всего, когда ребенок сосет материнскую грудь, а в результате получает

тяжелое обезвоживание или даже умирает от истощения. Он сосал, но ничего не происходило, а мама и не подозревала. Еще и поэтому жизненно важно следить, сколько мочи и кала выделяет новорожденный и взвешивать ребенка каждую неделю.

К сожалению, многим мамам невдомек, что может потребоваться до недели, чтобы у них пошло молоко. И как бы хорошо мама ни прикладывала ребенка, и как бы правильно он ни брал грудь, если нет лактации, ребенок будет голодать. В роддоме, услышав от медсестры, что новорожденному надо дать воды с глюкозой или прикорм, мама может запротестовать: «Только не *моему* ребенку!» Она слышала, что докорм «загубит» лактацию. Но дело в том, что если вы сами «даете» мало молока, другого выхода просто нет!

Даже при введении молочной смеси в рацион ребенка я советую «своим» мамам все равно прикладывать его к груди, потому что именно сосание активизирует млечные синусы — никакому молокоотсосу это не под силу. Если движения язычка сосущего младенца посылают в ваш мозг сигнал вырабатывать молоко, то механическая помпа только опорожняет альвеолы, где оно скапливается. Итак, вы даете ребенку детское питание, но продолжаете прикладывать его к груди и сцеживаться каждые два часа, чтобы лактация не прекращалась. Например, у Кэрри, которая родила близнецов посредством кесарева сечения, первые три дня не было молока. Поскольку у новорожденных был низкий уровень сахара в крови, мы сразу же стали давать им молочную смесь. Кэрри продолжала давать им грудь — по 20 минут каждые два часа, — но параллельно мы подкармливали мальчиков 30 г детского питания.

После кормления мама сцеживалась и повторяла сцеживание час спустя. На четвертый день у Кэрри пошло молоко, и вместо 30 г молочной смеси мальчики стали получать только 15 г. Не обольщайтесь — для матери это настоящее испытание. Неудивительно, что на третий день беспрерывных сцеживаний Кэрри в буквальном смысле швырнула молокоотсос через всю комнату. Мы с отцом малышей не мешали ей выпу-

стить пар, и все пришло в норму. Уже на пятый день близнецы полностью перешли на грудное вскармливание.

*Фреда: «Не хочу кормить, но хочу, чтобы мой ребенок получал грудное молоко».* Как я уже говорила, иные мамы даже мысли не допускают о том, чтобы кормить самостоятельно, поскольку очень трепетно относятся к своему телу, особенно к груди. Но некоторые из них признают пользу грудного молока для новорожденного. К примеру, Фреда кормила младенца только первые несколько дней, просто чтобы запустить процесс лактации. Затем она только сцеживалась, но, когда ребенку было около месяца, стало понятно, что молоко у нее кончается. Я знакома с одной суррогатной матерью, которая сцеживала свое молоко и посылала его службой FedEx в замороженном виде приемной матери ребенка. В любом случае одно только сцеживание, без прикладывания, не поможет вам сохранить лактацию дольше пяти недель.

*Кэтрин: «Как сохранить мир в семье?»* Когда Кэтрин ждала третьего ребенка, она решила, что и в этот раз будет кормить грудью, как выкормила семилетнюю Шеннон и пятилетнюю Эрику. Стивен без проблем сосал грудь в роддоме. Но вскоре после возвращения домой Кэтрин уже чувствовала себя как выжатый лимон. Ей попросту не хватало времени кормить Стивена грудью. Вопреки собственному желанию она перевела новорожденного на детское питание. Недели через две она обратилась ко мне, видя во мне свою последнюю надежду. Она хотела испытывать к Стивену то же чувство удивительной близости, которое переживала, когда кормила его старших сестер, но все вокруг твердили, что уже поздно что-то менять. К тому же она убедилась, что все в доме идет кувырком, если она посвящает себя грудному вскармливанию младенца.

— Как было бы здорово кормить два раза в день, — сокрушалась Кэтрин, — утром, когда он проснулся, и во время ланча, перед возвращением девочек из школы.

Я объяснила Кэтрин, как чудесно устроена женская грудь: если прикладывать ребенка всего лишь два раза в день, у вас будет приходить как раз столько молока, сколько требуется на эти два кормления. Чтобы восстановить лактацию, Кэтрин сначала «кормила молокоотсос» — прикладывала Стивена к груди дважды в день *и* пользовалась молокоотсосом шесть раз в день. Стивен сосал грудь, но первое время кормить его приходилось все-таки молочной смесью. На пятый день он выглядел как никогда довольным после прикладывания к груди, а сцеживание показало, что молоко действительно вернулось. В ее случае после этого необходимость в молокоотсосе отпала. В результате Кэтрин получила тот эмоциональный и физический контакт с новорожденным, о котором мечтала, но сделала это так, чтобы ничем не повредить остальным домочадцам.

*Вера: «Возвращаюсь на работу».* Если женщина собирается вернуться на работу, ей нужно или сцеживать и хранить собственное молоко, или переводить ребенка на искусственное вскармливание. Некоторые оставляют на этот переход последнюю неделю дома, в течение которой дают ребенку порцию молочной смеси один-два раза в день. Но если ребенок в глаза не видел бутылочки, я рекомендую растянуть переходный период на три недели, предшествующие первому рабочему дню матери. Вера, секретарша на крупном промышленном предприятии, не могла позволить себе сидеть с ребенком. Она выработала такой режим: кормление грудью утром, молочные смеси в течение дня и вечернее кормление грудью, когда она возвращается с работы. Ночью бутылочку с детским питанием всегда давал ребенку ее муж.

Подобный сценарий используется и в случае, если матери просто-напросто хочется освободить больше времени для себя или если они должна много ездить. Мать, работающая на дому, например художница или писательница, тоже может предпочесть сцеживание, чтобы человек, помогающий ей ухаживать за ребенком, взял часть кормлений на себя.

*Совет. Худший враг работающей матери — переутомление, независимо от способа вскармливания ребенка. Чтобы несколько снизить нагрузку хотя бы в первые дни, выйдите на работу не в понедельник, а в четверг.*

*Джен: «После операции не могу кормить».* Если мать перенесла тяжелое заболевание или хирургическое вмешательство, она зачастую физически не способна кормить ребенка сама. В таких случаях Всемирная организация здравоохранения рекомендует обратиться к другим матерям с просьбой поделиться с вами молоком. Но поверьте мне, это прекраснодушная фантазия, не более. Когда ребенку Джен был всего месяц, она узнала, что ей предстоит операция и придется разлучиться с малышом по меньшей мере на три дня пребывания в стационаре. Я обзвонила 26 кормящих матерей, и только *одна* из них согласилась уделить немного молока — и то лишь 220 г. Можно подумать, я просила золото, а не грудное молоко! Впоследствии оказалось, что Джен может получать не так уж мало молока с помощью молокоотсоса, но она также докармливала младенца детским питанием, и, поверьте, ничего ужасного с ним от этого не случилось.

## Дилемма пустышки: давать или не давать?

Соски-пустышки существуют не одно столетие. И неудивительно. Единственная часть тела новорожденного, которую он может контролировать, — это его рот. Он сосет, чтобы получить столь необходимую ему стимуляцию ротовой полости. В былые времена матери давали младенцу мусолить во рту платок или даже фарфоровую пробку.

Не нужно видеть в пустышке нечто вроде абсолютного зла. Современные баталии вокруг пустышек начались во многом из-за неверного их использования. Если пользоваться пустышкой неправильно, она превращается в «костыль» — нечто такое, без чего младенец не может обходиться, без чего он уже

### Как перейти от одного способа вскармливания к другому

В первые три недели жизни новорожденный легко переходит от груди к бутылочке и обратно. Но если вы упустите это время, готовьтесь к трудностям. Грудничок сначала артачится, когда ему предлагают бутылочку, потому что единственное, к чему привык его ротик и чего он ожидает, — мамина грудь. Он, скорее всего, будет перекатывать соску во рту, не представляя, что с ней делать, как ее сосать. Ребенок-искусственник испытывает такое же недоумение. Если ему незнакомо ощущение маминого соска во рту, никакой инстинкт не подскажет ему, как действовать языком, чтобы пошло молоко.

Многие груднички, которых переводят на молочные смеси, устраивают форменные забастовки, весь день отказываясь от пищи. И когда мамочка приходит с работы, рассчитывая пару раз покормить чадо перед сном, оказывается, что у чада совершенно другая точка зрения. Такой маленький бунтарь станет без конца будить ее ночью, пытаясь наверстать кормления, которых его лишили днем. Он не знает, что сейчас ночь, да и не обязан с этим считаться, — он будет сосать, сколько сможет.

Что же делать? В течение двух дней предлагайте ему только бутылочку и совсем не давайте грудь (и наоборот, если переводите искусственника на грудное вскармливание). Помните, что младенец всегда стремится вернуться к привычному способу кормления. Неважно, к бутылочке привык ваш малыш или к груди, — важно, что он приучен именно к этому и по доброй воле от своей привычки не откажется.

Предупреждаю, это дело трудное. Ваш кроха будет отчаиваться и много плакать, словно говоря вам: «Что это за чертовщину ты пытаешься засунуть мне в рот?» Он даже может захлебываться и отплевываться во время кормления, особенно грудничок, поскольку он еще не умеет регулировать поток жидкости из резиновой соски. Но эту проблему поможет устранить бутылочка Хабермана.

не в состоянии успокоиться. А как я уже говорила, если родители суют ребенку пустышку, вместо того чтобы уделить ему время, остановиться на минутку и вникнуть в его истинные потребности, они фактически затыкают ему рот.

Мне нравится давать новорожденной пустышку в течение первых трех месяцев жизни, чтобы малышка могла сосать,

сколько ей нужно, чтобы ей проще было успокоиться перед ночным или дневным сном, или когда я стараюсь научить ее обходиться без ночного кормления (я расскажу о своем методе в главе 6). Но младенец старшего возраста уже достаточно хорошо управляет своими ручками, и, чтобы успокоиться, ему достаточно собственных пальчиков.

### Хвала пальчикам!

Сосание пальца очень полезно для стимуляции ротовой полости, а особенно ценно тем, что позволяет младенцу успокоиться самостоятельно. Даже в утробе матери дети сосут большой палец. После рождения они начинают сосать большой или другие пальцы по ночам, зачастую когда рядом нет никого, кто мог бы это обнаружить. Проблема в том, что ваше взрослое убеждение — сосать палец плохо! — мешает вам правильно отнестись к этой младенческой привычке. Возможно, в детстве вас за это наказывали. Может, мама или папа шлепали вас по рукам и говорили, что это «дурная привычка» и что тот, кто так поступает, «отвратителен». Мне рассказывали про родителей, которые надевали новорожденным варежки, мазали им пальцы вонючими настойками или даже связывали ручки, чтобы только помешать сосать пальцы.

Но все дело в том, что — нравится вам это или нет — младенцы сосут пальцы и мы должны поддерживать эту естественную склонность. Больше здравого смысла! Помните, это один из самых первых доступных новорожденному способов обретения контроля над собственным телом и эмоциями. Он делает открытие — у него есть палец, и если его сосать, чувствуешь себя лучше, — и это дает ему фантастическое ощущение самоконтроля и саморазвития. Пустышка отчасти заменяет палец, но контролирует пустышку не ребенок, а кто-то из взрослых. А еще ее можно потерять. А пальчик — вот он, всегда под рукой (не судите меня строго за этот каламбур!), и ребенок может по собственному желанию засовывать его в рот и вынимать. Уверяю, ваша кроха сама откажется от сосания пальца, когда будет к этому готова. Я знаю это точно на примере моей дочки Софи.

О пустышках сложено немало мифов. Например, если давать ребенку пустышку, он не научится сосать собственные пальцы. Чепуха! Я гарантирую, что ребенок выплюнет пустышку, чтобы получить возможность пососать пальчик. Именно так поступила моя Софи и сосала палец следующие шесть лет.

Когда подросла, она стала сосать палец только ночью, во сне, и добавлю, никаких проблем с зубами у нее никогда не было!

Покупая пустышку, руководствуйтесь тем же принципом, что и при выборе соски для кормления: отдайте предпочтение форме, к которой малыш уже привык. В магазинах сегодня предлагается около 30, а то и больше, разнообразных пустышек. При таком выборе любая мама найдет пустышку, похожую по форме на ее собственный сосок или на соску, через которую малыш получает детское питание.

## Прощай, молочко!

Понятие «отлучение от груди» в действительности означает две разные вещи. В отличие от привычного, но слишком узкого и потому ложного понимания, это не отказ от кормления ребенка грудью и не прекращение лактации. Скорее это более широкое понятие, отражающее естественный для всех млекопитающих этап развития детеныша: переход от жидкой пищи (будь то мамино молоко или молочная смесь, как это имеет место у людей) к твердой. Многих детей и не приходится «отлучать» от груди. По мере введения в рацион твердой пищи ребенок все меньше высасывает грудного молока или детского питания, поскольку получает питательные вещества иным способом. Некоторые дети по собственному желанию начинают отказываться от груди примерно в восемь месяцев, и мать просто дает им вместо нее чашку-непроливайку. Другие менее склонны к переменам. Скажем, годовалый Тревор не собирался отказываться от груди, хотя его мама и папа были более чем готовы покончить с грудным вскармливанием. Я велела его матери Эйлин быть твердой и говорить: «Больше никакой тити!» — всякий раз, когда Тревор тянул ее за блузку, а он упорствовал несколько дней. Я предупредила обоих родителей:

— Вам предстоит пара дней, когда он будет очень огорчен, будет настойчиво упрашивать вас. В конце концов, он так при-

вык — его кормили грудью больше года и никогда не давали бутылочку.

Через несколько дней Тревор наконец с удовольствием стал пить из чашки-непроливайки.

Другая мать, Адриана, сказала своему малышу «больше никакой тити» через два года кормлений. Как часто бывает в подобных случаях, это был ее собственный выбор — Адриана не хотела лишаться той сокровенной близости с ребенком, которую дарит грудное вскармливание. (В главе 9 я расскажу историю Адрианы подробнее.)

Большинство педиатров советуют начинать прикорм твердой пищей не ранее чем в полугодовалом возрасте. Я согласна с ними и только сделала бы исключение для очень крупных младенцев (имеющих в четыре месяца вес 7,7–10 кг) и детей, страдающих желудочно-пищеводным рефлюксом (младенческой разновидностью изжоги). В шесть месяцев у вашей малышки появляется потребность в дополнительном железе, содержащемся в твердой пище, поскольку к этому времени ее собственные запасы железа истощаются. Кроме того, угасает рефлекс, заставлявший новорожденную вытягивать язык, когда его что-либо касалось (например, сосок или ложка), и теперь ей легче глотать пюреобразную пищу. К этому возрасту ребенок достаточно хорошо управляет мышцами шеи и головы. Теперь он способен продемонстрировать отсутствие интереса или усталость, откидывая голову назад и отворачивая ее в сторону.

Отлучить ребенка от груди на самом деле достаточно легко, если соблюдать три важных правила.

- *Начните введение прикорма с одного продукта.* Я предпочитаю персики, потому что они легко усваиваются. Но, если ваш педиатр советует что-то другое, например рисовую кашу, спокойно следуйте его рекомендациям. Давайте ребенку новую пищу два раза в день, утром и в полдник, и только через две недели вводите следующий продукт.

### Кодекс грудничка

В возрасте около четырех месяцев новорожденные начинают активно ко всему тянуться, поворачивать голову и изгибаться всем телом. Во время кормления они мусолят вашу одежду и украшения, трогают ваш подбородок, нос и глаза, если могут дотянуться. Подрастая, малыши могут усвоить другие дурные привычки, и если они укоренятся, справиться с ними будет трудно. Поэтому прямо сейчас начинайте учить малыша правилам, которые я называю «кодексом грудничка». Чтобы добиться успеха при обучении, будьте одновременно настойчивы и нежны каждый раз, когда напоминаете крохе, какие границы переступать нельзя. Кроме того, старайтесь кормить малышку в спокойной обстановке, чтобы ее ничто не отвлекало.

**Если ребенок играет.** Возьмите его руку и ласково отведите от своего тела или предмета, которого он касается. Скажите: «Маме это не нравится».

**Если ребенок отвлекся.** Хуже всего, если ребенок, отвлекшись на что-то, пытается повернуть голову... не выпуская сосок изо рта. В этом случае отнимите его от груди и скажите: «Маме это не нравится».

**Если ребенок кусается.** Когда у малыша начинают резаться зубки, он может укусить маму, это знакомо почти всем матерям. Но то, что на первый раз прощается, на второй запрещается. Не бойтесь отреагировать должным образом, отодвинув ребенка от себя со словами: «О, как больно! Не кусай маму!» Обычно этого достаточно, но, если ребенок снова куснет вас, заберите у него грудь.

**Если ребенок задирает на вас одежду.** Дети одного-двух лет, которых еще кормят грудью, иногда пытаются задрать на матери блузку, чтобы до нее добраться. Просто скажите: «Маме не нравится, чтобы ей задирали одежду. Не делай этого».

- *Всегда вводите новый продукт утром.* У вас будет целый день, чтобы убедиться, что у ребенка нет болезненной реакции на новую пищу (например, сыпи, рвоты или поноса).
- *Никогда не смешивайте продукты.* В этом случае вам не придется ломать голову, какой из них вызвал аллергическую реакцию.

В таблице «Переход на твердую пищу: первые 12 недель» я собрала рекомендации о том, какие продукты и когда вво-

дить в рацион малыша. По достижении ребенком возраста девяти месяцев я даю ему куриный бульон, которым приправляю детскую кашу — сама по себе она безвкусна, — или развожу самодельное овощное пюре. Тем не менее с введением в рацион мяса, яиц и цельного молока я советую подождать до года. Разумеется, последнее слово в этом вопросе остается за вашим педиатром.

Ни в коем случае не заставляйте ребенка есть какой-то продукт, от которого он отказывается. Кормление малыша должно доставлять удовольствие и ему самому, и всей семье. Как я говорила в начале этой главы, пища — основа выживания человека. Если нам повезет, люди, которые заботятся о нас, помогут нам не только выжить, но и познакомят со вкусом и консистенцией хороших блюд и позволят полюбить их. Способность различать и ценить оттенки вкуса закладывается в младенчестве. Любовь к хорошей пище — один из прекрасных даров, которые вы можете дать своему ребенку. Причем полноценный сбалансированный рацион не только доставит ему удовольствие, но и даст энергию и силы на весь день. А как мы узнаем из следующей главы, обеспечить потребности растущего ребенка не так уж просто.

## Переход на твердую пищу: первые 12 недель

Это расписание введения прикорма рассчитано на 12 недель и предназначено для перевода на твердую пищу полугодовалого ребенка. Первое утреннее кормление вы проводите, как обычно, давая грудь или бутылочку, а через два часа после него предлагаете ребенку завтрак. В полдень у вас будет обед, а в конце дня — ужин. После завтрака и ужина дайте ребенку грудь или бутылочку. Помните, что все дети разные. Спросите у педиатра, что лучше всего для вашего малыша.

| Неделя | Завтрак | Обед | Ужин | Замечания |
|---|---|---|---|---|
| 1-я (в возрасте шесть месяцев) | Пюре из персика — 2 чайные ложки | Бутылочка или грудь | Пюре из персика — 2 чайные ложки | |
| 2-я | Пюре из персика — 2 чайные ложки | Бутылочка или грудь | Пюре из персика — 2 чайные ложки | |
| 3-я | Пюре из кабачков — 2 чайные ложки | Бутылочка или грудь | Пюре из персика — 2 чайные ложки | |
| 4-я | Пюре из батата — 2 чайные ложки | Пюре из кабачков — 2 чайные ложки | Пюре из персика — 2 чайные ложки | |
| 5-я (в возрасте семь месяцев) | Овсяная каша – 4 чайные ложки | Пюре из кабачков — 2 чайные ложки | Пюре из персика | Увеличивайте количество прикорма в соответствии с растущими потребностями ребенка |
| 6-я | Овсяная каша и пюре из персика — по 4 чайные ложки | Пюре из кабачков — 8 чайных ложек | Овсяная каша и пюре из батата — по 4 чайные ложки | Теперь можно давать больше чем один продукт за один прием пищи |

*Окончание таблицы*

| Неделя | Завтрак | Обед | Ужин | Замечания |
|---|---|---|---|---|
| 7-я | Пюре из персика — 8 чайных ложек | Овсяная каша и пюре из кабачков — по 4 чайные ложки | Овсяная каша и пюре из персика — по 4 чайные ложки | |
| 8-я (в возрасте восемь месяцев) | Пюре из банана | С этого момента можно объединять и смешивать вышеперечисленные продукты, вводя каждую неделю один новый продукт по схеме из левого столбца и давая 8–12 чайных ложек в каждый прием пищи | | |
| 9-я | Морковное пюре | | | |
| 10-я | Пюре из бобовых | | | |
| 11-я | Пюре из зеленой стручковой фасоли | Можно продолжать объединять и смешивать продукты, вводя один новый продукт в неделю по схеме и давая 8–12 чайных ложек в каждый прием пищи | | |
| 12-я (в возрасте девять месяцев) | Яблочное пюре | | | |

Глава 5

# «А» — активность: пора просыпаться!

Младенцы и маленькие дети думают, наблюдают и размышляют. Они обдумывают факты, делают умозаключения, ставят эксперименты, решают проблемы и ищут истину. Разумеется, у них нет осознанности ученых. И проблемы, которые они пытаются решить, — это проблемы повседневной жизни: они размышляют, на что похожи люди, вещи и слова, а не ломают голову над тайнами звезд и атомов. Но даже самые маленькие дети уже очень много знают о мире и активно стремятся узнать больше.

*Элисон Гопник, Эндрю Мельцофф, Патрисия Кюль. Ученый в люльке*

## Часы бодрствования

Для новорожденного каждый день — чудо. С самого момента появления на свет ребенок растет и развивается буквально не по дням, а по часам, как и его способности исследовать окружающее пространство и восхищаться им. Задумайтесь: когда вашей малышке всего неделя, она уже в целых семь раз старше, чем в день своего рождения! К концу первого месяца она ушла в своем развитии на космическое расстояние от первого дня жизни, и так будет в дальнейшем. Ярче всего эти изменения проявляются, когда ребенок активен, а активностью новорожденного мы называем любое его занятие во время бодрствования, задействующее один или несколько его органов восприятия. (Очевидно, что питание — тоже активность, стимулирующая чувство вкуса младенца, но этому виду активности была посвящена вся предыдущая глава.)

Развитие органов чувств ребенка начинается еще в утробе матери. Ученые даже предполагают, что ребенок уже в момент рождения узнает голос своей мамы, потому что слышал его, пусть и приглушенным, пока она его вынашивала. После появления ребенка на свет все его чувства начинают совершенствоваться в следующем порядке: слух, осязание, зрение, обоняние и вкус. Возможно, вам не придет в голову, что лежать на пеленальном столике, пока меняют подгузник, купаться, проходить сеанс массажа, рассматривать подвешенные игрушки или хватать плюшевого мишку — это активность. Но именно посредством этих разнообразных занятий младенец не только развивает свои органы восприятия, но и начинает постигать самого себя и окружающий мир.

В последние годы появилось немало публикаций о том, как максимально раскрыть потенциал новорожденного. Некоторые специалисты советуют с самого начала создать вокруг ребенка такую среду, которая обеспечила бы его развитию мощный старт. Родители действительно являются первыми учителями ребенка. Но я считаю важным не столько дать ново-

рожденному конкретные знания, сколько поощрить его врожденную любознательность и цивилизовать его, т. е. помочь ему разобраться в том, как устроен мир и как взаимодействовать с людьми.

Поэтому я объясняю родителям: чем бы ни был занят младенец, это дает возможность укрепить его чувство защищенности, а вместе с тем и независимости. На первый взгляд эти две цели противоречат друг другу, но в действительности сопутствуют. Чем более защищенным чувствует себя ребенок любого возраста, тем он смелее и предприимчивей и тем проще ему развлечь самого себя без чьей-либо помощи или вмешательства (кроме опасных ситуаций). Итак, вот какой парадокс предлагает вам «А» из моей системы ПАСС: *активность укрепляет нашу связь с младенцем, но также помогает нам дать ему первые уроки свободы.*

Вы должны *делать* для ребенка меньше, чем вам, возможно, казалось необходимым. Однако это не значит, что малышку нужно бросать одну. Это значит, что нужно добиться равновесия: обеспечивая ей необходимую поддержку и руководство, уважать естественную направленность ее развития. Дело в том, что даже без вашего участия ребенок во время бодрствования всегда слушает, осязает, рассматривает, нюхает или пробует что-то. Особенно в первые месяцы жизни малыша, когда все вокруг еще такое незнакомое (а для некоторых новорожденных и пугающее), ваша самая главная задача — сделать так, чтобы любой опыт восприятия был приятен для вашего ребенка. И, конечно, он должен быть достаточно безопасным, чтобы малышу хотелось продолжать исследования и развиваться. Для того чтобы решить эту задачу, вы должны создать вокруг своего ребенка круг уважения.

## Круг уважения

Неважно, что вы делаете с ребенком — вынимаете его утром из кроватки, купаете или играете с ним, вы обязательно

должны помнить, что перед вами — самостоятельная личность, заслуживающая полного вашего внимания и уважения, а также способная к самостоятельным действиям. Постарайтесь представить, что вы обвели вокруг своего малыша круг, незримую границу его личного пространства. Никогда не входите в этот круг уважения, не спросив разрешения и не объяснив ребенку, почему вы хотите нарушить границу и что собираетесь сделать. Возможно, вам кажется, что это пустая выдумка или просто глупость, но помните — это не просто младенец, это *личность*. Вооружитесь основополагающими принципами, которые я подробно рассматриваю на протяжении всей этой главы, подкрепляя свои рассуждения примерами из жизни. Тогда вы будете легко и естественно соблюдать границу круга уважения ребенка, чем бы он ни был занят.

- *Будьте с ребенком — здесь и сейчас.* Уделите крохе все свое безраздельное внимание *в данный момент*. В такие моменты как раз и крепнет ваша взаимная привязанность, так что сосредоточьтесь. Не разговаривайте по телефону, выясняя, когда химчистка выполнит заказ, не обдумывайте отчет, который кровь из носу нужно закончить.
- *Доставляйте приятные ощущения органам чувств ребенка, но не допускайте сверхстимуляции.* Наша культура грешит чрезмерностью и сверхстимуляцией, и родители неосознанно усугубляют эту проблему, поскольку не понимают, насколько нежны органы восприятия новорожденного и сколь многое в действительности постигает младенец (см. «Ваш младенец знает больше, чем вам кажется»). Это не означает, что мы не должны петь детям, включать для них музыку, показывать яркие предметы и даже покупать для них игрушки, но в отношении новорожденных действует правило «тише едешь, дальше будешь».
- *Сделайте окружение ребенка интересным, приятным и безопасным.* Для этого не нужны деньги — нужен здра-

вый смысл (см. разделы «Игра в рамках треугольника обучения» и «“Защита от детей”: да или нет?» в этой главе).

- *Поощряйте в ребенке самостоятельность.* Возможно, это звучит абсурдно — какая уж самостоятельность у новорожденного! Но я ведь и не предлагаю отправлять его на заработки. Разумеется, он не может в буквальном смысле сам о себе позаботиться. Я призываю вас помочь ему обрести уверенность в себе, чтобы преодолевать свой страх, исследовать мир и самостоятельно играть. Поэтому, если ваш малыш чем-то занят, больше наблюдайте и меньше вмешивайтесь.
- *Помните, что с ребенком нужно разговаривать, а не давать ему указания.* Диалог — двусторонний процесс: всякий раз, как младенец занят какой-то деятельностью, вы должны смотреть, слушать и ждать *его* отклика. Если он пытается вовлечь вас в свое дело, конечно, вы должны быть тут как тут. Если он «просит» сменить обстановку, немедленно удовлетворите его потребность, если не просит, оставьте его в покое — пусть исследует эту часть мира.
- *Увлекайте и вдохновляйте, но всегда оставляйте за ребенком ведущую роль.* Никогда не ставьте малышку в такое положение, в котором она не могла бы оказаться самостоятельно и из которого не способна выйти. Не давайте ей игрушки, не вписывающиеся в ее «треугольник обучения» (об этом см. раздел «Игра в рамках треугольника обучения»).

С момента утреннего пробуждения ребенка вплоть до вечернего часа отхода ко сну держите в памяти эти правила. Не забывайте, что каждый человек, включая вашего крохи, имеет право на личное пространство. Дальше мы с вами шаг за шагом пройдем через весь день вашего ребенка, и я продемонстрирую вам, как эти принципы претворяются в жизнь.

### Ваш младенец знает больше, чем вам кажется

За последние лет 20, главным образом благодаря чудесным возможностям видеозаписи, исследователям поведения и психологии младенцев удалось узнать, как много всего способен постичь новорожденный. Прежде мы считали его «чистым листом», но теперь знаем, что ребенок приходит в мир с тонкими чувствами и стремительно расширяющимся комплексом возможностей, которые позволяют ему наблюдать, размышлять и даже делать выводы. Наблюдая за выражением лиц младенцев, за их языком тела, движением глаз и проявлениями сосательного рефлекса (возбужденные младенцы сосут энергичнее), ученые открыли поразительные возможности малышей. Я привожу лишь несколько открытий, дальше в этой главе вам встретятся еще примеры.

- Новорожденные способны отличать один зрительный образ от другого. Уже в 1964 году ученые обнаружили, что младенцы отказываются долгое время наблюдать за повторяющимися образами, а появление нового образа привлекает их внимание.
- Младенцы заигрывают со взрослыми. Они гулят, улыбаются и жестикулируют, повторяя ритм и интонации ваших звуков и слов.
- Уже в трехмесячном возрасте младенцы формируют ожидания. В ходе лабораторного исследования малыши, которым показывали последовательность картинок, смогли понять принцип повторения и заранее переводили взгляд в предвкушении следующей картинки, т. е. ожидали ее появления.
- У младенцев есть память. Документально подтверждено наличие памяти у новорожденных в возрасте пяти недель. В одном исследовании принимала участие группа детей ясельного возраста, ранее тестировавшихся в младенческом возрасте (от 6 до 40 недель). Их поместили в ту же лабораторию, где они побывали почти три года назад, и хотя они не описывали свои воспоминания словами, все свидетельствовало о том, что задание, которое им вновь предложили выполнить (доставать предметы при свете и в темноте), уже им знакомо.

## Проснись, моя крошка, пора вставать!

Как бы вам понравилось, если бы каждое утро, когда вы досматриваете самый сладкий сон, ваш партнер врывался в спальню и сдергивал с вас одеяло? Да еще вопил: «Проснись, пора вста-

вать!» Вас бы это не пугало, не раздражало? То же самое чувствуют младенцы, если родители не считают нужным начать день правильно.

Действуйте деликатно, тихо и тактично, встречаясь с ребенком утром. Я обычно вхожу в детскую, напевая английскую песенку «Доброе утро, доброе утро, мы проплясали всю ночь, доброе утро!». Выберите любую жизнерадостную песенку-побудку по своему вкусу, лишь бы в ней говорилось, что сейчас утро. Или последуйте примеру Беверли, которая напевала на хрестоматийный мотив Happy Birthday to You собственные слова «С добрым утром тебя!». После песенки я говорю: «Привет, Джереми, тебе хорошо спалось? Я так рада тебя видеть. Ты, наверное, хочешь есть». Наклоняясь к кроватке, я предупреждаю малыша: «Сейчас я возьму тебя на руки. А ну-ка… раз, два, три, вот и ты!» После дневного сна я могу добавить: «Надеюсь, ты проснулся в хорошем настроении. Какие потягушки!» И в этом случае я не стану тащить его из кроватки, не предупредив.

Конечно, независимо от того, как *вы* здороваетесь с ребенком утром, ваше сокровище может реагировать на это по-своему. Совсем как взрослые, младенцы по-разному относятся к необходимости просыпаться по утрам. Одни открывают глазки с улыбкой, другие дуются или даже плачут. Одни встречают новый день радостно, других нужно немного приободрить.

Посмотрите, насколько различны ожидаемые реакции на пробуждение младенцев наших пяти типов.

*«Ангел»*. Благодушное пробуждение, улыбка до ушей, довольный лепет — этому малышу все нравится, все по душе. Если он не очень голоден и подгузник не промок насквозь, он будет преспокойно играть у себя в кроватке, пока кто-нибудь к нему не подойдет. Иными словами, чаще всего он ограничивается первым сигналом о том, что проснулся (см. «“Я проснулся”: три сигнала, три предупреждения!»).

*«Учебник».* Если вы не возьмете ребенка по первому сигналу, он подаст вам второй сигнал о том, что уже проснулся, — характерными негромкими, но сердитыми звуками. Это требование: «Подойдите ко мне!» И если вы подходите со словами: «Я уже здесь, я никуда не уходила», — все прекрасно. Если же вы опять не показываетесь, последует третье сообщение — громкое и однозначно недовольное.

### «Я проснулся»: три сигнала, три предупреждения

Одни дети, проснувшись, ограничиваются первым сигналом, а дальше занимают себя сами — они вполне довольны развлечениями, которые находят в собственной кроватке, и спокойно ждут, когда кто-нибудь к ним подойдет. Другие выдают все три сигнала один за другим так стремительно, что уже неважно, насколько быстро вы на них реагируете.

Первый сигнал: негромкие беспокойные звуки, напоминающие поскрипывание, сопровождающиеся ерзанием. Перевод: «Ау, есть тут кто-нибудь? Почему вы ко мне не подходите?»

Второй сигнал: покашливающее хныканье в глубине горла, то прекращающееся, то начинающееся снова. Во время остановок ребенок прислушивается, не идете ли вы. Перевод: «Эй, подойдите ко мне!»

Третий сигнал: самозабвенный рев с беспорядочным размахиванием руками и ногами. Перевод: «Немедленно ко мне! Я не шучу!»

*«Мимоза».* Эти малыши почти всегда просыпаются в слезах. Они так нуждаются в поддержке, что стремительно проходят все три стадии сигналов, предупреждающих родителей, что чадо проснулось. Для «мимозы» такое испытание чувствовать себя покинутым в колыбельке, что она не в силах выдержать дольше пяти минут. Не откликнетесь на первый или второй сигнал — и истерика обеспечена.

*«Вояка».* Это очень активные дети, их переполняет энергия, и они зачастую пропускают первый сигнал, прибегая сразу ко второму. Они возятся и извиваются, издавая короткие вскрики, похожие на кашель, и если в этот момент никто не явится, разревутся в три ручья.

*«Ворчун»*. Эти дети ненавидят мокрые подгузники и вообще любой дискомфорт, поэтому также проходят все три стадии очень быстро. Кстати, на утреннюю улыбку своей кровиночки можете не рассчитывать, — стойте на голове, крутите сальто, лезьте из кожи вон, ребенок-«ворчун» не развеселится.

Что интересно, как ребенок вел себя при пробуждении в младенчестве, так он, скорее всего, будет вести себя и подрастая. Помните, я рассказывала, что моя Софи была очень тихой и покладистой и по утрам я нередко пугалась, дышит ли она. И по сей день Софи по утрам — сущий ангел. Она легко просыпается и сразу выскакивает из кровати. Ее сестра, ребенок-«вояка», часто просыпавшаяся раздраженной, сейчас тоже не сразу после пробуждения приходит в норму. И если Софи, едва открыв глаза, готова к общению, Сара предпочитает, чтобы я дождалась, когда заговорит *она*.

## Смена подгузника и переодевание

Как уже было сказано, я часто предлагаю новоявленным родителям, занимающимся в моих группах, лечь на спину и закрыть глаза. А сама без предупреждения, выбрав в жертвы кого-то из мужчин, хватаю его за ноги и закидываю их ему за голову. Легко представить, как он пугается. Остальные, осознав, что я проделала, находят шутку занятной, и все мы дружно хохочем. Но дальше я объясняю, в чем смысл этой забавы: именно так чувствует себя младенец, когда вы кидаетесь менять ему подгузник, не предупредив ни единым словом. Фактически вы грубо нарушаете границу его круга уважения. А вот если бы я сказала: «Джон, сейчас я подойду, возьму вас за ноги и подниму их», — то Джон не только успел бы приготовиться, но и понял бы, что я считаюсь с его чувствами. К младенцам я отношусь столь же уважительно.

Как установили ученые, чтобы новорожденный осознал, что к нему прикоснулись, нужно три секунды. Следовательно,

когда мы задираем ему ноги, одним махом обнажаем попу и начинаем чем-то протирать, новорожденный вдруг оказывается в положении, которое его пугает, особенно если его нежный филейчик холодит спиртосодержащая жидкость. Кроме того, по результатам экспериментов, у младенцев тонкое обоняние. Даже самые маленькие отворачиваются от резкой вони пропитанной спиртом салфетки. Дети недельного возраста могут узнать свою маму по запаху. С учетом всего вышесказанного, когда вы вторгаетесь в личное пространство вашей крохи, она отчетливо осознает — *что-то* случилось! — даже если не может выразить свои переживания.

Вот почему многие младенцы плачут на пеленальном столике — они не понимают, что происходит, и/или происходящее им не нравится. А вы что ожидали, насильно придавая ребенку такую уязвимую, беззащитную позу — с задранными вверх и разведенными ногами? Вспомните, мамочки, как *вы* чувствуете себя в подобной позе в гинекологическом кресле? Своему врачу я всегда говорю: «Я должна заранее точно знать, что вы со мной будете делать».

### Бумага или ткань?

Хлопчатобумажные пеленки переживают «второе рождение», но подавляющее большинство родителей предпочитают одноразовые подгузники. Это дело личного выбора, но мне больше нравятся пеленки. Они дешевле, мягче, что более приятно малышу, и абсолютно экологичны.

Кроме того, у некоторых детей развивается аллергия на поглощающие гранулы одноразовых подгузников — часто это состояние ошибочно принимают за опрелости. Но опрелости имеют определенную локализацию, обычно вокруг ануса, а аллергический дерматит охватывает всю область, закрытую подгузником, вплоть до груди.

Еще один недостаток одноразовых подгузников является оборотной стороной их достоинств. Они так хорошо впитывают мочу, что только дети-«ворчуны», похоже, понимают, что они мокрые. И если ребенок к трем годам не научился пользоваться горшком, иногда причина в том, что из-за «памперса» он и сам не знает, что описался.

Одно предупреждение по поводу пеленок: нужно очень внимательно следить, чтобы ребенок не лежал мокрый, — это может привести к опрелости.

Младенцы пока не могут *словами* попросить вас обходиться без резких движений или уважать их личное пространство, но их плач выражает именно эту потребность.

Когда я слышу от мамы: «Эдвард ненавидит пеленальный столик», — то отвечаю: «Нет, дорогая моя, столик тут ни при чем, он ненавидит то, что там *происходит*. Вам, наверное, следовало бы чуть-чуть сбавить обороты и разговаривать с Эдвардом». Более того, во время смены подгузника, как и при любой другой активности, вы должны сосредоточивать все свое внимание на том, чем занимаетесь. Ради бога, никаких телефонных трубок, прижатых к уху плечом! Взгляните на ситуацию глазами своего ребенка. Представьте, как вы выглядите, когда нависаете над ним с этим телефоном, не говоря уже о том, что рискуете выронить эту штуку прямо на голову малышу. Вы как бы сообщаете ребенку: «Мне нет до тебя дела».

Меняя малышке подгузник, я стараюсь поддерживать постоянный диалог. Я наклоняюсь, так что между нашими лицами остается 30–35 см, — точно над ней, не под углом, потому что младенцы лучше всего видят, когда смотрят прямо перед собой, — и все время разговариваю с ней: «Сейчас мы поменяем тебе подгузник. Давай-ка мы положим тебя вот сюда, чтобы я могла снять с тебя штанишки». И так далее, чтобы она всегда знала, что я буду делать дальше: «Ну-ка, стянем их — вот так! Ты только посмотри, какие у тебя замечательные ножки. Теперь нужно их приподнять. Вот, хорошо… Снимаем подгузник… Ух ты, я вижу, ты приготовила для меня подарочек! Сейчас я тебя оботру». Подмывая девочек, я слежу за тем, чтобы движения были направлены спереди назад, мальчикам прикрываю пенис полотенцем, чтобы не получить струю в лицо. Если ребенок начинает плакать, я спрашиваю: «Я слишком тороплюсь? Хорошо, давай помедленнее».

*Совет. Когда ребенок голый, мягко положите ему на грудь ладонь или легкую плюшевую зверушку. Этот небольшой вес помогает малышу чувствовать себя менее уязвимым.*

Должна заметить, что некоторым нужно действовать у пеленального столика, наоборот, несколько *быстрее*. Мне случалось видеть родителей, которые меняли одноразовый подгузник 20 минут! Это слишком, слишком медленно. Скажем, если они переодевали ребенка перед кормлением, кормили 40 минут и снова меняли подгузник после кормления, это уже 1 час 20 минут. Это лишает ребенка полноценного периода активности, хотя бы уже потому что отнимает все время, а если ребенок не любит процесс переодевания, он вдобавок будет чувствовать себя угнетенным и усталым.

*Совет. Для первых трех-четырех недель жизни ребенка не пожалейте денег на недорогие боди с завязкой или кнопочкой спереди и застежкой в нижней части, позволяющей легко добраться до подгузника. Поначалу подгузники неизбежно будут время от времени подтекать. Несколько запасных боди под рукой — и вы сэкономите время и нервы.*

Вам может понадобиться несколько недель, чтобы наловчиться, но стремиться нужно к тому, чтобы менять подгузник за пять минут. Чтобы этого достичь, нужно все заранее приготовить — открыть тюбик с кремом и коробку салфеток, вытащить из упаковки подгузник, чтобы его осталось только подсунуть под попку малышки, и знать, куда вы денете грязный подгузник, как только его снимете.

*Совет. Когда вы в первый раз будете класть новорожденного на пеленальный столик, заранее подложите чистый подгузник ему под попу. Откройте использованный подгузник, но не убирайте его, пока не очистите промежность. Закончив, вытащите грязный подгузник, а чистый уже будет там, где ему и надлежит оказаться.*

Если успокоить плачущего ребенка не удается никакими хитростями, попробуйте переодевать его у себя на коленях.

Многим младенцам так больше нравится, а вас это избавит от необходимости стоять, наклонившись над столиком.

## Слишком много игрушек, слишком много раздражителей

Итак, дорогие мои, вы в первый раз покормили и переодели свое чадо. Теперь время поиграть. И вот тут-то многие родители совершают ошибку. Они или недооценивают значение игры для новорожденного, поскольку не понимают, что обучение в огромной степени происходит само собой, когда ребенок наблюдает за окружающим миром, или ударяются в другую крайность и беспрерывно крутятся у малыша перед носом — сюсюкают, показывают игрушки, трясут погремушками. Любая крайность — это плохо. Судя по множеству знакомых мне родителей, большинство склонны ко второму варианту — чрезмерной активности. Поэтому мне регулярно звонят мамочки, обеспокоенные тем же вопросом, который мучил Мей, маму трехнедельной Серены.

— Трейси, что происходит с Сереной?

Телефонная трубка доносит до меня вопли ребенка и бормотанье Уэнделла, донельзя взволнованного отца, безуспешно пытающегося успокоить малышку.

— Расскажите-ка, что произошло *до того*, как она заплакала.

— Она просто играла, — голосом пай-девочки отзывается Мей.

— Во что играла?

Напоминаю, речь идет о трехнедельной малютке.

— Ну, мы немного покачали ее на качелях, но потом она начала ерзать. Тогда мы ее вытащили и посадили в кресло.

— А дальше?

— В кресле ей тоже не понравилось, так что мы ее положили на одеяльце, и Уэнделл попробовал ей читать, — продолжает Мей. — А теперь нам кажется, что она устала, но она все никак не засыпает.

Мей забыла упомянуть — возможно, считая это несущественным, — что качели были с музыкой, кресло вибрировало, а «одеяльце» являлось составной частью сложносочиненного приспособления с яркими красно-бело-черными мобилями, раскачивающимися над головой малышки. В довершение всего папочка держал у нее перед носом книжку с белым кроликом на сине-зеленом фоне.

Думаете, я преувеличиваю? Ничуть не бывало! Я наблюдала подобные сцены во многих домах.

— Думаю, ваша девочка немножко переутомилась из-за всего этого, — говорю я, облекая в деликатную форму тот факт, что крошка очутилась в условиях, которые можно сравнить с целым днем в Диснейленде для ребенка детсадовского возраста.

— Но ей *нравятся* игрушки, — возражает Мей.

Я никогда не спорю с родителями. И в подобных случаях просто оглашаю непреложное пра-

Что воздействует на органы чувств вашего ребенка

| | |
|---|---|
| Слух (звуковые раздражители) | Разговоры<br>Шумы<br>Пение<br>Звук сердцебиения<br>Музыка |
| Зрение (визуальные раздражители) | Черно-белые карточки<br>Полосатые узоры<br>Мобили<br>Лица<br>Окружающая обстановка |
| Осязание (тактильные раздражители) | Прикосновения кожи, губ, волос<br>Объятия<br>Массаж<br>Вода<br>Ватные шарики, салфетки |
| Обоняние (запахи) | Запах человеческого тела<br>Запахи пищи<br>Парфюмерия<br>Специи |
| Вкус (вкусовые раздражители) | Молоко<br>Другие пищевые продукты |
| Движение (воздействия на вестибулярный аппарат) | Укачивание<br>Ношение на руках<br>Езда (в коляске, в автомобиле) |

вило: *долой все трясущееся, дребезжащее, качающееся, подпрыгивающее, пищащее и гремящее*! Попробуйте обходиться без всего этого всего три дня, предлагаю я, и посмотрим, успокоится ли ребенок. (А если все остальное в норме, он успокаивается.)

К сожалению, родители Серены, как и большинство современных родителей, являются жертвами нашей культуры. Каждый год рождается почти 4 млн детей, и на младенцах держатся целые мощные отрасли. Миллиарды долларов ежегодно тратятся на то, чтобы убедить нас в необходимости создать «развивающую среду» для наших детей, и родители ведутся на рекламные призывы. Они верят, что должны непрерывно развлекать ребенка, иначе он окажется лишен «интеллектуальной стимуляции». А если каким-то чудесным образом им самим удастся избежать этой заразы, непременно найдутся «продвинутые» друзья. «Как, вы, правда, не купили для Серены кресло-качалку?» — как будто без кресла-качалки дочка Мей и Уэнделла будет расти ущемленной. Полная чушь!

Конечно, мы будем включать музыку и петь нашим детям. Конечно, мы будем показывать им яркие предметы и даже покупать игрушки. Но, если мы слишком усердствуем и предлагаем младенцу очень уж много всего, наступает *сверхстимуляция*. Лишиться привычной безопасности и покоя утробы — само по себе серьезное испытание, причем одним новорожденным пришлось протискиваться через родовые пути, а других буквально выдернули на свет божий. Внезапно новорожденный оказывается в совершенно незнакомом мире — под ослепляющим флуоресцентным светом родильного зала, испытав на себе воздействие хирургических инструментов и наркотических веществ, а затем еще и множества рук, которые принимаются теребить, переворачивать, колоть и тереть его через считаные секунды после рождения. Как я объясняла в главе 1, всякий младенец уникален, но почти каждый новорожденный испытывает душевное потрясение.

**Миф о «приучении к звукам повседневной жизни»**

Родителям часто говорят, что младенца необходимо приучать к громким звукам. Подумайте, понравится вам, если я вдруг ворвусь в вашу комнату, когда вы спите, и врублю музыку на полную громкость? Это же просто неприлично! Так считаете ли вы возможным не церемониться с собственным ребенком?

И для самых чувствительных уже само рождение оказывается чрезмерной нагрузкой на нервную систему.

Теперь учтите обычные звуки, постоянно присутствующие в вашем доме, — телевизор, радио, домашние животные, проезжающие под окнами машины, пылесос, газонокосилка и великое множество других источников шума. Добавьте собственный голос со всеми оттенками эмоций и чувств, подчас очень сильных, добавьте сюсюканье и агуканье бабушек, дедушек и прочих визитеров! Немалая нагрузка для комочка нервов и плоти весом менее 4,5 кг. А теперь вообразите, что над вами склоняется мамочка или папочка, предлагая еще и *поиграть*! Тут и ребенок-«ангел» расплачется.

## Игра в рамках треугольника обучения

Что именно я подразумеваю под игрой младенца? Это зависит от того, что ваш младенец может *делать*. В большинстве книг о воспитании вы найдете подробные описания игрушек и игр по возрастам, но я являюсь противницей такого рода рекомендаций. И не потому, что считаю их совсем уж бесполезными — нелишне знать характерные особенности каждого возраста. Именно по возрастному принципу я распределяю по группам участников моего тренинга «Мама и я» — от рождения до трех месяцев, от трех до шести месяцев, от шести до девяти месяцев, от девяти месяцев до года. Проблема в том, что огромное множество знакомых мне мам и пап не понимают: *нормальные* младенцы невероятно отличаются друг от друга возможностями и осознанностью. Вот что я снова и снова наблюдаю на своем

тренинге. Какая-нибудь мамочка, вычитавшая где-то, что пятимесячный ребенок должен переворачиваться, начинает бить тревогу. «О, нет, Трейси, у него, наверное, замедленное развитие! — убивается она, потому что ее мальчик и не думает переворачиваться. — Как мне помочь ему научиться этому?»

Я не верю ни в какие методики принудительного ускорения развития малыша. И всегда говорю родителям, что их ребенок — *индивидуальность*. Статистически усредненные данные из книг просто не могут учитывать особенности человеческой личности со всеми ее индивидуальными чертами. Всякого рода стандарты можно воспринимать исключительно как *примерный ориентир*. Ваш ребенок достигнет каждого этапа развития в свое время.

И потом, дети ведь не собаки, и мы их не «дрессируем». Если вы уважаете свою малютку, это значит, что вы даете ей возможность развиваться естественно, без подхлестывания, и не паникуете, если она отличается от ребенка вашей подруги или не соответствует описанию в какой-то книжке. Пусть она идет своим путем. У матери-природы есть свой замысел в отношении нее — чудесный, безупречно логичный. А если вы начнете ворочать кроху с живота на спину и обратно до того, когда она готова будет сделать это самостоятельно, это нисколько не поможет ей научиться быстрее. Ведь если она еще не переворачивается, это значит, что она физиологически не созрела для этого действия. Пытаясь «ускорить ее развитие», вы непреднамеренно вносите лишний стресс в ее жизнь.

Соответственно, я призываю родителей всегда держаться в рамках треугольника обучения своего ребенка, т. е. предлагать ему физические и умственные задачи, с которыми он может справиться, получая от этого удовольствие, причем *самостоятельно*. Например, почти у каждого новорожденного, которого навещаю, я вижу в комнате целую кучу погремушек — серебристые, пластмассовые, в форме бублика, уточки и гантели. Но ведь новорожденному не нужна *никакая* погремушка, потому что он еще не умеет хватать предметы.

### С самого первого дня

Даже ученые не в состоянии установить, в какой конкретно момент у новорожденного пробуждается способность к познанию, поэтому с первого дня жизни своего ребенка вы должны:

- объяснять все, что вы делаете с ним или для него;
- рассказывать о своих повседневных занятиях;
- показывать семейные фотографии и называть людей по имени;
- указывать на предметы и называть их («видишь собачку?», «посмотри, другой малыш, совсем как ты!»);
- читать вслух простые книжки и рассматривать картинки;
- включать музыку и петь (рекомендации см. во врезе «Музыка, под которую хорошо расти»).

В результате родители трясут погремушками у него перед носом, но ребенок-то ими не играет! Помните мое непреложное правило: *если ваш младенец занят игрушкой, наблюдайте, а не вмешивайтесь.*

Чтобы знать, что вписывается в треугольник обучения вашего ребенка, припомните все его достижения на сегодняшний день — что он умеет *делать*. Иными словами, смотрите не на рекомендации в книге, *смотрите на собственного ребенка.* Если вы не нарушаете границ его треугольника обучения, он будет развиваться естественно, своим путем и в собственном темпе.

*Младенец по большей части смотрит и слушает.* Первые полтора-два месяца жизни ваш малыш «состоит» главным образом из глаз и ушей, причем становится все более внимательным к своему окружению и все лучше его узнает. Пусть его поле зрения пока ограничено 20–30 см, но он может видеть вас и даже порадовать вас улыбкой или гулением. Найдите минутку и «ответьте» ему! По результатам исследований, новорожденные отличают лица и голоса людей от других зрительных образов и звуков и рады видеть и слышать именно их. Уже через несколько дней они узнают знакомые лица и голоса и отдают им предпочтение перед незнакомыми.

Если ребенок тратит время бодрствования не на разглядывание вашего лица, вы, возможно, заметите, что ему особен-

но нравится рассматривать полосы и линии. Почему? Новорожденному прямая линия кажется движущейся, потому что он еще не умеет фиксировать взгляд. Незачем тратить деньги на дорогие дидактические карточки. Возьмите обычную белую картонку и проведите на ней линию черным маркером. У ребенка появится объект для фокусировки взгляда, а это важно, поскольку пока зрение у него нечеткое и двумерное.

Если хотите купить новорожденной крохе игрушку, выберите womb-box — это устройство помещается в кроватку и воспроизводит звуки, которые ребенок слышал в утробе матери. Его можно приобрести еще до появления малыша на свет. В отношении новорожденных я рекомендую ограничиться одной-двумя игрушками в кроватку. Когда он перестанет на них смотреть, поворачивайте их. Помните о воздействии разных цветов на нервную систему: основные цвета возбуждают младенцев, пастельные успокаивают. В определенный момент времени выбирайте предметы, цвет которых вызывает желаемый эффект. Например, если хотите, чтобы младенец уснул, не давайте ему рассматривать черно-красную карточку.

### Музыка, под которую хорошо расти

Младенцам нравится музыка, но и она должна подходить по возрасту. Поэтому в конце моих занятий по программе «Мама и я» обязательно звучит музыка.

**До трех месяцев:** только колыбельные — приятные, успокаивающие мелодии, никаких детских песенок с бренчанием и звоном. Я предпочитаю подборку «Колыбельные в подарок ребенку» (A Child's Gift of Lullabies), которая продается на CD и кассетах. Если у вас приятный голос, не сомневайтесь, пойте собственную колыбельную.

**Три-шесть месяцев:** в конце занятия я ставлю только одну песню, что-нибудь из простых общеизвестных детских песенок (например, Eensy Weensy Spider, The Wheels on the Bus, Baa Baa Black Sheep, I'm a Little Teapot).

**Шесть-девять месяцев:** я ставлю три песенки из числа вышеперечисленных — каждую только по разу.

**Девять месяцев — год:** я добавляю новую песню, всего их становится четыре, и ставлю каждую по два раза. Теперь мы можем дополнить исполнение песенки жестами.

*Младенец начинает управлять головой и шеей.* К тому времени, когда ваша кроха научится поворачивать голову — обычно это происходит в течение второго месяца жизни — и двигать ею из стороны в сторону, а может, и приподнимать ее немного (как правило, к третьему месяцу), она начинает лучше фокусировать взгляд. Можно заметить, как она рассматривает свою ладошку. Во время научных исследований удалось установить, что младенцы в возрасте одного месяца уже могут повторять мимику взрослого — если им показать язык, ребенок тоже высунет язык, если открыть рот, ребенок сделает то же самое. Теперь самое время купить съемный мобиль на липучке, который можно будет перевешивать из колыбельки в манеж. Насколько я знаю, это первая вещь, которую родители покупают для новорожденного, но пока ребенку не исполнилось два месяца, мобиль — просто бесполезное украшение. Младенцам нравится поворачивать голову (чаще всего вправо), поэтому незачем помещать мобиль прямо над ними, но и не надо отодвигать его от глаз ребенка дальше, чем на 35 см. В возрасте около восьми недель зрение ребенка становится трехмерным. Тело малышки распрямляется, ладошки большую часть времени остаются открытыми. Она хватает саму себя за руки, но чаще всего случайно. Ее память развивается, и она может предвосхитить, что произойдет в ближайшем будущем. Двухмесячные дети уже сохраняют определенные воспоминания о предыдущем дне. Совсем скоро она станет ерзать от удовольствия, увидев вас, и следить взглядом за вашими перемещениями по комнате.

Если от рождения до четырех недель новорожденных забавляли прямые линии, то к восьми неделям они начинают улыбаться при виде картинок и лиц. Обновите свой набор самодельных карточек: нарисуйте извилистые линии, круги, простые картинки — домик, улыбающуюся рожицу. Можете подвесить в кроватке крохи зеркальце — улыбаясь, она будет видеть в нем свою улыбку. Но помните: хотя ей нравится рассматривать разные вещи, она пока не имеет возможности

самостоятельно удалиться от предмета, который перестал ее интересовать. Будьте чутки. Услышали недовольные, раздраженные звуки — значит, она говорит вам: «С меня хватит». Придите к ней на помощь, прежде чем переутомленный ребенок разразится безудержным ревом.

*Ребенок тянется к предметам и хватает их.* Способность дотягиваться и хватать проявляется, как правило, в возрасте от трех до четырех месяцев, и с этого времени ребенка увлекает и занимает почти все — включая собственные конечности. И все, что он ухватил, отправляется прямиком в рот. Ваш малыш уже способен поднимать подбородок и издавать булькающие звуки. Его любимая забава — вы сами, но сейчас ему подойдут и простые игрушки, с которыми легко управляться, такие как погремушки и другие безопасные предметы, которые издают разные звуки или приятны на ощупь, вроде поролоновых бигуди. Младенец становится настоящим исследователем, и если ему удается добиться какого-то результата, он просто в восторге. Понаблюдайте, как ваш кроха трясет погремушкой — глаза у него расширяются. Теперь он понимает связь между причиной и следствием, а значит, любой предмет, издающий какой-то звук, позволяет ему почувствовать себя победителем. Сейчас он несопоставимо восприимчивей, чем был совсем недавно, — слыша его приветливое гуление, вы будете на седьмом небе! — и отныне эта его способность реагировать, откликаться развивается не по дням, а по часам. А еще он знает, как добиться вашего внимания, когда он слишком устал. Он бросит игрушку и недовольно заквохчет или отрывисто расплачется.

*Ребенок может переворачиваться.* Способность перекатываться на бок, обретаемая в тот или иной момент с конца третьего и до конца пятого месяцев жизни, — это первый шаг младенца к подвижности. Вы и глазом моргнуть не успеете, а ваша детка уже переворачивается с боку на бок. Сколько новых раз-

влечений! Она все еще любит звучащие игрушки, но теперь ей можно давать и предметы повседневного обихода, например ложку. Подобные простые вещи — источник бесчисленных увеселений. Дайте ей пластмассовую тарелку — и наблюдайте, как она вертит ее так и эдак, отбрасывает и хватает снова. Это маленький ученый, продолжающий свои изыскания. Ей понравится играть с маленькими геометрическими фигурами — кубиками, шариками, пирамидками. Хотите верьте, хотите нет, но когда она мусолит их во рту, то узнает, как они устроены и чем отличаются друг от друга. Как установили ученые, даже очень маленькие дети получают информацию о форме предметов, помещая их в рот. В исследовании на способность соотносить визуальные и тактильные впечатления участвовали крохи всего лишь одного месяца от роду. Им давали две соски, бугристую и гладкую, и показывали изображения бугристого и гладкого предметов, и младенцы задерживали взгляд на изображении того предмета, фактура которого была ближе к фактуре соски, которую они в данный момент сосали.

*Ребенок может сидеть.* Малыш не способен сидеть до тех пор, пока его тело не станет тяжелее головы, что обычно происходит к шести месяцам. До этого времени у младенца перевешивает голова. С обретением способности сидеть самостоятельно у него начинает формироваться пространственное зрение. В конце концов, с точки зрения сидящего мир сильно отличается от того, к чему ребенок привык, пока лежал. Еще он может перекладывать предметы из руки в руку, указывать на что-то и жестикулировать. Любопытство побуждает его тянуться за вещами, но физически он пока не способен до них добраться. *Предоставьте ему возможность самостоятельно исследовать мир вокруг.* Он уже контролирует голову, руки и тело, а вот ноги пока не может. И если он наклонится и попробует дотянуться до предмета, который его привлек, то просто-напросто опрокинется на грудь — пока еще у него относительно тяжелая голова, — а руки и ноги задвигаются,

как будто он летит. В этот момент, услышав обиженное хныканье малыша, родители кидаются к нему на помощь и вручают ему желанную игрушку, вместо того чтобы подождать и понаблюдать за ним. Стойте, не спешите! Не суйте игрушку сию же секунду. Лучше дайте ему время и ободрите его, вместо того чтобы все делать за него. Скажите: «Молодчина! Ты почти справился!» — это внушит ребенку уверенность в своих силах. Только не забывайте про здравый смысл. Вы ведь не к Олимпийским играм его готовите! Вы просто поддерживаете его начинания, как всякий нормальный родитель. Лишь после того, как он постарается дотянуться сам, вы *можете* дать ему желанную игрушку.

Давайте ребенку простые игрушки, стимулирующие его активность (например, «Джек-в-коробочке», который выскакивает, если нажать на нужную кнопку или рычаг). Такие игрушки — самые лучшие, потому что малышам очень нравится, что их действия могут приводить к определенному результату. Вас будет так и подмывать накупить целую кучу всякой всячины. Воздержитесь! Помните, «лучше меньше, да лучше», и очень многое из того, что *вам* хочется подарить малышу, его самого *не обрадует*. Я только усмехаюсь, слыша сетования родителей ребенка этого возраста: «Моему малышу не нравится эта игрушка». Они не понимают, что в данном случае и речи нет о «нравится/не нравится», — ребенок просто не понимает, в чем смысл этой игрушки, зачем она нужна. Он не знает, как заставить ее *сделать* что-то по его желанию.

*Ребенок может двигаться*. Когда ваша кроха научится ползать как следует (обычно в возрасте восьми-десяти месяцев), наступает время сделать дом по-настоящему безопасным для нее, если вы еще этого не сделали (см. «Как сделать дом безопасным для ребенка»). Ведь вы должны дать ей максимум возможностей для исследования пространства. В этом возрасте ваша малышка уже может пытаться подняться. Некоторые дети сначала ползают задом наперед или по кругу — их ножки

уже «дозрели» до ползания, но тело еще недостаточно выросло и окрепло, чтобы уравновесить тяжесть головы. Что самое главное, по мере физического развития ребенка растет и его любопытство. До сих пор умственные способности малыша не позволяли оперировать сложными мыслительными конструкциями, например: «Я хочу вон ту игрушку в дальнем углу, значит, мне нужно добраться туда через всю комнату». Теперь у крохи одновременно развивается способность сделать этот вывод и осуществить задуманное.

Научившись сосредоточиваться на различных целях и ползать, ваша малышка превращается в неутомимую деловитую пчелку. Ей уже мало сидеть у вас на коленях. Прижиматься к вам и обниматься ей нравится, как и прежде, но сначала ей нужно все вокруг исследовать и израсходовать свою неуемную энергию. Она находит новые возможности пошуметь — и создать новые проблемы. Из игрушек предпочитает те, в которых можно что-то куда-то засовывать и вытаскивать. Разумеется, сначала у нее лучше будет получаться *разбирать*, чем собирать, — она живо все повытаскивает, но едва ли сложит обратно. Но постепенно, примерно к году, обретет достаточную ловкость, чтобы собирать вещи и даже поднимать с пола свои игрушки и складывать их в ящик. Скорее всего, она научится брать маленькие предметы, поскольку у нее развивается мелкая моторика, обеспечивающая очень точный захват большим и указательным пальцами как пинцетом. Ей по душе катающиеся игрушки, которые можно подкатывать к себе. И возможно, у нее начинает формироваться особая привязанность к какой-то игрушке или предмету — плюшевой зверушке, любимому одеяльцу.

*Совет. Все предметы, которыми играет ваш ребенок, должны быть моющимися, прочными и не иметь острых углов или завязок, которые можно ослабить и проглотить. Если предмет можно засунуть в картонную трубочку внутри рулона туалетной бумаги, значит, он слиш-*

*ком мал, чтобы ребенку можно было с ним играть. Он может застрять у ребенка в горле, в ухе или в носу.*

Теперь, напевая или слушая детские песенки, вы можете дополнять их движениями, которые ребенку под силу повторить. Песни и ритмические движения учат малышей языку и координации. Любимой игрой вашей крохи станут своеобразные прятки, когда лицо то скрывается за ладонями, то появляется снова. Эта игра объясняет ребенку, что, даже если предмета не видно, он все равно существует, а это очень важно. Ведь если он усвоит эту идею, то сможет понять: *вы* тоже не исчезаете, если выходите в соседнюю комнату. Чтобы закрепить эту мысль в сознании малышки, говорите ей: «Я скоро вернусь». Используйте в качестве игрушек всевозможные предметы обихода и будьте изобретательны. Ложка и миска или горшок — замечательный ударный инструмент. С решетом можно здорово поиграть в прятки.

По мере расширения физических и умственных возможностей малышки продолжайте напоминать себе, что она личность. Она не будет и не должна делать то же самое, что делал в этом возрасте ребенок вашей сестры. Возможно, она умеет больше, а возможно, делает то же самое по-другому. Как у всякого человека, у нее будут собственные предпочтения и антипатии. Наблюдайте за ней, узнавайте, что она за человек, по ее действиям, а не пытайтесь втиснуть ее в собственные представления о том, какой ей надлежит быть. Пока она в безопасности, пока ее поддерживают и любят, она будет благополучно расти и расцветать, становясь удивительным и уникальным маленьким человеком. Она будет постоянно в движении, каждый день осваивая что-то новое и не переставая вас изумлять.

## «Защита от детей»: да или нет?

Использование всевозможных приспособлений, не позволяющих детям добраться до потенциально опасных мест и пред-

метов, — это важный, а в некоторых отношениях и сложный вопрос. Вы хотите избавить ребенка от опасности отравиться, сгореть, обжечься, утонуть, порезаться и упасть с лестницы. Вы также хотите уберечь свой дом от возможных повреждений, которыми угрожает вещам неуемное любопытство малыша. Весь вопрос в том, насколько далеко нужно заходить в стремлении к безопасности? На родительских тревогах выросла целая индустрия. Недавно одна мама рассказала мне, что потратила $4000 на то, чтобы сделать свой дом безопасным для ребенка. В ее дом пришел некий специалист и установил блокираторы на каждую дверку, включая и те, до которых ее сынишка не сможет добраться еще десять лет! Кроме того, он уговорил хозяйку перегородить подступы к таким местам, куда никакой младенец просто физически не смог бы проникнуть. Я предпочитаю обходиться куда более простыми и дешевыми мерами предосторожности (см. «Как сделать дом безопасным для ребенка»). Например, правильно устроенное место для игр — это просто-напросто пространство 1,5 × 1,5 м, огражденное подушками или мягкими бортиками для кроватки.

Более того, убирая от ребенка *слишком* многое, вы лишаете его возможности исследовать мир. Вы исключаете ситуации, которые учат его отличать правильное от неправильного. Позвольте, я поясню эту мысль на собственном примере.

Когда мои дочери были маленькими, я сделала дом безопасным для них: вынесла все химикаты, заблокировала дверные проемы в помещения, где исследовательская энергия моих девочек была бы некстати, и приняла еще некоторые меры предосторожности. В то же время я объяснила дочерям, что они должны уважать *мою* собственность. На нижней полке в гостиной была выставлена небольшая коллекция статуэток из итальянского фарфора. Когда Сара начала ползать, она стала проявлять интерес буквально ко всему, и однажды я заметила, что ее привлекли эти яркие фигурки. Я не стала дожидаться, когда она схватит одну из них, но сразу указала на полку

### Как сделать дом безопасным для ребенка

Посмотрите на свое жилище глазами ребенка — и с высоты его роста. Встаньте на четвереньки — и вперед! Наверняка вам захочется уберечь свое чадо от следующих опасностей.

- **Отравление.** Уберите все моющие средства и другие опасные вещества из-под раковины на кухне и в ванной и храните их на полке высоко висящего шкафчика. Даже если установить блокираторы на дверцы шкафов, готовы ли вы рисковать и проверять, сумеет ли сильный или сообразительный годовалый малыш сломать их? Купите аптечку первой помощи. Если вы предполагаете, что ребенок выпил любую ядовитую жидкость, немедленно звоните вашему врачу или в 911 и лишь потом принимайте другие меры.
- **Отравление ядовитыми веществами из воздуха.** Проверьте свой дом на наличие радона — радиоактивного газа природного происхождения. Установите датчики сигаретного дыма и оксида углерода и не забывайте регулярно проверять батарейки в них. Бросьте курить и никому другому не разрешайте курить у вас в доме или в машине.
- **Удушение.** Поднимите портьерные шнуры и электрические провода с помощью прищепок или липкой ленты на такую высоту, чтобы ребенок не мог до них дотянуться.
- **Удар током.** Закройте все розетки и следите за тем, чтобы во все электропатроны в вашем доме были вкручены лампочки.
- **Утопление.** Ни в коем случае не оставляйте ребенка одного в ванной. Закройте унитаз крышкой с фиксатором. Ребенок даже в годовалом возрасте еще имеет относительно тяжелую голову и может «нырнуть» в унитаз и захлебнуться.
- **Ожог.** Установите блокираторы на ручки плиты и духовки. Перекройте доступ к крану в ванной либо с помощью пластикового экрана (его можно купить в любом крупном хозяйственном магазине), либо обмотав его полотенцем. Ваша задача — не дать ребенку коснуться горячего крана, тем более получить серьезную травму, открутив кран и ошпарив голову. Установите водонагреватель на температуру около 55 °С — из кранов в любом случае не должен литься кипяток.

- **Падения и ушибы.** Если вы еще пользуетесь пеленальным столиком, придерживайте ребенка, теперь уже активного, и не спускайте с него глаз. Установите в верхней и нижней части каждой лестницы перегородку, но бдительности не теряйте. Когда ребенок начнет осваивать лестницу, всегда будьте рядом. Поднимется-то он без проблем, а вот спуститься будет гораздо сложнее.
- **Несчастные случаи в кроватке.** Согласно требованиям Комиссии по безопасности потребительских товаров США, промежуток между планками стенок детской кроватки должен составлять около 6 см. Не пользуйтесь кроватками, выпущенными до 1991 года (до принятия этого правила), или старинной колыбелькой с широко расставленными планками. Мягкие бортики для кроватки, американское изобретение, потрясли меня, когда я впервые их увидела. Обычно я советую родителям снять их, потому что активный младенец может залезть под них и застрять или даже задохнуться.

и сказала: «Это мамино. Ты можешь взять эту посмотреть, пока я здесь. Но это не игрушка».

Как большинство детей, Сара несколько раз «проверила меня на вшивость». Она устремлялась к статуэткам, но едва готова была схватить одну из них, я говорила доброжелательно, но твердо: «Нет-нет. Трогать нельзя. Это мамино — это не игрушка». Если Сара настаивала на своем, я сокращала свой «посыл» до решительного: «Нет!» Прошло три дня, и она перестала обращать на фигурки внимание. С ее младшей сестренкой Софи повторилась та же история.

И вот прошло несколько лет, и к нам в гости пришел сынишка моей подруги, чтобы поиграть с Софи. У него дома все нижние полки стояли пустыми, потому что его мама все свои вещи переложила в такие места, куда мальчик не мог дотянуться. Незачем говорить, что он готов был возиться с моими статуэтками хоть весь день. Я попыталась применить тот же прием, что и в отношении Сары, но этого ребенка невозможно было остановить словами. Наконец я строго прикрикнула: «Нет!» Подруга посмотрела на меня в ужасе:

— Мы не говорим Джорджу «нет», Трейси!

— Ну что ж, — ответила я, — возможно, самое время начать. Я не собираюсь покорно смотреть, как он ломает вещи, которые моим девочкам трогать запрещается, о чем они прекрасно знают. И потом, Джордж ни в чем не виноват — это твоя вина, это ты не научила его, что есть его вещи и твои вещи.

Мораль этой поучительной истории очень проста. Если вы уберете все предметы, до которых ребенок может дотянуться, он так и не научится бережно относиться к красивым и дорогим вещам в вашем доме и, разумеется, не будет знать, как нужно вести себя в гостях. Более того, *вам* придется выслушать, как другой родитель сообщает вашему ребенку, что какую-то вещь в его доме нельзя трогать, а в какое-то место нельзя лазать, и тогда уж не оскорбляйтесь, как мама Джорджа.

Я всегда советую родителям выделить для ребенка особую безопасную зону. Если ваша кроха просит разрешения рассмотреть что-нибудь, пускай смотрит. Позвольте ей потрогать заинтересовавший ее предмет, повертеть его в руках, но только в вашем присутствии. Что интересно, малышам быстро надоедают вещи взрослых, потому что почти все наши любимые безделушки просто стоят на полке — они ничего *не делают*. Добившись возможности подержать вещицу, малышка, скорее всего, быстро заскучает. Ее взгляд привлечет что-нибудь еще, и объект недавнего вожделения будет забыт.

*Совет. Чтобы научить ребенка не трогать что-нибудь, достаточно нескольких дней, но вам, скорее всего, придется повторять воспитательный процесс в разных частях дома и применительно к разным предметам. Во время обучения вам, возможно, не захочется рисковать, как рисковала я, тем, что ребенок все-таки сломает ценную вещь. В таком случае замените особо дорогие и милые вашему сердцу реликвии дешевыми безделушками.*

Возможно, стоит потратиться на уменьшенную копию той вещи, которая кажется малышке особенно привлекательной. Например, очень многие детки любят играть с кнопками и клавишами. Купите игрушку, похожую на дистанционный пульт управления или на радио — лишь бы там было на что нажимать. В конце концов, малышка не ставит перед собой задачу разгромить квартиру или переломать всю бытовую технику — она всего лишь хочет повторять ваши действия, которые постоянно наблюдает.

## Постепенно успокаиваемся

После целого многотрудного дня — кормлений, дневного сна, игр — ваш ребенок имеет законное право немного отдохнуть и расслабиться в ванне. Уже на второй-третьей неделе жизни вы можете заметить, что по вечерам он беспокойнее и капризнее обычного. Ребенок становится все активнее, впитывает все больше новой информации и после такой серьезной нагрузки на нервную систему должен успокоиться, чтобы заснуть. Купание может стать повседневной активностью, наступающей после пяти- или шестичасового вечернего кормления, минут через пятнадцать после того, как он последний раз срыгнет. Конечно, вы можете купать ребенка утром или в любое время в течение дня, но, на мой взгляд, самый подходящий момент для этого — перед ночным сном, ведь это лучший способ помочь малышу угомониться. Это еще и один из самых интимных моментов общения ребенка и родителей, и многие папы предпочитают именно его.

За исключением детей-«мимоз», ненавидящих купание в первые три месяца жизни, и маленьких «ворчунов», которые его с трудом терпят, большинство младенцев любят купаться *при условии*, что вы все делаете не спеша и следуете моей инструкции (см. раздел «Купание шаг за шагом»).

Первое купание вашего ребенка должно состояться примерно на 14-й день жизни — с момента рождения пройдет достаточно

времени, чтобы зажил пупок, а у мальчика — и ранка, если ему сделали обрезание. До этого времени нужно ограничиваться влажным обтиранием (см. «Влажное обтирание»). И при обтирании, и при купании старайтесь смотреть на происходящее *глазами ребенка*. Это должно быть веселое времяпрепровождение, полное общения, продолжительностью не менее 15–20 минут.

Как и при переодевании и смене подгузника, проявляйте к младенцу уважение. Помните, каким уязвимым он себя чувствует, и опирайтесь на собственный здравый смысл. Старайтесь делать все как можно мягче и бережней.

Например, одевая ребенка после купания, не надо натягивать на него через голову боди, пытаясь затем просунуть ручки в рукава. У новорожденного очень тяжелая голова — примерно до восьмимесячного возраста на нее приходится две трети веса тела, — и, когда вы пытаетесь одевать его через голову, бедная голова мотается, как погремушка. А если *тянуть руку* через рукав, младенец сопротивляется. Он так привык к эмбриональной позе, что инстин-

### Влажное обтирание

- Заранее подготовьте все, что нужно, — ткань для обтирания, теплую воду, спиртосодержащую жидкость, ватные шарики, мазь, полотенце — и держите под рукой.
- Тепло укутайте ребенка. Продвигаясь от головы к ногам, по очереди открывайте и обтирайте одну часть тела за другой. Обсушив и укутав, переходите к следующей.
- Промежность обмойте отдельной небольшой тряпочкой. Движения всегда должны быть направлены от гениталий к анусу.
- Промойте каждый глаз отдельным ватным шариком легкими движениями от внутреннего уголка глаза к внешнему.
- Промывая остаток пуповины, пользуйтесь ватным тампоном, пропитанным спиртосодержащей жидкостью, и не бойтесь прикасаться к основанию. Иногда дети плачут, хотя это не больно, просто спирт холодит кожу.
- Если новорожденному мальчику сделали обрезание, раневую поверхность нужно держать увлажненной и защищать от попадания мочи, накрывая пропитанным вазелином кусочком марли или тонкой хлопчатобумажной ткани. Не допускайте контакта пениса с водой вплоть до полного заживления.

ктивно пытается вырвать руку и прижать ее к телу. Поэтому накиньте рукав на ладошку младенца и *тяните ткань*, а не руку.

Чтобы вообще обойтись без противоборства, я советую родителям не покупать для младенцев ничего, что надевается через голову. (Если у вас уже есть такие вещички, см. «Что делать с маечками?».) Купите распашонки и боди с кнопками спереди снизу доверху или с застежками-липучками на плечах. Всегда оценивайте одежду для новорожденного по простоте и удобству, а не по внешнему виду.

Допустим, вы соблюдаете все правила безопасного, неторопливого и приятного купания, которые я описываю далее, а ребенок все равно плачет в ванной. Тогда, возможно, причина в его повышенной чувствительности и особенностях темперамента, а не в ваших действиях. Если купание для ребенка — источник постоянного стресса, лучше всего обойтись несколько дней без ванны, а затем попробовать снова. Он по-прежнему страдает? Случается и такое, особенно с детишками-«мимозами». Значит, первые месяц-два ограничьтесь влажными обтираниями — в этом нет ничего плохого. Главное, вы поняли своего малыша. Если он говорит вам: «Мне не нравится то, что ты делаешь, для меня это невыносимо», — вы должны немного подождать.

## Купание шаг за шагом

В этом разделе я описываю последовательность купания новорожденного, которой обучаю и своих клиентов. Прежде чем приступить к первому шагу, приготовьте и удобно разложите все, что вам понадобится (см. «Что вам потребуется для купания»). Когда вы вынете из воды скользкого младенца, нужные вещи должны быть под рукой. Кстати, кто-нибудь наверняка посоветует вам купать малыша в раковине, но я предпочитаю ванночку — ведь именно для этого она и предназначена.

Изучая нижеследующие шаги, имейте в виду, что нужно все время вести диалог с ребенком. Постоянно разговаривайте с ним. Слушайте, дожидайтесь его отклика и продолжайте рассказывать ему, что вы делаете.

*1. Настройтесь на купание.* В ванной комнате должно быть тепло (22–24 °С). Включите любую приятную легкую музыку (это и вам поможет расслабиться).

### Что делать с маечками?

Я не советую покупать для новорожденных одежду, которую нужно натягивать через голову. Но что, если у вас уже есть такие вещи? Следуйте моим рекомендациям, и переодевание не превратится в битву.

- Положите малышку на спину.
- Соберите майку «гармошкой» снизу вверх и как можно шире растяните ворот. Начав с подбородка малышки, быстро проведите горловину над ее личиком и опустите к плечам вдоль затылка.
- Засуньте в рукава собственные пальцы и возьмите ребенка за ручку. Проведите ее через рукав, как нитку через игольное ушко.

*2. Наполните ванну водой на две трети.* Вылейте прямо в воду колпачок средства для купания младенцев. Температура воды должна быть около 37 °С — чуть выше температуры тела. Проверьте воду внутренней стороной своего запястья, а не ладонью: вода должна казаться вам теплой, но не горячей, поскольку кожа младенца чувствительней нашей.

*3. Поднимите ребенка.* Приложите ладонь своей правой руки к груди малыша так, чтобы большой и указательный пальцы располагались на груди, а остальные три пальца оказались у него под левой подмышкой. (Если вы левша, делайте зеркальные движения.) Подсуньте ладонь левой руки ему под шею и плечи и осторожно наклоните его тело вперед, перенося вес тела ребенка на свою правую руку. Теперь поместите левую ладонь ему под зад и поднимите его. Ребенок принял сидячее положение на вашей левой ладони, слегка наклонившись вперед и навалившись грудью на вашу правую руку.

Никогда не кладите младенца в ванночку на спину. Это дезориентирует ребенка — примерно так же почувствует себя взрослый, если упадет спиной вперед с трамплина для прыжков в воду.

*4. Поместите ребенка в воду*. Медленно опустите ребенка в ванночку все в том же сидячем положении — сначала ножки, потом попку. Перенесите свою левую ладонь к его затылку и шее. Очень медленно погрузите тело малыша в воду, переносся его вес на свою левую ладонь. Теперь ваша правая рука свободна, и вы можете положить на грудь ребенка влажную махровую тряпочку, чтобы он не замерз.

*5. Не наносите мыло непосредственно на кожу ребенка*. Помните, что вы уже добавили средство для купания в воду. Подушечками пальцев помойте шею и пах ребенка. Чуть-чуть приподнимите его ножки, чтобы добраться до попы. Возьмите кувшинчик с чистой водой и полейте тело малыша, чтобы смыть с него мыльную воду. На самом деле, он не грязный, дорогие мои, — он ведь не играл в песочнице. В этом возрасте купание нужно скорее для того, чтобы сформировать привычку, чем для поддержания чистоты.

*6. Накройте его голову махровой тряпочкой, чтобы вымыть волосы*. У большинства новорожденных волос немного. Даже если волосы довольно густые, в шампуне они не нуждаются. Расправьте влажную тряпочку и покройте ею голову малыша. Смойте чистой водой, следя за тем, чтобы она не попала в глазки.

Ни в коем случае не оставляйте младенца в ванночке без присмотра. Если вы забыли заранее добавить в воду средство для купания младенцев, на сей раз просто обмойте малыша чистой водой, а к следующему купанию не забудьте подготовиться более тщательно.

*7. Не допускайте попадания воды в уши младенца.* Следите за тем, чтобы ваша ладонь, поддерживающая его шею, не слишком погружалась в воду.

Что вам потребуется для купания

- Пластиковая ванночка с плоским дном (я предпочитаю ставить ее на тумбочку в ванной комнате, а не на пол — не придется гнуть спину, к тому же ящики и полка тумбочки помогут удобно разместить все необходимое).
- Кувшин чистой теплой воды.
- Жидкое средство для купания младенцев.
- Две салфетки из махровой ткани.
- Полотенце — с капюшоном или просто очень большое.
- Одежда и свежий подгузник, разложенные на пеленальном столике.

*8. Будьте готовы к завершению купания.* Свободной рукой возьмите полотенце с капюшоном (или очень большое полотенце без капюшона). Зажмите кончик капюшона (или уголок большого полотенца) зубами, а два противоположных угла подмышками.

*9. Выньте ребенка из ванночки.* Бережно переведите малыша в сидячее положение, с которого начинали купание. Большая часть его веса должна приходиться на вашу правую ладонь, поддерживающую его грудь расставленными пальцами. Поднимите его спиной к себе, чтобы его голова оказалась посередине вашей груди немного ниже капюшона или верхнего уголка полотенца. Набросьте противоположные углы полотенца ему на тело, а капюшон или верхний угол — на голову.

*10. Перенесите его на пеленальный столик и оденьте.* В первые три месяца жизни действуйте на всех этапах совершенно одинаково. Повторяемость вселяет в новорожденного чувство безопасности. С какого-то момента, в зависимости от темперамента вашего ребенка, можете не сразу одевать его, а сначала сделать ему массаж, чтобы помочь еще больше расслабиться.

## Чудесное связующее звено между взрослым и ребенком: массаж

Самые первые исследования влияния массажа на младенцев были посвящены недоношенным новорожденным. Ученые доказали, что направленная стимуляция мышц ускоряет развитие головного мозга и нервной системы ребенка, улучшает кровообращение, повышает тонус мышц, снижает стресс и раздражительность. Вполне обоснованно было сделать следующий шаг и предположить, что и детям, родившимся в срок, массаж может быть полезен. Действительно, массаж оказался чудесным способом укрепить здоровье новорожденного и помочь ему расти. Да я и без всяких исследований по собственному опыту знаю, что массаж помогает младенцам оценить силу прикосновения. Младенцы, которым делают массаж, как представляется, лучше воспринимают собственное тело и управляют им, когда им исполнится один-два года. У себя дома в Калифорнии я провожу уроки массажа, и это один из самых любимых моих семинаров. В конце концов, для родителей это возможность лучше узнать тело своего ребенка, помочь малышу расслабиться. Во время массажа ребенок и родители переживают чувство глубокой взаимосвязи и внутреннего согласия.

Следует учесть и то, как развиваются органы чувств новорожденного. После слуха, развитие которого начинается еще в утробе, формируется чувство осязания. В момент рождения ребенок попадает в совершенно иную температурную среду и испытывает совершенно другие тактильные ощущения. Его крик сообщает нам: «Эй, я это чувствую!» Ощущения предшествуют развитию эмоций — новорожденный ощущает тепло, холод, боль, голод еще до того, как узнает, что они собой представляют.

Три месяца — самый лучший возраст для начала массажа, хотя я знаю мам, приступивших к нему еще раньше. Начинайте медленно и выберите время, когда вы никуда не спе-

шите и не перегружены заботами, чтобы всецело отдаться происходящему. Делая младенцу массаж, нельзя ускоряться или думать о чем-то постороннем. И не надейтесь, что в первый раз малыш будет послушно и терпеливо лежать 15 минут. Начните с трехминутного сеанса и постепенно увеличивайте продолжительность массажа. Мне нравится сочетать массаж с вечерним купанием, потому что это прекрасно расслабляет ребенка и взрослого. Но вам подойдет любое время, когда оно *у вас* есть.

Разумеется, одни дети относятся к массажу лучше, другие хуже. «Ангелы», «учебники» и «вояки» адаптируются достаточно быстро. Но, если имеешь дело с «ворчуном» или «мимозой», необходимо начинать особенно мягко, поскольку младенцы этих типов дольше привыкают к стимуляции. Но постепенно ребенок начинает привыкать к стимулирующему воздействию, и в результате ребенок-«мимоза» сможет отдохнуть от своей обостренной восприимчивости, а «ворчун» научится расслабляться. Иногда массаж помогает даже детям, страдающим от колик, поскольку снимает напряжение, из-за которого их дискомфорт усиливается.

Один из самых ярких примеров пользы массажа в моей практике — это Тимоти, ребенок-«мимоза». Он был настолько чувствителен, что трудно было даже сменить ему подгузник. Он так кричал, когда мама или я пытались погрузить его в ванночку, что впервые нормально искупался только в возрасте полутора месяцев. Для его мамы Ланы нрав Тимоти стал настоящим испытанием. Грегори, отец мальчика, хотел знать, есть ли средство хоть как-то повлиять на ситуацию. Он уже привык давать Тиму бутылочку маминого молока в 11 вечера, но и только, поскольку весь день должен был отсутствовать. Я предложила отцу попытаться искупать своего гиперчувствительного кроху. Я часто прибегаю к этому способу привлечения отцов к уходу за новорожденными. Для них это возможность по-настоящему узнать своего ребенка и, что не менее важно, раскрыть в самих себе нежных и заботливых родителей.

### Что вам потребуется для массажа

Делать ребенку массаж можно на полу или на пеленальном столике. Выберите положение, удобное в том числе и для вас. Кроме того, вам понадобятся:

- подушка;
- водонепроницаемая подстилка;
- два мягких банных полотенца;
- детское масло, растительное масло или специальное массажное масло для младенцев (никогда не используйте душистое масло для ароматерапии, оно слишком жестко воздействует на нежную кожу и чуткое обоняние новорожденного).

Грегори стал медленно и осторожно привыкать купать малыша и наконец смог погрузить его в воду. Тогда я предложила ему еще одно дело — массаж. Я проделала все действия шаг за шагом (см. далее), а Грегори внимательно за мной наблюдал. Мы действовали предельно бережно, чтобы Тимоти привык сначала к моим прикосновениям, а затем и к папиным.

Сейчас Тимоти почти год, и это все тот же чувствительный малыш, но он проделал огромный путь в своем развитии. Его способность переносить стимуляцию органов восприятия значительно возросла, и в первую очередь это прямое следствие ежевечерних купаний и массажа, которыми занимался его папа. Разумеется, если бы Тима массировала мама, это помогло бы ему точно так же, но после целого дня забот о ребенке-«мимозе» Лана нуждалась в вечернем отдыхе, чтобы восстановиться. Да и ребенку нужны эти моменты тесного взаимодействия с отцом: они дают малышу совершенно особое чувство уверенности в себе. И если у Ланы была возможность той теснейшей связи с младенцем, которую дарит грудное вскармливание, то Грегори смог получить аналогичный опыт благодаря телесному контакту с малышом во время купания и массажа.

## Массаж шаг за шагом: 10 шагов к расслаблению младенца

Как и в случае с купанием, я познакомлю вас с процедурой из 10 шагов, которой обучаю родителей на своем семинаре.

Позаботьтесь о том, чтобы заранее подготовить все необходимое (см. «Что вам потребуется для массажа»). Помните, что вы должны двигаться медленно, рассказать малышке *до того*, как прикоснетесь к ней, что собираетесь сделать, и в дальнейшем объяснять все происходящее. В какой бы момент процедуры малышка ни начала проявлять признаки дискомфорта (незачем ждать, когда она расплачется, вас предупредят вскрики и всхлипы), прервите сеанс массажа. Не думайте, что ребенок спокойно пролежит всю процедуру с первого же раза. Вы должны приучать его постепенно, прибавляя каждый день по несколько минут. Начните буквально с первых движений — всего две-три минуты. Через несколько недель, а то и позже, вы сможете увеличить продолжительность сеанса до 15–20 минут.

*1. Создайте располагающую обстановку.* В помещении должно быть тепло, около 24 °С, и никаких сквозняков. Включите приятную негромкую музыку. Ваш «массажный стол» — это водонепроницаемая подкладка поверх подушки, накрытая мягким банным полотенцем.

*2. Подготовьтесь к сеансу массажа.* Спросите себя: «Смогу ли я целиком и полностью посвятить себя общению с малышом или лучше выбрать другое время?» Если вы уверены, что сможете уделить массажу безраздельное внимание, вымойте руки и сделайте несколько глубоких ровных вдохов, чтобы расслабиться. Затем подготовьте малышку. Положите ее на подушку. Поговорите с ней. Объясните: «Мы будем массировать твое маленькое тельце». Рассказывая, что собираетесь делать, нанесите немного масла (одну-две чайные ложки) на свои ладони и энергично потрите их одна о другую, чтобы разогреть.

*3. Попросите у ребенка разрешения начать сеанс.* Вы начнете массаж со стоп ребенка и будете постепенно продвигаться к голове. Но прежде чем прикоснуться к малышу, объясните:

«Сейчас я приподниму твою ножку. Я просто немножечко поглажу стопу».

*4. Начните с ног и стоп.* Стопы поглаживайте большими пальцами снизу вверх — когда один палец заканчивает движение, другой начинает. Осторожно прижмите палец к подошве и продвигайте от пятки к носку. Промните всю стопу. Нежно разомните каждый пальчик, можете при этом напевать детскую песенку. Разглаживайте верхнюю часть стопы, продвигаясь к лодыжке. Пройдитесь по лодыжке круговыми движениями. Поднимаясь вверх по ноге, обхватывайте ее ладонями, будто сучите веревку, но без сильного нажима: когда рука, лежащая сверху, двигается влево, та ладонь, что снизу, смещается вправо, слегка сдвигая кожу и мышцы, — это улучшает кровообращение в ногах малыша. Так обработайте обе ноги снизу вверх. Подсуньте ладони под попку младенца и помассируйте ягодицы движениями сверху вниз, в завершение пройдя по всей поверхности ножек сверху донизу.

*5. Область желудка.* Положите ладони на животик ребенка и делайте дугообразные движения от центра к бокам. Обоими большими пальцами нежно помассируйте область пупка изнутри наружу. «Прогуляйтесь» пальцами от желудка к груди.

*6. Грудь.* Скажите малышке: «Я люблю тебя», — и приступайте к массажному движению «солнце и месяц»: оба больших пальца описывают круг — «солнце» — от верхней части груди ребенка примерно до пупка. Теперь двигайтесь снизу вверх по восходящей дуге, рисуя «месяц» от пупка до верхней части груди: левая рука словно пишет букву «С», правая — зеркальную «С». Повторите несколько раз. Сделайте несколько движений по траектории, напоминающей сердце, — с легким нажимом рисуйте всеми пальцами посередине грудной клетки малышки сердечко, оканчивая движение возле пупка.

*7. Руки и кисти.* Помассируйте внутреннюю часть руки. «Сучите веревку» вокруг ручек ребенка, затем пройдитесь по ним движениями открытых ладоней. Перекатывайте каждый пальчик в своих пальцах, напевая песенку. Слегка разомните круговыми движениями запястья.

*8. Лицо.* При массаже лица будьте особенно осторожны. Погладьте лоб и надбровные дуги, большими пальцами пройдитесь вокруг глазных впадин. Погладьте снизу вверх переносицу крохи, помассируйте щечки движениями взад-вперед — от ушей к верхней и нижней губе и обратно. Разомните мочки ушей и область под подбородком. Осторожно переверните кроху на животик.

*9. Голова и спина.* Обработайте затылок и плечи ребенка круговыми движениями. Двигайтесь вверх-вниз с легкими поколачивающими движениями. Маленькими кругами разомните мышцы спины, идущие вдоль позвоночника. Погладьте ладонями все тело ребенка сверху вниз — от макушки до попки и дальше по ножкам до лодыжек.

*10. Завершение сеанса массажа.* «Вот и все, мое солнышко! Ну как, тебе понравилось?»

Если вы будете каждый раз повторять вышеперечисленные шаги, ребенок с какого-то момента начнет ждать ощущений, которые при этом испытывает. Позвольте еще раз напомнить вам о необходимости уважать восприимчивость малыша. *Ни в коем случае* не продолжайте массаж, если он плачет. Подождите пару-тройку недель и попробуйте еще раз, сделав сеанс еще короче. Уверяю вас, если вы научите ребенка получать удовольствие от прикосновений, ему будет легче заснуть, что отсылает нас к теме следующей главы.

Глава 6

# «С» — сон (а может, слезы)

Моему новорожденному ребенку было около двух недель, когда меня вдруг оглушило понимание: больше я никогда не смогу отдохнуть. Ну, никогда — это, возможно, слишком сильно сказано. Оставалась надежда, что, отправив сына в колледж, я все-таки смогу снова спокойно спать ночами. Но я готова была голову дать на отсечение — пока он младенец, мне это не светит.

*Сэнди Шелтон. Спокойный ночной сон и прочие враки*

## Сладких снов, мой хороший!

В первые дни жизни главное занятие новорожденного — сон. Некоторые спят в первую неделю до *23* часов в сутки! И это хорошо, как сказала бы Марта Стюарт[1]. Разумеется, сон нужен любому живому существу, но для новорожденного это все. Пока младенец спит, его мозг неустанно трудится над созданием извилин, необходимых для умственного, физического и эмоционального развития. Если ребенок нормально выспался, он собран, сосредоточен и всем доволен — совсем как взрослый после хорошего отдыха. Он от души ест, увлеченно играет, излучает энергию и активно общается с окружающими.

Организм ребенка, который плохо спит, не может функционировать нормально, поскольку его нервная система истощена. Он раздражителен и нескоординирован. Малыш неохотно берет грудь или бутылочку. У него нет сил исследовать мир. Что самое скверное, переутомление усугубляет проблему сна. Дело в том, что дурные привычки в отношении сна создают замкнутый круг. Некоторые малыши настолько устают, что физически не способны успокоиться и уснуть. Лишь когда сил совершенно не осталось, бедняжки наконец отключаются. Больно смотреть, как малышка буквально оглушает себя собственным плачем, пытаясь отгородиться от мира, настолько она перевозбуждена и расстроена. Но хуже всего то, что даже этот выстраданный сон оказывается неглубоким и прерывистым и длится порой не дольше 20 минут. В итоге ребенок почти постоянно живет «на нервах».

Итак, все как будто очевидно. Но знали бы вы, как много людей не понимают этой простой вещи: чтобы выработать привычку к здоровому сну, *младенцу нужно наставничество родителей*. Так называемые проблемы со сном потому и являются типичными, что множеству родителей невдомек:

[1] Марта Стюарт — американская бизнесвумен, телеведущая и писательница, прославившаяся книгами и программами по кулинарии и домоводству. — *Прим. пер.*

*они*, а не их дети, должны решать, когда малышу ложиться и как засыпать.

Ситуация усугубляется давлением со стороны ближних и дальних. Родителей новорожденного ребенка первым делом спрашивают: «Она уже спит всю ночь?» Если крохе больше четырех месяцев, вопрос может ставиться немного иначе («Хорошо она спит?»), но для несчастных родителей, которые и сами измучены недосыпом, он в любой формулировке означает одно и то же — напряжение и чувство вины. Одна мама на сайте для родителей рассказала следующее: подруги так настойчиво расспрашивали ее, просыпается ли ребенок ночью и сколько раз, что она сама перестала спать, до утра наблюдая, как именно спит ее дитя.

Это специфический американский феномен. Я не знаю другой культуры, где существовало бы столько мифов о детском сне. В настоящей главе я расскажу вам, что сама думаю по этому поводу, и многие мои мысли наверняка вступят в противоречие с тем, что вы читали или слышали от других. Я научу вас замечать усталость младенца, прежде чем она перейдет в переутомление, и подскажу, что делать, если вы упустили ценное временное окно, когда ребенка легко уложить. Вы узнаете, как помочь малышу уснуть и как устранить сложности, связанные со сном, не допустив, чтобы они превратились в устойчивую проблему.

## Долой заблуждения: чуткий сон

У каждого есть собственное мнение о том, как лучше всего укладывать младенцев спать и что делать, если они не желают засыпать. Не стану касаться представлений предыдущих десятилетий, ограничусь модными тенденциями 2000 года, когда была написана эта книга. Сейчас умами родителей владеют две кардинально отличающиеся одна от другой «школы». К первой относятся приверженцы совместного сна, как бы он ни именовался, будь то «сон в родительской постели»

или метод Сирза. (Доктор Уильям Сирз, педиатр из Калифорнии, продвигает идею о том, что младенцам следует разрешить спать в постели родителей до тех пор, пока они не *попросят*, чтобы им предоставили собственную кровать.) В основе этого метода лежит представление о том, что у ребенка должно выработаться позитивное отношение ко сну и укладыванию спать (тут я двумя руками «за») и что самый правильный путь к этой цели — носить его на руках, нянчить и поглаживать, пока малыш не уснет (против чего я категорически возражаю). Сирз, наиболее влиятельный пропагандист этого метода, недоумевает в интервью, опубликованном в журнале *Child* в 1998 году: «Как у матери может возникнуть желание положить свое дитя в ящик с прутьями и бросить его в темной комнате совершенно одного?»

Сторонники совместного сна родителей и младенца часто ссылаются на традиции других культур: например, острова Бали, где новорожденных не спускают с рук, пока им не исполнится три месяца. (Но мы-то ведь не на Бали живем!) Члены Ла Лече Лиги[1] полагают, что если у младенца выдался трудный день, маме следует оставаться в постели вместе с ним, обеспечивая необходимые ему дополнительный контакт и заботу. Все это служит «упрочению привязанности» и формированию «чувства безопасности», поэтому сторонники этой точки зрения считают вполне возможным, чтобы мама и папа жертвовали своим временем, личной жизнью и собственной потребностью в сне. А чтобы им было проще на это пойти, Пэт Йериан, пропагандистка совместного сна, мнение которой приводится в книге «Женское искусство грудного вскармливания» (*The Womanly Art of Breastfeeding*), призывает недовольных родителей изменить *свой* взгляд на ситуацию: «Если вы сумеете сделать шаг в сторону большей терпимости [по отношению к тому, что ваш ребенок будет вас будить], то обретете способ-

[1] Ла Лече Лига — международная общественная частная организация, созданная в США в 1956 году для поддержки кормящих женщин и предоставления информации о грудном вскармливании. — *Прим. ред.*

ность наслаждаться этими тихими моментами ночного общения с новорожденным, нуждающимся в ваших руках и ласке, или малышом чуть постарше, которому нужно просто побыть с кем-то рядом».

На другом полюсе находится метод отсроченного отклика, часто именуемый «ферберским» по фамилии доктора Ричарда Фербера, директора Центра по изучению нарушений сна у детей при Бостонской детской больнице. Согласно его теории, дурные привычки, связанные со сном, являются приобретенными, а значит, от них можно отвыкнуть (с чем я целиком и полностью согласна). Соответственно, он рекомендует родителям класть ребенка в кроватку, когда он еще бодрствует, и приучать засыпать самостоятельно (с этим я также согласна). Если же ребенок, вместо того чтобы уснуть, начинает плакать, фактически обращаясь к родителям с призывом: «Подойдите, заберите меня отсюда!» — Фербер советует оставлять плач без внимания на все более продолжительные промежутки времени: в первый вечер на пять минут, во второй на 10, затем на 15 и т. д. (и тут наши с доктором Фербером дорожки расходятся). Объяснения доктора Фербера приводятся в журнале *Child*: «Если малыш хочет поиграть с опасным предметом, мы говорим “нельзя” и устанавливаем границы допустимого, которые могут вызывать его протест…. То же самое происходит, когда мы объясняем ему, что ночью действуют свои правила. Хорошо спать ночью — в его же интересах».

Очевидно, что у каждого из этих методов есть свои достоинства. В поддержку каждого выступают специалисты высокого уровня, прекрасно образованные и пользующиеся заслуженным авторитетом. Неудивительно, что вопросы, затрагиваемые в связи с каждым из подходов, часто вызывают горячую полемику в прессе. Например, осенью 1999 года Комиссия по безопасности потребительской продукции США выступила с предупреждением, что «сон взрослых совместно с младенцем или укладывание младенца в родительскую постель» сопряжены с риском удушить или придавить ребенка, и Пегги

О'Мэр, редактор журнала *Mothering*, тут же опровергла аргументы комиссии в разгромной статье под воинственным заголовком «Вон из моей спальни!». Помимо всего прочего, она задалась вопросом, кто они такие, эти 64 родителя, якобы навалившиеся на своих детишек и задавившие их. Не находились ли они в состоянии алкогольного или наркотического опьянения? Если же какой-нибудь журналист или специалист по вопросам воспитания критикует принцип отсроченного отклика как не отвечающий потребностям младенца, на него с такой же точно яростью обрушивается легион родителей: этот метод спас их здоровье и брак, и, кстати говоря, их дети теперь спокойно спят с вечера до утра!

Возможно, вы уже примкнули к одному или к другому лагерю. Если какой-то из этих двух методов подходит вам и вашему ребенку, отвечает вашему образу жизни, не сомневайтесь, продолжайте в том же духе. Но дело в том, что мне нередко звонят люди, уже испытавшие оба эти подхода. Обычно события развиваются следующим образом. Один из родителей сначала отдает предпочтение идее совместного сна с ребенком и убеждает своего партнера или партнершу, что это самое лучшее. В конце концов, в этом и впрямь есть нечто романтичное — некий возврат «к истокам». Да и ночные кормления перестают быть проблемой. Полная энтузиазма пара решает вообще не покупать детскую кроватку. Но проходит несколько месяцев — подчас довольно много, — и идиллия заканчивается. Если мама и папа очень боятся придавить ребенка, то могут сами лишиться сна из-за постоянных опасений, а у кого-то развивается болезненная чувствительность к малейшему звуку, изданному малышом во сне.

Младенец может просыпаться часто — каждые два часа — и требовать внимания. И если одних малышей достаточно погладить или прижать к себе покрепче, чтобы они снова уснули, то другие считают — самое время поиграть. В результате родители вынуждены кочевать по квартире: одну ночь играют с ребенком в спальне, другую дремлют в гостиной, пытаясь

наверстать упущенное. Как бы то ни было, если оба они не были на 100% убеждены в правильности избранного метода, в том из них, кто поддался уговорам другого, начинает расти внутреннее сопротивление. Тут-то этот родитель и хватается за «ферберский» метод.

Пара решает, что малышке пора обзавестись собственным спальным местом, и покупает кроватку. С точки зрения малышки, это переворот, крах привычного мира: «Вот мои мама и папа, они несколько месяцев клали меня спать вместе с собой, укачивали, гулили, не жалели сил, чтобы сделать меня счастливой, и вдруг — бабах! Меня отвергли, выселили в другую комнату, где все чужое и пугающее! Я не сравниваю себя с узницей и не боюсь темноты, потому что мой младенческий ум не знает таких понятий, но меня мучает вопрос: "Куда все подевались? Где родные теплые тела, которые всегда были рядом?" И я плачу — по-другому я не могу спросить: "Где вы?" И они наконец-то появляются. Меня поглаживают, просят быть умницей и спать. Но никто не научил меня засыпать самостоятельно. Я ведь еще младенец!»

На мой взгляд, радикальные методы подходят не всем детям. Очевидно, они не подошли детям, родители которых обращаются ко мне за помощью. Сама я предпочитаю с самого начала придерживаться того, что считаю золотой серединой. Я называю свой метод «разумный подход ко сну».

## Что такое разумный подход ко сну?

Это срединный путь, отрицающий любые крайности. Вы заметите, что мой подход берет что-то от обоих описанных принципов, но не все, поскольку, на мой взгляд, идея «пусть наплачется и уснет» не совместима с уважительным отношением к ребенку, а совместный сон заставляет родителей жертвовать своими интересами. Мой же принцип учитывает интересы семьи в целом, нужды *всех* ее членов. С одной стороны, младенца нужно научить засыпать самостоятельно — он должен

чувствовать себя уютно и безопасно в собственной кроватке. С другой стороны, ему требуется и наше присутствие, чтобы успокоиться после стресса. Нельзя приступать к решению первой задачи, пока не решена вторая. В то же время и родители нуждаются в полноценном отдыхе, во времени, которое могут посвятить самим себе и друг другу; их жизнь не должна круглые сутки крутиться вокруг младенца, однако они все-таки должны уделять малышу определенное время, силы и внимание. Эти цели вовсе не являются взаимоисключающими. Далее я расскажу, на чем основывается разумный подход ко сну, и, учитывая это, вы решите все стоящие перед вами задачи. По всему тексту главы я буду приводить примеры практического воплощения каждого элемента, чтобы вам проще было овладеть первым «С» моего чудесного ПАСС.

*Идите туда, куда хотите прийти.* Если вас привлекает идея совместного сна, изучите ее всесторонне. Именно так вы хотели бы проводить каждую ночь в течение трех месяцев? Шести месяцев? Дольше? Помните: все, что вы делаете, *обучает* вашего ребенка. Значит, если вы помогаете ему уснуть, держа его у груди или укачивая 40 минут, фактически вы сообщаете ему: «Так ты должен засыпать». Принимая решение идти таким путем, вы должны быть готовы следовать ему в течение долгого времени.

*Независимость не значит игнорирование.* Когда я говорю матери или отцу новорожденной крохи: «Мы должны помочь ей стать независимой», — они вскидывают на меня глаза в изумлении: «Независимой? Но, Трейси, ей всего несколько часов от роду!» «*Когда* же, по-вашему, надо начинать?» — спрашиваю я.

На этот вопрос не может ответить никто, даже ученые, ведь мы не знаем, когда именно младенец начинает в полном смысле этого слова постигать мир. «Так начинайте прямо сейчас!» — призываю я. Но приучать к независимости не значит бросать плакать в одиночестве. Это значит удовлетворять потребности

малышки, в том числе и брать ее на руки, когда она плачет — ведь этим она пытается что-то вам *сказать*. Но, как только ее потребности удовлетворены, ее нужно спустить с рук.

*Наблюдайте, не вмешиваясь.* Возможно, вы помните, я уже давала это рекомендацию, рассказывая об играх с младенцем. Она справедлива и в отношении сна. Всякий раз, когда ребенок засыпает, он проходит последовательность определенных фаз (см. «Три фазы засыпания»). Родители должны хорошо знать эту последовательность, чтобы не нарушать ее. Мы должны не вторгаться в естественные процессы жизнедеятельности ребенка, а наблюдать за ними, предоставив крохе возможность заснуть самостоятельно.

*Не формируйте у ребенка зависимость от «костылей».* «Костылем» я называю любой предмет или любое действие, лишившись которых ребенок испытывает стресс. Не приходится надеяться, что младенец научится засыпать сам, если внушать ему, что папины ручки, получасовое укачивание или мамочкин сосок в ротике всегда к его услугам. Как я отмечала в главе 4, я одобряю использование пустышек, но не в качестве затычки для рыдающего младенца. Совать пустышку или грудь ребенку, чтобы заткнуть ему рот, попросту невежливо. Более того, если мы так поступаем или без конца носим кроху на руках, баюкаем и укачиваем, ради того чтобы она уснула, мы фактически формируем у нее зависимость от «костыля», лишая ее возможности выработать навыки самоуспокоения и научиться засыпать без посторонней помощи.

Кстати, «костыль» совсем не то же самое, что переходный объект[1] — скажем, плюшевая игрушка или одеяльце, — кото-

[1] Переходный объект — материальный объект, являющийся жизненно важным для ребенка в промежуточной сфере детского опыта — между неспособностью к осознанию реальности и растущей способности к ее принятию. Внешние объекты, не являющиеся частью его тела, но в то же время не осознаваемые им до конца в качестве внешней реальности, используются младенцем во время отхода ко сну в качестве защиты от тревог. — *Прим. пер.*

### Какой младенец, такой и сон

Процесс отхода ко сну представляет собой строго определенную последовательность трех фаз (см. «Три фазы засыпания»). Тем не менее важно знать, как засыпает именно ваш ребенок. Если вмешательство взрослых не прерывает процесса, то дети-«ангелы» и «учебники» легко и быстро засыпают сами.

**Ребенок-«мимоза»,** склонный к истерикам, требует предельно внимательного наблюдения со стороны родителей. Стоит проглядеть короткий промежуток времени, когда малыш готов уснуть, и он тут же перевозбуждается, после чего его очень трудно успокоить.

**Маленькие «вояки»** неугомонны и всегда взвинчены. Вы должны ограничивать визуальные раздражители для такого ребенка. Иногда усталость младенца этого типа можно распознать по характерному «взгляду» вытаращенных глаз — про них говорят «будто спички вставили».

**Младенец-«ворчун»** может и повозиться, но обычно отойти ко сну для него счастье. (См. также описание различных типов младенческого темперамента в главе 1.)

рый *ребенок выбирает сам* и к которому привязывается. Большинство младенцев младше семи-восьми месяцев не способны к этому — «привязанности» совсем маленьких детей по большей части формируются родителями. Разумеется, если вашу малышку успокаивает любимая игрушка, подвешенная в кроватке, пусть она у нее будет. Но я против любых вещей, которые даете ей *вы*, чтобы ее утихомирить. Пусть она отыщет собственные способы успокоиться.

*Выработайте ритуалы отхода к дневному и ночному сну.* Укладывание ребенка спать днем и вечером должно всегда происходить заведенным порядком. Я не устаю подчеркивать: младенцы — невероятные традиционалисты. Они предпочитают знать, что будет дальше. Исследования доказали, что даже совсем маленькие дети, приученные ожидать определенных стимулов, способны предугадывать их.

*Изучите особенности засыпания вашего малыша.* У всех «рецептов», как уложить младенца спать, есть общий недостаток: универсальных средств не бывает. Одному подходит одно, другому другое. Да, я предлагаю родителям немало рекомен-

даций общего характера, в том числе знакомлю их с общими для всех фазами засыпания, но неизменно советую внимательно присматриваться к своему ребенку, единственному и неповторимому.

Самое лучшее — вести журнал наблюдения за сном малыша. С утра записывайте, когда он проснулся, и добавляйте записи о каждом дневном сне. Отметьте, когда его уложили вечером и во сколько он просыпался ночью. Ведите журнал в течение четырех дней. Этого достаточно, чтобы понять, как «устроен» сон именно вашего ребенка, даже если кажется, что никакой системы в этом нет.

Например, Марси была убеждена, что дневной сон ее восьмимесячного Дилана совершенно бессистемен: «Он никогда не засыпает в одно и то же время, Трейси». Но через четыре дня ведения журнала наблюдений она заметила: хотя время немного меняется, Дилан всегда ненадолго засыпает между 9 и 10 часами утра, спит еще 40 минут в интервале от 12:30 до 14:00, а к пяти вечера всегда оказывается очень капризным и раздра-

### Три фазы засыпания

Засыпая, ребенок проходит эти три фазы. Весь цикл длится около 20 минут.

**Фаза 1: «окно».** Ваш ребенок не может сказать: «Я устал». Но он вам это продемонстрирует зевотой и другими признаками утомления (см. «Признаки того, что ребенку пора спать»). Прежде чем он зевнет в третий раз, уложите его в кроватку. Если этого не сделать, он не перейдет ко второй фазе засыпания, а заплачет.

**Фаза 2: отключка.** Начало этой фазы знаменует характерный взгляд ребенка, застывший, устремленный неведомо куда, — я называю его «взглядом в дальнюю даль». Ребенок удерживает его три-четыре минуты, и хотя глаза его открыты, на самом деле он никуда не смотрит — его сознание витает где-то между явью и сном.

**Фаза 3: дрема.** Теперь ребенок напоминает человека, задремавшего в поезде: глаза закрываются, голова падает на грудь или в сторону. Кажется, он уже уснул, но не тут-то было: глаза внезапно распахиваются, голова рывком возвращается в прежнее положение, так что все тело вздрагивает. Затем веки снова опускаются, и все повторяется снова и снова от трех до пяти раз, после чего он окончательно погружается в сон.

женным и отключается минут на 20. Эти знания помогли Марси спланировать свой день и, что не менее важно, понять поведение и настроение своего малыша. Учитывая естественные биоритмы Дилана, она упорядочила его повседневную жизнь, обеспечив ему возможность полноценно отдыхать. Когда же он начинал капризничать, она лучше понимала, в чем дело и не хочет ли он спать, и реагировала быстрее.

## Волшебная дорога к счастью

Помните, Дороти из «Волшебника страны Оз» должна была идти по дороге, вымощенной желтым кирпичом, чтобы найти того, кто поможет ей вернуться домой? После череды ошибок и разочарований она, в конце концов, нашла этого помощника — собственную мудрость. По сути, я помогаю родителям пройти такой же путь. Будет ли у вашего ребенка здоровый сон, зависит от вас, объясняю я. Этому нужно учиться, и процесс обучения начинают и проводят родители. Именно так! Младенца необходимо *научить*, как правильно засыпать. Путь к здоровому сну состоит из следующих шагов.

*Создайте условия для сна.* Поскольку младенцы остро нуждаются в предсказуемости, а повторение — мать учения, перед каждым дневным и ночным сном нужно делать и говорить одно и то же. Тогда на своем детском уровне понимания малышка сообразит: «Понятно, значит, я сейчас буду спать». Совершайте одни и те же ритуалы в одном и том же порядке. Приговаривайте что-нибудь вроде: «Ну вот, радость моя, пора бай-бай». Перенося кроху в ее комнату, держитесь спокойно и говорите тихо. Не забывайте проверить, не пора ли сменить подгузник, чтобы ей ничто не мешало. Задерните шторы. Я при этом говорю: «До свидания, солнышко, увидимся, когда я посплю», — или, если дело происходит вечером и за окном темно: «Спокойной ночи, месяц». Я считаю неправильным укладывать ребенка спать в гостиной или на кухне. Это как минимум невежливо. Вы бы сами хотели, чтобы ваша

кровать стояла посреди торгового зала и вокруг слонялись люди? Нет, конечно! Вот и ребенок этого не хочет.

*Ловите сигналы.* Как и взрослые, младенцы зевают, когда начинают уставать. Зевота является естественной реакцией: усталый организм функционирует не оптимально, и количество кислорода, поступающего в мозг благодаря работе легких, сердца и кровеносной системы, немного снижается. Зевок позволяет «заглотнуть» больше кислорода (попробуйте изобразить зевок, и почувствуете, что вдох становится глубже). Я призываю родителей по возможности реагировать на первый же зевок младенца — ну, хотя бы на третий. Если вы упустите из виду признаки сонливости (см. «Признаки того, что ребенку пора спать»), то дети определенных типов, например «мимозы», быстро перейдут к истерике.

> *Совет. Чтобы создать у ребенка правильный настрой, привлекайте его внимание к приятным сторонам отдыха. Сон не должен казаться ему наказанием или борьбой. Если вы говорите «спать пора» или «ты устал, нужно отдохнуть» таким тоном, каким говорят «поди с глаз долой, гадкий мальчишка!», то ребенок будет расти в убеждении, что к дневному сну приговаривают, будто к ссылке в Сибирь, малолетних преступников, чтобы лишить их всяческих удовольствий.*

*Чем ближе к спальне, тем тише речь и медленней движения.* Взрослые перед сном любят почитать книжку или посмотреть телевизор, чтобы отвлечься от дневных забот. Младенцам тоже надо отвлечься. Перед тем как ложиться, ежевечернее купание, а с трехмесячного возраста и массаж помогут малышке подготовиться ко сну. Даже перед дневным отдыхом я всегда включаю успокаивающую колыбельную. Около пяти минут я сижу с крохой в кресле-качалке или на полу, чтобы она получила больше тактильных ощущений. Если хотите, можете рассказать ей сказку или просто пошептать ласковые слова. Одна-

### Признаки того, что ребенку пора спать

Подобно взрослым, усталые младенцы зевают, им труднее сосредоточиться. По мере взросления ребенка его растущее тело находит новые способы показать, что малышу нужен отдых.

**С обретением контроля** над головой сонный ребенок отворачивается от предметов или людей, словно пытаясь отгородиться от мира. Если взять его на руки, он уткнется лицом вам в грудь. Ручки и ножки совершают непроизвольные движения.

**С обретением контроля** над конечностями усталый ребенок может тереть глаза, хватать себя за уши, царапать лицо.

**С обретением способности** передвигаться усталый ребенок становится заметно менее скоординированным, теряет интерес к игрушкам. Если поднять его на руки, он выгибает спину и запрокидывает голову. В кроватке ребенок может забиться в угол и уткнуться в него головой. Бывает, ребенок перекатится на один бок и «застревает» в этом положении, потому что не может перекатиться обратно.

**С обретением способности ползать и/или ходить** у уставшего ребенка страдает в первую очередь координация. Он падает, когда пытается подняться, пошатывается или натыкается на вещи на ходу. Поскольку ребенок уже контролирует все тело, нередко он цепляется за взрослого, пытающегося его уложить. Он может подниматься на ножки в кроватке, но зачастую не способен сообразить, как снова опуститься, и стоит, пока не свалится.

ко цель всего этого не усыпить ребенка, а успокоить. Поэтому, я тут же перестаю качать малышку, как только вижу «взгляд в дальнюю даль» — вторая фаза засыпания — или замечаю, что у нее опускаются веки, подсказывая мне, что она переходит к третьей фазе. (Что касается сказок перед сном, начинать никогда не рано, но читать вслух я начинаю обычно месяцев с шести, когда ребенок уже может сидеть и сосредоточенно слушать.)

*Совет. Не приглашайте гостей на то время, когда укладываете ребенка спать. Это не представление. Ребе-*

*нок хочет во всем участвовать. Он видит гостей и знает, что они пришли его навестить: «Ух ты, новые лица! Можно порассматривать, поулыбаться! И что же, мамочка и папочка думают, я усну и все это пропущу? Ну уж нет!»*

*Сначала в кровать, потом в страну сновидений.* Многие уверены, что ребенка можно уложить в кроватку, только когда он уснет. Это ошибка. Укладывайте малышку в начале третьей фазы — нет лучшего способа помочь ей научиться засыпать самостоятельно. Есть и другая причина: подумайте, что чувствует кроха, заснув у вас на руках или в раскачивающемся приспособлении, а проснувшись почему-то в кроватке. Представьте, что я дождусь, когда вы заснете, и вытащу вашу кровать из спальни в сад. Вы просыпаетесь и понять ничего не можете: «Где это я? Как я здесь очутился?» Только, в отличие от вас, младенец не может сделать умозаключение: «Ах, понятно, кто-то выволок меня сюда, пока я спал». Ребенок будет дезориентирован, даже испуган. В конце концов, он перестанет чувствовать себя в безопасности в собственной постели.

Укладывая ребенка в кроватку, я всегда произношу одни и те же слова: «Сейчас я тебе положу, и ты будешь спать. Ты знаешь, как это здорово и как чудесно ты потом себя чувствуешь». И пристально наблюдаю за малышкой. Прежде чем улечься, она может забеспокоиться, особенно когда вздрагивает всем телом, что характерно для третьей фазы засыпания. Не надо тут же подхватывать чадо на руки. Некоторые дети успокаиваются сами и засыпают. Но, если малышка плачет, мягко и ритмично похлопывайте ее по спинке — пусть чувствует, что она не одна. Однако помните: как только она перестанет возиться и хныкать, нужно сразу же перестать гладить ее. Если делать это дольше, чем ей действительно нужно, она начнет ассоциировать поглаживания-похлопывания с засыпанием и уже не сможет без этого заснуть.

> ***Совет.*** *Обычно я рекомендую укладывать младенца на спину. Но можно устроить его и на боку, подперев двумя скрученными в валики полотенцами или специальными клинообразными подушками, которые продаются в большинстве аптек. Если ребенок спит на боку, следите, чтобы сторона менялась.*

*Если дорога в страну сновидений оказалась ухабистой, дайте ребенку пустышку.* Мне нравится пользоваться пустышкой в первые три месяца жизни новорожденного — в период, когда мы формируем заведенный распорядок дня. Это избавляет мать от необходимости заменять пустышку собственным присутствием. В то же время я всегда предупреждаю, что пустышкой нельзя пользоваться бесконтрольно — она не должна превратиться в «костыль». При разумном подходе родителей к этому вопросу младенец самозабвенно сосет минут шесть-семь, затем сосательные движения замедляются, и, в конце концов, пустышка выпадает изо рта. Ребенок уже потратил на сосание столько энергии, сколько нужно, чтобы сбросить напряжение, и благополучно отбывает в царство сна. В этот момент некоторые взрослые из самых добрых побуждений подходят со словами: «Ах, бедняжечка, потерял свою сосочку!» — и суют ее обратно. Не делайте этого! Если крохе нужна пустышка, чтобы сон не прерывался, он даст вам об этом знать — начнет хныкать и издавать булькающие звуки.

Итак, всякий раз, как ПАСС-режим подводит вас к первому «С», выполняйте вышеописанные правила — большинству младенцев этого достаточно, чтобы у них возникли положительные ассоциации со сном. Пусть малыша ведут в страну снов одни и те же привычные шаги, поскольку для него предсказуемость означает безопасность. Вы сами удивитесь, как быстро ваша кроха освоит навыки, необходимые для разумно организованного сна. Она даже будет ждать времени отхода ко сну, ведь это так приятно, и после сна чувствуешь себя гораздо бодрее. Конечно, проблем не избежать: например, если малышка

### Правильное и неправильное использование пустышки: история Квинси

В главе 4 я подчеркивала, что грань между правильным и неправильным использованием пустышки очень тонка. Если ребенку уже исполнилось шесть-семь недель, можно забирать у него пустышку, как только заснет, если он сам ее не выронит. И если я вижу, что малыш в возрасте трех месяцев или старше просыпается и плачет, лишившись пустышки, то сразу понимаю: родители совершили ошибку — и вспоминаю полугодовалого Квинси. Его родители обратились ко мне, потому что он все еще просыпался среди ночи и только пустышка могла его успокоить. Я вникла в проблему и убедилась в правильности первоначальной догадки: если Квинси выплевывал пустышку, родители упорно совали ее обратно. Неудивительно, что он привык к присутствию пустышки во рту и немедленно просыпался, если переставал ее чувствовать. Я изложила родителям план спасения сна Квинси — полный отказ от пустышки. И в тот же вечер, когда он расплакался, я не стала давать ему пустышку, а поглаживала, пока он не успокоился. На следующий вечер поглаживать пришлось меньше. Всего через три ночи Квинси стал спать гораздо лучше, потому что нашел способ успокаиваться сам — стал сосать собственный язык. Теперь он прихлюпывал во сне, как утенок Дональд, зато днем чувствовал себя гораздо лучше.

переутомилась, если у нее режутся зубки или поднялась температура (см. раздел «Нормальные проблемы со сном»). Но такие дни станут исключением из правила.

Помните, для того чтобы заснуть по-настоящему, ребенку нужно 20 минут, и ни в коем случае не пытайтесь ничего ускорить. Вы только нарушите естественный процесс засыпания, и малышка разнервничается. Скажем, если громкий звук, собачий лай или захлопнувшаяся дверь — да что угодно — потревожит ее на третьей фазе, она не заснет, а наоборот, проснется, и все придется начинать сначала. То же самое происходит и со взрослыми, когда они вот-вот заснут, и вдруг телефонный звонок нарушает тишину. Если человек раздражен или взвинчен, ему бывает трудно снова задремать. Младенцы — тоже люди! Они точно так же нервничают, цикл засыпания начина-

ется с нуля, а вам приходится ждать еще 20 минут, когда ваше чадо погрузится в глубокий сон.

## Если вы упустили «окно»

Если ребенок совсем еще мал и вы не успели хорошенько изучить его плач и язык тела, более чем вероятно, что вам не всегда удастся среагировать на первый, второй или третий его зевок. Если у вас «ангел» или «учебник», ничего страшного — этим деткам достаточно капельки внимания и ласки, чтобы быстро прийти в норму. Но с младенцами других типов, особенно с «мимозами», полезно иметь в загашнике пару-тройку хитростей на случай, если вы проглядели фазу один, — ведь малыш вот-вот переутомится. Да и внезапный шум или другие помехи в любой момент могут нарушить естественный процесс засыпания, и, если младенец сильно обеспокоится, ему потребуется ваша помощь.

Большинство проблем со сном случаются из-за того, что...

Перед тем как ложиться спать:

- младенца кормят;
- с младенцем гуляют;
- младенца укачивают на руках или в люльке;
- младенцу разрешают заснуть на груди у взрослого;
- или когда младенец спит, родители подбегают к нему на любой всхлип. Возможно, он бы уснул сам, но они — пусть из лучших побуждений — приучают ребенка к тому, что самому ничего делать не нужно, родители всегда придут на помощь.

Прежде всего, я скажу вам, чего *не следует* делать ни в коем случае: не укачивайте. Не расхаживайте с ребенком по комнате, не трясите его слишком энергично. Помните, он и так уже *перевозбужден*. Он плачет, потому что с него хватит стимулов и плач помогает отвлечься от звуков и от света. Вам ни к чему еще больше подхлестывать активность его нервной системы. Более того, именно с этого обычно и начинается формирование дурных

привычек. Мама или папа носят чадо на руках или укачивают, чтобы помочь уснуть. Когда его вес перевалит за 6,5 кг, они *пытаются* заставить его засыпать без этих «костылей». Разумеется, ребенок протестует, словно говоря: «Нет уж, дорогие мои, мы так не делаем. Вы меня всегда укачиваете».

Если вы не хотите попасть в этот порочный круг, делайте следующее, чтобы помочь ребенку успокоиться и отключиться от внешних раздражителей.

*Пеленание.* После долгих месяцев в эмбриональном положении новорожденный не привычен к открытому пространству. К тому же он пока не знает, что его ручки и ножки — часть его самого. Переутомленному младенцу необходимо придать неподвижное положение, потому что он ужасно пугается при виде беспорядочно движущихся конечностей — ему кажется, это кто-то посторонний что-то против него замышляет. *Кроме того,* эти впечатления дополнительно нагружают и без того перевозбужденную нервную систему. Пеленание — один из древнейших приемов, помогающих новорожденному успокоиться. Оно может казаться старомодным, но и современные научные исследования подтверждают его эффективность. Чтобы правильно запеленать младенца, сложите по диагонали квадратную пеленку. Положите ребенка на получившийся треугольник так, чтобы сгиб оказался примерно на уровне его шеи. Положите одну ручку ребенка ему на грудь под углом 45° и плотно оберните тело соответствующим углом пеленки. Повторите с другой стороны. Я рекомендую такое пеленание в течение первых шести недель жизни. По прошествии седьмой недели, когда малыш делает первые попытки засунуть ручки в рот, нужно предоставить ему такую возможность. Согните его руки в локтях и оставьте ладошки незапеленутыми, поближе к его лицу.

*Успокаивающие прикосновения.* Пусть младенец знает, что вы рядом и всегда готовы ему помочь. Ритмично похлопывайте

его по спинке, имитируя удары сердца. Можете также повторять «ш-ш… ш-ш… ш-ш…» — это напомнит малышу те звуки, которые он слышал в утробе. Низким, успокаивающим голосом шепчите ему на ухо: «Все хорошо» или «Ты просто поспишь». Некоторое время после того, как уложите младенца в кроватку, продолжайте делать то, что делали, пока держали его на руках, — похлопывать, шептать. Переход с ваших рук в собственную постель станет менее резким.

*Устраните зрительные раздражители.* Визуальные раздражители — свет, движущиеся объекты — мучительны для переутомленного младенца, особенно для «мимозы». Поэтому мы притеняем комнату, прежде чем положить ребенка в кроватку, но некоторым детям этого недостаточно. Если ваш ребенок уже лежит, поместите ладонь у него над глазами — не кладите на глаза, — чтобы отгородить его от визуальных стимулов. Если вы еще держите его, постойте неподвижно в полутьме, а с сильно перевозбужденным ребенком — в совершенно темном помещении.

*Не идите у ребенка на поводу.* С переутомленным младенцем родителям очень непросто справиться. Нужны бесконечное терпение и решимость, особенно если дурное поведение при засыпании уже вошло в привычку. Ребенок хнычет, родители продолжают поглаживать его, плач становится громче. Перегруженный стимулами младенец плачет по нарастающей, пока не дойдет до оглушительного вопля — предельно ясного: «У меня больше нет сил!» Тут он переводит дух, и все начинается заново. Обычно нарастание плача происходит трижды, пока, наконец, ребенок не успокоится. Но уже на втором заходе у многих родителей не выдерживают нервы, и они в отчаянии возвращаются к привычному «лекарству», будь то укачивание, предложение груди или ужасное трясущееся кресло.

Тут и коренится проблема. Пока вы продолжаете вмешиваться, ребенок нуждается в вашей помощи, чтобы уснуть.

Чтобы у младенца сформировалась зависимость от «костыля», много времени не нужно — достаточно нескольких раз, ведь у него пока совсем короткая память. Неправильное начало — и каждый день, когда вы повторяете свою ошибку, будет закреплять нежелательное поведение малыша. Ко мне часто обращаются с просьбой о помощи, когда вес ребенка достигает 6–7 кг и трясти его на руках становится обременительно. Самые серьезные проблемы возникают, когда ребенку исполняется полтора-два месяца. Я всегда говорю родителям: «Вы должны понять, что происходит, и принять на себя ответственность за дурные привычки ребенка, поскольку вы их создали. А дальше будет самое трудное: наберитесь решимости и настойчиво прививайте малышу новые, правильные поведенческие навыки». (Подробнее о формировании дурных привычек см. в главе 9.)

Запомните:

приучать к независимости не значит пренебрегать!

Я никогда не оставлю без внимания плачущего ребенка. Я ведь воспринимаю себя как его «переводчика»! Кто же переведет на взрослый язык, о чем он просит, если не я? В то же время я считаю излишним держать на руках или нянчить ребенка, после того как его потребность удовлетворена. Как только он успокоился, положите его. Так вы сделаете ему бесценный подарок — воспитаете в нем независимость.

## Спокойный сон до самого утра

Глава о детском сне была бы неполной без разговора о том, когда младенцы перестают просыпаться среди ночи. Этот раздел завершается таблицей, из которой вы *в самых общих чертах* узнаете, чего можно ожидать от ребенка на разных этапах развития. Помните, что это *усредненные и приблизительные данные* — среднестатистические показатели. Вполне соответ-

ствуют им только дети-«учебники» (потому я их так и называю). Если ваш ребенок спит как-то иначе, в этом нет ничего «плохого» — просто он другой.

Позвольте прежде всего напомнить вам, что «день» вашей малышки — это 24 часа. Она не различает дня и ночи и представления не имеет о том, что значит «спать до утра, не просыпаясь». Таково *ваше* желание (и потребность). Спать всю ночь — не врожденное свойство, а приобретенное умение. Вы должны приучить ее к этому и дать ей представление о разнице между днем и ночью. С этой целью я даю родителям следующие советы-напоминания.

*Руководствуйтесь принципом «сколько убыло, столько и прибыло».* Нет никаких сомнений в том, что ПАСС-режим ускоряет переход ребенка к непрерывному ночному сну, поскольку это структурированный, но гибкий распорядок. Надеюсь, вы не забываете вести дневник кормлений и сна своего малыша — это очень помогает понять его нужды. Например, если с утра он сильно капризничал, а вместо очередного кормления досыпает лишние полчаса, вы оставите его в покое, зная, что ему нужен этот отдых (живи он по жесткому расписанию, вы бы его разбудили). Но не забывайте о здравом смысле. Не позволяйте ребенку в течение дня спать дольше одного цикла кормления, т. е. больше трех часов, иначе он не будет спать ночью. Я ручаюсь: никакой младенец, спавший днем шесть часов без перерыва, ночью более трех часов не проспит. И если ваш ребенок так делает, можете быть уверены, что он перепутал день с ночью. Единственный способ «призвать его к порядку» — будить, и его ночной сон прибудет ровно на столько часов, сколько убыло от дневного.

*«Залейте полный бак».* Звучит грубовато, но, чтобы младенец проспал всю ночь, у него должен быть полный желудок. Поэтому с шестинедельного возраста я рекомендую следующие два приема: *спаренные кормления* — каждые два часа в пред-

дверии ночного сна — и *«сонное» кормление* непосредственно перед тем, как вы сами ляжете спать. Например, вы даете малышке грудь (или бутылочку) в 18:00 и в 20:00 и устраиваете «сонное» кормление в *22*:30 или в *23*:00. Во время этого последнего кормления малышка не просыпается, так что его название следует понимать буквально. Иными словами, вы осторожно берете кроху на руки, легонько касаетесь ее нижней губы соском или соской, и пусть она насыщается, а ваше дело — стараться не разбудить ее. Когда она закончит сосать, обойдитесь без срыгивания. Во время «сонных» кормлений младенцы настолько расслаблены, что не заглатывают воздух. Сохраняйте молчание. Не меняйте подгузник, разве только он промок насквозь или испачкан. Благодаря двум этим хитростям большинство детишек могут обойтись без ночного кормления, поскольку потребили достаточно калорий на пять-шесть часов.

*Совет. «Сонное» кормление искусственника можно поручить папе. В это время большинство мужчин уже дома, и такое поручение обычно им нравится.*

*Пользуйтесь пустышкой.* Если пустышка не превращается в «костыль», это отличное подспорье, помогающее пропустить ночное кормление. Ребенок весом от 4,5 кг, потребляющий не менее 700–850 г молочной смеси или имеющий шесть-восемь грудных кормлений в течение дня (четыре-пять в дневное время и два-три спаренных перед сном), не нуждается в еще одном кормлении среди ночи, чтобы не умереть с голода. Если он все равно просыпается, значит, все дело в сосательном рефлексе. Здесь-то и пригодится пустышка, если пользоваться ею правильно. Скажем, обычно вашему малышу требуется 20 минут ночного кормления. Если он, проснувшись с плачем, требует грудь или бутылочку и довольствуется пятью минутами, высосав какие-то капли, лучше дайте ему пустышку. В первую ночь он, скорее всего, будет сосать ее те самые

20 минут, пока не погрузится в глубокий сон. На следующую ночь, возможно, обойдется 10 минутами, а на третью и вовсе не проснется в привычное время ночного кормления, а лишь повозится во сне. Если он все-таки проснется, дайте пустышку. Иными словами, вместо бутылочки или груди вполне подойдет пустышка. Постепенно малыш и вовсе перестанет ради этого просыпаться.

### Младенческий сон

Сон младенцев, как и взрослых, представляет собой цикл продолжительностью около 45 минут. Сначала идет фаза глубокого сна, затем быстрый сон — более поверхностный, со сновидениями, после чего происходит пробуждение. Большинство взрослых не замечают смену фаз, разве только их разбудит особенно яркое сновидение. Обычно мы просто переворачиваемся на другой бок и вновь погружаемся в сон, даже не осознав, что просыпались.

Некоторые младенцы во сне ведут себя точно так же. Время от времени они потихоньку недовольно хнычут — я называю это фантомным плачем — и, если их не побеспокоить, снова глубоко засыпают.

Другим детишкам при выходе из фазы быстрого сна гораздо труднее самостоятельно погрузиться в глубокий сон. Часто в этом виноваты родители — с самого первого дня они подлетают к ребенку по первому движению или писку («О, ты проснулся!»), не оставляя ему возможности научиться проходить естественные циклы сна без посторонней помощи.

Именно так обстояло дело с Коди, сынишкой Джулианы. Коди весил 6,8 кг, и Джулиана после внимательного наблюдения поняла, что мальчик просыпается в 3:00 по привычке. Коди сосал из бутылочки около 10 минут и тут же засыпал. Джулиана попросила меня о визите, прежде всего чтобы удостовериться в правильности своего вывода (впрочем, я по одному ее описанию поняла, что она права). Кроме того, она хотела, чтобы Коди отучился просыпаться в это время. Я провела у них дома три ночи. В первую ночь я вынула Коди из кроватки и вместо бутылочки дала ему пустышку, которую он сосал 10 минут, как привык сосать бутылочку. Следующей ночью я оставила его в кроватке, дала пустышку, и на сей раз он сосал всего три минуты. На третью ночь, как и следовало ожидать, Коди в 3:15

немного похныкал, но не проснулся. Вот и все! С этого момента он спокойно спал до шести-семи утра.

*Не подбегайте к ребенку*. Сон младенца прерывист (см. «Младенческий сон»), поэтому неразумно откликаться на любой звук. Я часто убеждаю родителей избавиться от проклятых «радионянь», в усиленном виде доносящих до их слуха любой вздох или писк малыша. Эти штуковины превращают родителей в издерганных паникеров! Я не устаю повторять: нужно понимать разницу между *откликом* и *спасательной операцией*. Если родители откликаются на нужды ребенка, он растет уверенным и не боится исследовать мир. Но если родители непрерывно «спасают» его, то он проникается сомнениями в своих способностях. У него не развиваются черты характера и навыки, необходимые для того, чтобы познавать мир и чувствовать себя в нем спокойно и комфортно.

## Нормальные проблемы со сном

В завершение этой главы я хотела бы сказать вам следующее. Вы можете делать все правильно, но определенных проблем со сном у ребенка в те или иные моменты не избежать. Как бы хорошо ни спал обычно малыш, у него случаются периоды беспокойства и даже трудностей с засыпанием. Обычно это происходит в следующих случаях.

*Введение прикорма*. Если младенец приучается к твердой пище, его может беспокоить избыточное газообразование. Посоветуйтесь с педиатром, какие продукты и когда вводить в рацион малыша. Узнайте, какие продукты могут вызывать повышенное газообразование или аллергию. Тщательно записывайте порядок введения прикорма. Если возникнет проблема со сном, эти записи пригодятся педиатру.

*Овладение двигательными навыками*. Младенцы, только что научившиеся контролировать свои движения, нередко

испытывают зуд в конечностях и суставах. Вы тоже ощущаете нечто подобное после основательной нагрузки в спортзале, который некоторое время не посещали. После того как вы перестанете двигаться, кровообращение еще какое-то время продолжает усиливаться и энергия нарастает. С младенцами происходит то же самое. Они не привычны к двигательной активности. Обретя подвижность, они могут оказаться в таком положении, из которого не могут выйти самостоятельно, что тоже мешает заснуть. Бывает, они теряются, если проснутся не в том положении, в котором заснули. Просто подойдите и подбодрите ребенка ритмичным шепотом: «Ш-ш… ш-ш… ш-ш… все хорошо».

*Скачок роста*. Во время усиленного роста дети могут просыпаться от голода. В первую ночь накормите малышку, а на следующий день дайте ей больше пищи в течение дня. Такой скачок может продолжаться два дня, но, для того чтобы устранить проблему со сном, достаточно обеспечить ребенку больше калорий.

*Прорезывание зубов*. Если у ребенка режутся зубки и больше никаких проблем нет, у него наблюдается сильное слюноотделение, покраснение и припухлость десен, может даже слегка повыситься температура. Одно из моих любимых подручных средств — намочить угол полотенца, подержать в морозильнике, пока не затвердеет, и дать ребенку слюнить. Лично мне не нравятся покупные прорезыватели, которые нужно охлаждать в холодильнике, поскольку я не знаю, что за жидкость у них внутри. У нас в Англии популярны твердые бисквиты для младенцев Farley`s Rusks — совершенно замечательная штука. Они полностью растворяются во рту ребенка, совершенно безопасны, и их можно купить почти в любом продовольственном магазине. Что касается обезболивающих, то детский «Мотрин» нравится мне больше детского «Тайленола», потому что его действие, по моим наблюдениям, длится дольше.

Нужды ребенка / ваши ожидания

| Возраст / вехи развития | Суточная потребность в сне | Типичная схема сна |
|---|---|---|
| Новорожденный: контролирует только глаза | 16–20 часов | Сон по часу каждые 3 часа; ночной сон продолжительностью 5–6 часов |
| Один-три месяца: лучше осознает свое окружение и больше интересуется им; может поворачивать голову | 15–18 часов вплоть до возраста 18 месяцев | Три дневных сна по 1,5 часа; 8-часовой ночной сон |
| Четыре-шесть месяцев: обретает подвижность | | Два дневных сна по 2–3 часа; ночной сон продолжительностью 10–12 часов |
| Шесть-восемь месяцев: становится все более подвижным; умеет сидеть и ползать | | Два дневных сна по 1–2 часа; 12-часовой ночной сон |
| Восемь месяцев — полтора года: всегда в движении | | Два дневных сна по 1–2 часа или один трехчасовой сон; 12-часовой ночной сон |

*Грязный подгузник.* Одна знакомая мама называет детские какашки «пахучими будильниками» — и она права: большинство младенцев просыпаются, если покакают. Малыши могут даже испугаться. Меняйте подгузник при слабом свете, чтобы ребенок не «разгулялся». Успокойте его и снова уложите спать.

*Совет. Если ваш ребенок проснется среди ночи, неважно, по какой причине, не будьте слишком игривы и приветливы. Проявляйте любовь, удовлетворяйте его потребности, но не создавайте у крохи ошибочного впечатления, что сейчас самое время пообщаться. Иначе она и на следующую ночь подскочит, чтобы поиграть.*

Родителям, которых беспокоит сон ребенка, я всегда напоминаю одну простую вещь: что бы ни вызывало проблему, она не будет длиться вечно. Научитесь видеть перспективу, и вы не будете паниковать из-за нескольких бессонных ночей. Безусловно, это во многом дело случая: просто-напросто одни младенцы спят лучше, другие хуже. Независимо от того, как спит ваш ребенок, *вы сами* обязательно должны нормально отдыхать, чтобы благополучно пережить неизбежные кризисы. В следующей главе я подробно расскажу о том, как вам позаботиться о себе.

Глава 7

# Вторая «С» — свободное время для родителей

Теперь не медли! Ложись сейчас же и делай так всегда, когда берешь в руки эту книгу. Самый важный совет на сегодня очень прост: не стой, если можешь сесть, не сиди, если можешь лечь, и не бодрствуй, если можешь поспать.

*Вики Айован. Советы подруг: как пережить первый год материнства*

Иногда уделяйте внимание себе. Нельзя полностью отдаваться детям, ничего не оставляя для себя самой. Нужно понять, кто вы; нужно очень многое узнать о себе, прислушиваться к себе и наблюдать, как вы сами развиваетесь.

*Одна из 1100 матерей, участвовавших в опросе «Мнение женщин о том, что значит быть матерью»*

## Мой первый ребенок

Я не из тех, кто видит соломинку в чужом глазу, не замечая бревна в собственном. Почему, вы думаете, мне доверяют родители? В том числе и потому, что я откровенно рассказываю им о том, что сама испытала, когда стала мамой. Я прекрасно помню, сколько страхов и разочарований было связано с моим первенцем, помню, как гадала, готова ли я к этому и могу ли вообще стать хорошей матерью. Должна признаться, у меня была надежная опора — моя Нэн, вырастившая меня саму, мою маму и детей многих наших родственников, друзей и соседей, поскольку всегда была готова всем помочь. И тем не менее, когда родилась моя Сара, я здорово перетрусила.

Разумеется, мои мама и бабушка в один голос твердили, что она красавица, но мне было трудно с ними согласиться. Помню, как смотрела на нее и думала: «Какая же она красная и сморщенная!» Я совсем не так представляла себе свою крошечку. До чего же яркое воспоминание! Мне ничего не стоит перенестись мыслями в тот день, 18 лет назад, когда я переживала из-за того, что верхняя губа Сары выглядит совсем не так, как у младенцев на картинках. Помню ее попискивание и прикованный к моему лицу застывший взгляд. Тут моя Нэн обернулась ко мне со словами: «Вот оно, твое служение, Трейси. Теперь ты навеки мать, до последнего своего вздоха». От этих слов меня окатила ледяная волна понимания: я стала *матерью*. И мне вдруг захотелось убежать или просто крикнуть, что все это не считается.

Последующие дни, помнится, были наполнены бесконечной возней, слезами и болью. У меня болели ноги из-за неловкой лягушачьей позы во время родов. Ныли плечи, оттого что акушерка наклоняла мне голову к груди. Из-за давления в потугах болели глаза, но больше всего мучений доставляла грудь — казалось, она сейчас лопнет. Мама говорила, что мне нужно немедленно начинать кормить, но одна только мысль об этом приводила меня в ужас. Хорошо еще, что Нэн помогла

мне подобрать удобное положение, хотя, честно-то говоря, *я сама* должна была обо всем этом позаботиться. А еще нужно было учиться менять Саре подгузники, успокаивать ее, по-настоящему *быть* с ней, исхитряясь улучить минутку и для себя. На все это и уходил мой день.

С тех пор прошло 18 лет, но большинство новоявленных мам переживают примерно то же самое. (Полагаю, что за 18 лет до моих первых родов все было так же.) И главная беда даже не в физических повреждениях, хотя их одних хватило бы, чтобы обессилить любого. Главное — переутомление, взрывчатая смесь эмоций и переполняющее вас всеподавляющее чувство нереальности, неправильности происходящего. И все это *нормально,* дорогие мои. Заметьте, я говорю не о послеродовой *депрессии* — о ней еще зайдет речь, — просто о времени, отпущенном вам природой на то, чтобы восстановиться после родов и побыть дома, посвятив себя сближению с собственным ребенком. Беда в том, что некоторым женщинам едва хватает времени, чтобы поесть. И тогда складывается непростая, если не сказать опасная, ситуация!

## Две женщины, два истории

Чтобы пояснить свою мысль, хочу рассказать вам о двух мамах, с которыми я работала, — Дафни и Конни. Обе очень успешные, состоявшиеся женщины, немало лет посвятившие собственному бизнесу. Обе рожали на четвертом десятке, и обе благополучно: неосложненные роды через родовые пути и подарок судьбы — младенец-«ангел». Различие, собственно, одно, но решающее: Конни понимала, что с появлением ребенка ее жизнь изменится, а Дафни упорно цеплялась за иллюзию, что сможет жить так, как привыкла.

*Конни*. Дизайнер по интерьерам, Конни родила дочку в 35 лет. Человек организованный (около 4 баллов по шкале «Импровизатор/Педант», см. главу 2), она поставила себе целью пол-

ностью подготовить детскую к третьему триместру беременности и так и сделала. Придя к ней домой незадолго до родов, я воскликнула: «Похоже, вы все предусмотрели! Только ребенка и не хватает». Конни любила готовить, но понимала, что с новорожденной на руках ей будет не до этого, и поэтому забила морозильник вкусными и питательными домашними супами, запеканками, рагу и прочими блюдами, которые оставалось только разогреть. В преддверии ожидаемой даты родов Конни обзвонила клиентов и предупредила, что на экстренный случай им будет к кому обратиться, но в следующие два месяца она для них недоступна. Все ее внимание будет поглощено новорожденным ребенком и собственными потребностями. Что интересно, никто не возражал — наоборот, все оценили ее предусмотрительность.

У Конни были прекрасные, очень близкие отношения с родственниками, и можно было не сомневаться, что с появлением ребенка никто из близких не останется в стороне. Так и оказалось. Ее мама и бабушка готовили и выполняли разные поручения, а сестра Конни совершала деловые звонки и даже заезжала в ее офис, чтобы проверить, как идут дела.

Первую неделю после рождения Аннабель Конни почти все время проводила в постели, воркуя над своей крохой и знакомясь с ней. Обычно быстрая и заводная, она отказалась от привычного стремительного темпа жизни и не жалела времени на грудное кормление. Она прекрасно понимала, что ей нужно время позаботиться о самой себе. Когда ее мама уехала, у Конни остался полный холодильник готовых блюд. На случай, если и разогревать их не будет времени или сил, были припасены контакты и меню ресторанов, предлагающих блюда с доставкой.

Конни очень разумно привлекала к делу и своего мужа База. Мне часто приходится наблюдать, как женщины церберами стоят над душой бедных папаш, следя, как те меняют подгузник, или, хуже того, причитая, что те все делают неправильно. Но Конни понимала, что Баз ничуть не меньше ее

любит малышку Аннабель. Может, он немного свободно застегивал подгузник — ну и что? Она помогала ему *быть родителем*. Они распределили обязанности и не вторгались в сферы ответственности друг друга. Благодаря этому Баз чувствовал себя равноправным родителем, а не «помощником».

Заведенный распорядок дня Аннабель позволил Конни упорядочить и собственную жизнь. И все равно ее утро пролетало незаметно, как обычно и бывает у молодых мам. Пока она просыпалась, делала все, что было нужно для Аннабель, принимала душ и одевалась, наступало время второго завтрака. Тем не менее каждый день после полудня, от двух до пяти часов, Конни ложилась отдохнуть. Она могла спать, читать или просто размышлять, неважно — ей нужно было побыть одной. Чтобы не лишать себя этих ценных часов, она делала лишь совершенно необходимые дела, а по поводу телефонных звонков, писем и прочего говорила: «Это может подождать».

Даже после того, как я покинула ее дом, Конни удавалось следовать установившемуся распорядку, включавшему обязательный отдых и восстановление. К моему уходу, как и ко всему прочему, она тоже подготовилась. Загодя, за несколько недель, Конни «навербовала» группу верных подруг, которые теперь ежедневно приходили по очереди посидеть с малышкой с двух до пяти. И уже начала подыскивать няню, чтобы заботиться об Аннабель, когда сама она будет работать.

Когда Аннабель было два месяца, Конни стала постепенно возвращаться к работе. Сначала она проводила в офисе ровно столько времени, чтобы восстановить контакты с клиентами и проверить, все ли в порядке. Она ограничивалась неполным рабочим днем и не бралась за новые проекты. Аннабель было около полугода, когда Конни, убедившись в надежности няни, увеличила продолжительность рабочего дня. К этому времени она хорошо знала свою дочурку, была уверена, что справляется с материнскими обязанностями, и прекрасно чувствовала себя физически — если и не так, как прежде, то, во всяком случае, хорошо отдохнувшей, здоровой и бодрой новой Конни.

Теперь Конни работает полный день, но и в офисе ежедневно после обеда находит время вздремнуть. Недавно она сказала мне: «Трейси, материнство стало для меня самым лучшим подарком в жизни еще и потому, что заставило сбавить обороты».

*Дафни.* Ах, если бы Дафни последовала примеру Конни! Преуспевающий голливудский юрист, она родила в 38 лет. Не прошло и часа по возвращении из роддома, как она уже висела на телефоне. Через дом тек непрерывный поток посетителей. К услугам матери и младенца уже была хорошенькая нарядная няня, но все детские вещи до сих пор валялись в упаковках. На второй день я с ужасом услышала, как Дафни организует деловую встречу в собственной гостиной. На третий день она заявила, что намерена «вернуться к работе».

У Дафни был необъятный круг друзей-приятелей, а также знакомых по бизнесу. Не прошло и недели, как она уже сговаривалась позавтракать то с одной, то с другим, словно пыталась доказать, что рождение ребенка никак не сказалось на ее жизни. Ее поведение казалось демонстративным. «Ну, ланч, и что с того? Здесь ведь Трейси. А для ребенка я наняла няню». Она наняла инструктора по фитнесу и не столько ела, сколько клевала, донельзя озабоченная набранным весом. Собралась даже заниматься на тренажере-лестнице — эта лестница показалась мне символом ее прежнего существования, подчиненного лихорадочному штурму вершин успеха.

Казалось, Дафни не осознает, что у нее есть ребенок. Может, так оно и было, если учесть среду, к которой они принадлежала, — в индустрии развлечений «детьми» принято называть проекты, а не младенцев. Для Дафни рождение ребенка стало очередным проектом, по крайней мере так ей хотелось думать. Беременность (а она трудно ей далась) была стадией разработки, и, когда на свет явился продукт — ребенок, — она готова была двигаться дальше.

Разумеется, Дафни не упускала ни единой возможности улизнуть из дома. Любое дело, даже самое будничное, не требу-

ющее никаких специальных знаний, она радостно отправлялась выполнять сама. Само собой, она забыла (не знаю, случайно или намеренно) купить кое-что из списка вещей для младенца, что дало ей еще одну возможность проветриться.

В эти первые дни в доме Дафни мне казалось, что я живу по соседству с очень деятельным и непоседливым торнадо. Она попробовала кормить грудью, но, едва поняв, что вынуждена будет посвящать этому занятию 40 минут, заявила: «Думаю, лучше попробовать искусственное вскармливание». Как вы знаете, я поддерживаю *любой* способ вскармливания, если он отвечает образу жизни матери, но советую тем не менее учесть ряд обстоятельств (см. раздел о выборе способа кормления в главе 4). Но Дафни учла одно-единственное обстоятельство: ее желание выгадать как можно больше времени для *себя*. «Хочу вернуть себя прежнюю», — объявила она.

Дафни подавала противоречивые сигналы бедняге-мужу Дирку, восторженному папе, всегда готовому подменить супругу в заботе о малыше. То она одобряла его участие: «Посидишь с Кери, пока меня не будет?» — и упархивала за дверь. А то вдруг ругалась, что он не так держит младенца или не так одевает. «Ну, и зачем ты на него *это* напялил? — взвивалась она, критически осмотрев наряд новорожденного. — Моя мама приезжает!» Неудивительно, что Дирк обижался и постепенно отстранялся от отцовских забот.

Чтобы заставить Дафни притормозить, я перепробовала все рецепты, собранные в этой книге. Перво-наперво отобрала у нее телефон. Это не помогло, потому что у нее их было множество, в том числе сотовый. Я велела ей ложиться отдыхать с двух до пяти дня, но она неизменно тратила это время на звонки или встречи. «С двух до пяти я свободна, заскакивайте», — говорила она подругам или назначала совещание. Однажды мы с Дирком сговорились спрятать ее ключи от машины. Она чуть с ума не сошла, разыскивая их, а когда мы наконец сознались, но отказались их вернуть, с вызовом ответила: «Значит, пойду в офис пешком!»

Все это были классические симптомы отрицания. Что ж, она могла бы продолжать в том же духе, но вот беда: няни, которая должна была меня сменить, так и не нашлось, а мне оставалось провести в ее доме еще только два дня. И реальность вдруг обрушилась на нее, будто тонна кирпичей. Уже донельзя вымотанная, она совершенно расклеилась и в конце концов разрыдалась.

Я помогла Дафни понять, что все это время она скрывала от самой себя неуверенность в себе как матери. Постаралась мягко убедить ее, что она обязательно станет хорошей мамой, но на это нужно время. До сих пор она не удосужилась изучить характер сынишки и его потребности, потому и *чувствовала себя* некомпетентной, но это вовсе не значит, что она и впрямь никуда не годится. Более того, она устала, поскольку не дала себе времени восстановиться после родов. Дафни орошала слезами мою блузку: «Ничегошеньки у меня не получается!» — и наконец призналась в самом потаенном

### Все лишнее долой!

С момента рождения ребенка спрашивайте себя каждый день: «Что я сегодня сделала для себя?» Многие женщины совершенно не уделяют себе времени и внимания, находя для этого одни и те же оправдания. И вот что я им отвечаю.

**«Не могу же я оставить ребеночка одного».** Попросите кого-то из родственников или друзей часок посидеть с малышом.

**«Никто из моих друзей не умеет обращаться с младенцами».** Пригласите их и покажите, что и как нужно делать.

**«У меня нет времени».** Если вы следуете моим советам, время у вас будет. Скорее всего, вы не отделяете главное от второстепенного. Не отвечайте на телефонные звонки — включите автоответчик.

**«Никто не позаботится о моей кровиночке так, как я».** Чушь — вы просто стремитесь все контролировать. К слову, когда вы измотаетесь до предела и свалитесь, кому-то все-таки придется вас заменить.

**«А вдруг что-нибудь случится, пока меня нет?»** Для женщин, привыкших все контролировать, оказывается откровением, что дом в их отсутствие не рухнул.

**«Я займусь собой, когда ребенок чуть-чуть подрастет».** Если у вас нет времени на себя сейчас, значит, вы просто не понимаете, насколько важно его найти. Вы не только мать, и вы теряете себя как личность.

своем страхе: «Как я умудрилась опозориться в деле, с которым справляется любая женщина?»

Я никоим образом не пытаюсь бросить тень на Дафни. Я искренне прониклась к ней симпатией — и поверьте, я много раз наблюдала подобную картину! Многие новоявленные матери отрицают новые реалии своей жизни, особенно те, кто отказался ради материнства от головокружительной карьеры, или просто сверхорганизованные, педантичные личности. С появлением ребенка их отлаженная жизнь летит под откос, а им хотелось бы верить, что жизнь останется прежней во всем до мелочей. И вместо того чтобы отдаться всем тем сильным эмоциям, которые связаны с рождением малыша, или признаться в своих страхах, они изо всех сил самоустраняются от радостей и горестей материнства. Для беременных бизнес-мам характерны вопросы «А это трудно, когда у тебя ребенок?» или «Трудно ли кормить грудью?». На работе они управляют компаниями с многомиллионным оборотом и протаскивают через совет директоров рискованные проекты, но, вернувшись домой из роддома, вдруг понимают: материнство ставит перед ними задачи, которые им и не снились. Пытаясь отрицать этот факт, они спешат ухватиться за привычное дело, с которым научились блестяще справляться. Деловая встреча или ланч с приятельницами ни в какое сравнение не идут с их новыми обязанностями, со всем тем, чему им предстоит научиться после рождения ребенка.

Ничуть не лучше, если мать впадает в другую крайность — непременно желает *все* делать сама. Например, Джоан подробно расспросила меня и заключила: «Я должна сама во всем этом убедиться». И пыталась убедиться… две недели, после чего в отчаянии позвонила мне: «У меня нет никаких сил, все время приходится воевать с Барри, моим мужем, и все равно мне кажется, что я плохая мать. Я и не думала, что это так трудно!» Не столько трудно, объяснила я, сколько требует больше труда, чем ей представлялось. Я убедила ее спать во второй половине дня, и у Барри появилась возможность побыть с дочкой.

## Дайте себе передышку

В первые дни и недели жизни с малышом я говорю родителям одну очень важную вещь: как родители вы лучше, чем вам кажется. Большинство не понимают, что искусству быть родителем надо учиться. Они прочитали кучу книг, пересмотрели множество фильмов и *думают*, будто знают, как оно все будет. Рождается ребенок. Их учеба только начинается, но, к несчастью, в это самое время они чувствуют себя как никогда скверно. Именно поэтому я в главе 4 советовала кормящим женщинам соблюдать правило 40 дней. *Всем новоявленным мамам нужно время на восстановление.* Помимо физических повреждений, с которыми связано рождение ребенка, на них сваливается тысяча дел, с которыми они прежде не сталкивались, они устают, как никогда не уставали, их переполняют эмоции. Если женщина кормит сама, то должна научиться и этому, а порой и справиться с проблемами, иногда сопутствующими грудному вскармливанию.

Даже Гейл, которая была старшей дочкой в семье с пятью детьми и успела поработать воспитателем в детском саду, пошатнулась под двойным гнетом труда и ответственности. Она заботилась о младших братьях и сестрах и часто приходила на выручку подругам, когда у тех рождался первенец. Но появление в ее доме малютки Лили оказалось испытанием. Почему? Прежде всего потому, что это был *ее* ребенок и *ее* тело — это ей было тяжело нагибаться и больно сидеть. Это у нее в организме бушевала гормональная буря. Она срывалась, если ломтик хлеба выскакивал из тостера слегка подгоревшим, набрасывалась на собственную мать за то, что та передвинула кресло, и заливалась слезами, не сумев открыть бутылочку.

— Поверить не могу, что *я* не справляюсь! — жаловалась Гейл.

И Гейл далеко не исключение. Марси, встретившая меня в дверях с длинным списком вопросов, вспоминает первые

## Памятка по восстановлению

На первый взгляд это элементарно, Ватсон! Но вы бы удивились, узнав, сколько мамочек не следуют этим очевидным правилам.

- Ешьте. Вам нужен сбалансированный рацион с пищевой ценностью не менее 1500 калорий в день, а если вы кормите грудью, то и еще на 500 калорий больше. Не блюдите свой вес. Всегда держите в холодильнике запас готовых блюд или под рукой — телефон службы доставки ресторана.
- Спите. Ложитесь вздремнуть хотя бы один раз во второй половине дня, а если можете, и чаще. Папина очередь сидеть с ребенком!
- Двигайтесь. Но воздерживайтесь от использования тренажеров и спортивных тренировок по крайней мере шесть недель после родов — замените их продолжительными прогулками.
- Найдите немного времени для себя. Попросите супруга, кого-то из родственников или подруг побыть с ребенком, чтобы вы действительно были свободны от всех забот.
- Не давайте себе обещаний, которые не сможете выполнить. Проинформируйте всех, что на вас не стоит рассчитывать самое меньшее месяц, а то и два. Если вы уже взвалили на себя лишние обязательства, отступитесь: «Мне очень жаль. Я недооценивала сложности, связанные с рождением ребенка».
- Расставьте приоритеты. Не делайте ничего необязательного.
- Все планируйте. Составьте список дежурств ваших помощников по уходу за ребенком. Заранее прикидывайте, чем будет питаться семья. Составляйте списки покупок, чтобы ездить в магазин только раз в неделю. Если хотите вернуться к общественной жизни (например, посещать еженедельные собрания книжного клуба), согласуйте свое расписание с распорядком супруга, родственницы или близкой подруги.
- Не забывайте, что ваши силы не беспредельны. Если устали, ложитесь отдохнуть. Если голодны, поешьте. А если вот-вот взорветесь, выйдите в другую комнату!
- Просите о помощи. Никто не обязан предлагать вам помощь по собственной инициативе.
- Проводите время с близким человеком. Не сосредоточивайте все свои помыслы на новорожденном 24 часа в сутки. Посвящать всю себя только ребенку невозможно.
- Ухаживайте за собой. Регулярно, насколько возможно, балуйте себя сеансами массажа (массажист должен уметь работать с женщинами после родов), косметическими процедурами, маникюром, педикюром.

дни своего материнства: «Дурной сон! Я сидела на столе голая до пояса, потому что от любой одежды соски саднило. Из грудей сочилось молоко, я рыдала, стоило маме и мужу в ужасе взглянуть на меня. «Чертовы соски!» — вот все, что я могла сказать».

По-моему, лучшее восстановительное средство — это сон. Я заставляю мамочек отдыхать днем с двух до пяти часов. Если организовать такой продолжительный отдых невозможно, советую спать хотя бы три раза в день по часу в течение первых шести недель. И предупреждаю: не тратьте это драгоценное время на болтовню по телефону, обмен сплетнями с соседками или благодарственные письма. Невозможно выкладываться на 100%, получая лишь 50% необходимого сна. Даже если вам помогают, даже если вы *не чувствуете* усталости, вы все равно перенесли тяжелое физическое испытание. И если вы не будете как следует отдыхать, гарантирую, что через полтора месяца вы будете чувствовать себя так, будто вас переехал грузовик. Прислушайтесь к моим словам, не превращайте их в еще один совет, которому вы так и не последовали!

Родившей женщине полезно поговорить с близкой подругой, имевшей аналогичный опыт, или со своей мамой, если у них доверительные отношения, — она может здорово поддержать, а заодно напомнить, как это все естественно. А вот мужчинам откровенничать с приятелями не всегда стоит. По словам мужчин, посещающих мои занятия для родителей, новоявленные папаши любят похвастаться друг перед другом, кому из них приходится *хуже*. «Я полночи не спал из-за ребенка», — жалуется один. «Подумаешь! — восклицает другой. — Мой вообще всю ночь орал. Я и десяти минут не проспал».

В такой ситуации важно не горячиться и признать за собой право на ошибки и затруднения. Скажем, Конни бережно и разумно относилась к самой себе. Она понимала значимость планирования и помощи. Она не кинулась сломя голову качать пресс на тренажерах — длительные прогулки улучша-

ли ее кровообращение, *а заодно* позволяли не сидеть сиднем в четырех стенах. Но самое важное — Конни понимала, что после рождения ребенка ее жизнь навсегда станет другой. Ничуть не хуже — просто другой!

Полезно также дробить крупные дела на несколько мелких. Перед вами громоздится гора грязного белья? Незачем стирать все за раз. И многочисленные родственники и друзья, прославшие вам подарки, прекрасно вас поймут, если вы не отправите им благодарственную открытку в ту же секунду.

Такова реальность: когда у вас появляется ребенок, все *действительно* меняется — ваши повседневные обязанности, приоритеты, отношения. Женщины (и мужчины), не признающие этого, напрашиваются на неприятности. Научитесь смотреть в будущее — вот на чем строится послеродовое восстановление. Первые три дня длятся ровно три дня и ни секундой дольше. Первый месяц — это всего лишь месяц. Вы стали родителем, и это навсегда. У вас будут и удачные дни, и не очень — будьте готовы и к тем и к другим.

## Переменчивые настроения мамы

Чтобы понять эмоциональное состояние матери, мне достаточно бывает увидеть, как она встречает меня в дверях. Скажем, Франсин пригласила меня якобы проконсультироваться по вопросам грудного вскармливания. Она предстала передо мной на пороге в измятой футболке, заляпанной срыгнутым молоком, и я сразу поняла, что грудное вскармливание не единственная ее проблема.

— Извините, — смутилась она, поймав мой взгляд. — Как раз сегодня я собиралась нормально встать, принять душ, одеться, как следует. Знала ведь, что вы придете!

И добавила то, что я уже и так поняла:

— Сегодня у меня тяжелый день. Я словно доктор Джекил и мистер Хайд, Трейси, — призналась она. — Вот у моего двухнедельного крохи самая лучшая, самая любящая мама в мире.

А в следующий миг я готова бежать из дому без оглядки, потому что с меня хватит.

— Все нормально, милая, — улыбнулась я. — Просто вы нормальная мать, такая же, как любая другая новоявленная мама.

— Правда? — изумилась она. — А я-то боялась, со мной что-то не так.

Я объяснила Франсин, что в первые шесть недель после родов женщина испытывает перепады настроения покруче американских горок и единственное, что остается, — пристегнуться покрепче и приготовиться к неожиданностям. Из-за этих скачков многим женщинам кажется, будто в них уживаются несколько разных людей и каждый твердит свое. Давайте послушаем, что именно!

*«Да это же совсем легко!»* В такие моменты вы чувствуете себя воплощением прирожденной матери — все схватываете на лету и все у вас ладится. Вы доверяете своей интуиции, уверены в себе и не идете на поводу у досужих мнений по поводу воспитания. Вы способны посмеяться над собой и отдаете себе отчет в том, что невозможно быть идеальной матерью всякую минуту. Вы не боитесь задавать вопросы, а получив ответ, охотно принимаете совет или с легкостью адаптируете его к своей ситуации. Вы уравновешенны.

*«Ой, я все правильно делаю?»* Вы во власти тревоги, вас одолевает беспомощность и пессимизм. Даже страшно брать малышку на руки — вдруг вы ей что-нибудь сломаете? Вас может расстроить любая мелочь — даже то, чего вообще не происходило. Крайнее проявление этого состояния (видимо, если гормоны вконец разбушевались) — вы представляете себе самое худшее.

*«Ах, как все это ужасно! Просто ужасно!»* В эти периоды вы бесконечно пережевываете подробности родов и сетуете на бесчисленные тяготы материнства. Вы несчастнейшее существо

на свете — ни одной из женщин до вас еще не было так плохо! Иначе разве были бы у них дети? Чтобы хоть немного полегчало, вы готовы рассказывать всем и каждому, какие жуткие муки претерпели из-за кесарева, а теперь ночи напролет глаз не можете сомкнуть, к тому же муж вообще ничего не делает, только обещает. Вам предлагают помощь? Но вы уже вошли в роль жертвы: «Да все нормально. Я справлюсь, справлюсь...»

*«Вот наведу порядок — и все пойдет, как надо»*. Такие настроения характерны для деловых женщин, отложивших успешную карьеру ради рождения ребенка. Кажется, что профессиональные навыки управления людьми ничего не стоит применить к новорожденному. А у новорожденного своя точка зрения — как же это удивляет, разочаровывает и даже злит! Что ж, дорогие мои, вы просто прячете голову в песок, отрицая тот факт, что с рождением ребенка жизнь не может не измениться.

*«Да, но в книгах написано, что...»* В периоды растерянности и сомнения вы читаете все подряд и пробуете прочитанное на своем ребенке. Пытаясь справиться с хаосом, вы составляете бесконечные списки и покрываете записями грифельную доску и органайзер. Я приветствую последовательность и упорядоченность, но нужно оставаться гибкой. Не допускайте, чтобы распорядок из помощника превратился в надсмотрщика. А именно это и происходит, если вы отказываетесь от занятий «Мама и я», потому что они начинаются в 10:30, а в вашем расписании это время уже чем-то занято.

Как было бы здорово почти всегда слышать оптимистичный внутренний голос «Да это же совсем легко!» и чувствовать себя прирожденной матерью 24 часа в сутки семь дней в неделю. Но у большинства женщин дела обстоят совсем не так радужно, поверьте мне. Самое разумное — обращать внимание на смену своих настроений, фиксировать ее в дневнике, если не можете запомнить, и учиться справляться с эмоциональными скачками. Если же вас неотвязно преследует только один

голос, утверждающий, что вам никогда не стать нормальной матерью, возможно, пришло время пересмотреть свои представления.

## Послеродовая хандра — или депрессия?

Повторюсь: некоторый негативизм совершенно нормален. В послеродовой период у женщин случаются приливы, головная боль и головокружение, могут наблюдаться сонливость или слезливость, приступы неуверенности в себе и тревоги. Что вызывает эти психоэмоциональные спады? В течение нескольких часов после родов резко снижается уровень гормонов эстрогена и прогестерона, а также эндорфинов, даривших женщине ощущение счастья и психологического комфорта во время беременности. Этим и порождаются скачки настроения. Разумеется, играет свою роль и потрясение — женщина понимает, что теперь она мать. Более того, если вы склонны к ПМС, значит, для вас в принципе характерны гормональные скачки, и после рождения ребенка можно ожидать тех же проявлений.

Послеродовая хандра обычно накатывает волнами, поэтому я называю ее причины «внутренним цунами». Волна может пошатнуть ваше душевное равновесие и благополучие на час или на один-два дня, а может то накрывать вас, то откатываться на протяжении 3–12 месяцев. Подавленное психоэмоциональное состояние родившей женщины сказывается на всех ее чувствах и переживаниях, но прежде всего на тех, что связаны с ребенком. Внутренние голоса наперебой кричат: «О чем я только думала? Во что я ввязалась?» или «Ни за что, ни за что мне не научиться (менять подгузники, кормить грудью, вставать к ребенку среди ночи — впишите сами)».

*Совет. Если ребенок плачет, вы с ним одни и чувствуете, что вот-вот сорветесь или, более того, в вас закипает гнев, положите младенца в кроватку и выйдите из комнаты.*

*Ребенок от этого не умрет! Трижды глубоко вздохните и возвращайтесь. Если вы все еще на взводе, позвоните родственнице, подруге или соседке и попросите прийти и помочь вам.*

Если вас захлестывает внутреннее цунами, постарайтесь увидеть перспективу. То, что сейчас происходит, совершенно нормально — это нужно просто пережить. Не вставайте с кровати, если вам так лучше. Плачьте. Орите на партнера, если это помогает. Все наладится!

Но как узнать, что вы не просто слегка разозлены или неуверенны? Послеродовая депрессия — это официально признанное психическое расстройство. Это болезнь. Чаще всего она остро начинается на третий день после родов и длится до конца четвертой недели. Впрочем, я (как и многие врачи, хорошо знающие это заболевание) считаю эти временны́е рамки откровенно зауженными. Некоторые симптомы, в том числе глубокая беспричинная тоска, частые слезы и чувство безнадежности, бессонница, апатия, тревога и панические атаки, раздражительность, одержимость и пугающие навязчивые мысли, отсутствие аппетита, низкая самооценка, угнетенность, отчужденность от партнера и младенца, а также стремление причинить вред себе и ребенку, наблюдаются долгие месяцы после родов. В любом случае подобные симптомы — более серьезные проявления послеродовой подавленности — требуют пристального внимания.

Примерно 10–15% новоявленных матерей страдают от послеродовой депрессии. Одна из тысячи испытывает полную утрату связи с реальностью — послеродовой психоз. Ученые до сих пор не знают всех причин, помимо гормональных изменений и стресса из-за непривычного статуса матери, по которым у некоторых рожениц развивается тяжелая клиническая депрессия. Один из документально подтвержденных факторов риска — химический дисбаланс в анамнезе. У трети женщин, ранее уже испытывавших депрессивные состояния,

развиваются и симптомы послеродовой депрессии. Среди женщин, перенесших послеродовую депрессию, риск проявления этого заболевания при последующих родах достигает 50%.

К сожалению, даже некоторые врачи не знают, что этот риск существует. Поэтому женщины, испытывая депрессию, зачастую представления не имеют, что с ними творится. А ведь эта проблема решается просвещением и информированием. К примеру, Иветт из-за депрессии принимала прозак. Забеременев, она прекратила прием препарата, но даже не подозревала, насколько ухудшится ее состояние после родов. Новорожденный не только не вызывал у нее любви и привязанности — ей хотелось запереться в ванной, когда он плакал. Она жаловалась, что «с ней творится что-то неладное», но ее никто не слушал. «Это просто послеродовое», — сказала мать Иветт, только усугубив ее ухудшающееся психоэмоциональное состояние. «Возьми себя в руки, — велела сестра, — мы все через это проходили». Даже подруги советовали: «Расслабься, так всегда бывает».

Иветт позвонила мне:

— Приходится прилагать нечеловеческие силы, просто чтобы вынести мусор или принять душ. Я не понимаю, что со мной происходит, Трейси. Муж пытается помочь, но я даже поговорить с ним не могу, чтобы не наорать на него, беднягу.

Погружение Иветт в пучину депрессии не показалось мне безобидным. Особенно обеспокоил меня ее рассказ о том, что она испытывает, слыша плач маленького Бобби.

— Когда он плачет, я могу закричать в ответ: «Да что тебе нужно? Чего ты от меня хочешь? Просто заткнись, ладно?» А однажды я была в таком расстройстве, что стала бешено трясти его колыбельку и даже не сразу это заметила. Тогда-то я и поняла, что мне нужна помощь. Честно говоря, мне хотелось швырнуть его об стену. Теперь я понимаю, почему люди трясут младенцев.

В иные дни беспрерывный плач младенца выведет из себя кого угодно, но то, что испытывала Иветт, далеко выходило

за границы нормы. Вполне понятно, что врач-гинеколог рекомендовала ей на время беременности отказаться от приема лекарства — оно могло вызвать нарушения внутриутробного развития плода. Женщины с диагностированной депрессией нередко чувствуют себя во время беременности прекрасно и обходятся без антидепрессантов благодаря повышенному уровню эндорфинов. Опасная ошибка заключалась в том, что никто не предупредил Иветт о том, что может про-

### Выборки из опросников для оценки депрессии

Из Шкалы Гамильтона

**Возбуждение**

0 = отсутствует
1 = пациент непоседлив
2 = пациент теребит пальцы, волосы и т. д.
3 = пациент постоянно меняет место, не может сидеть спокойно
4 = пациент заламывает руки, грызет ногти, дергает себя за волосы, кусает губы

**Внутреннее беспокойство**

0 = проблемы отсутствуют
1 = субъективно ощущаемые напряжение и раздражительность
2 = беспокойство по незначительным поводам
3 = очевидные признаки тревоги на лице или в речи
4 = пациент сообщает о страхах, не дожидаясь вопроса

Из Эдинбургской шкалы оценки послеродовой депрессии

**Жизнь выходит у меня из-под контроля**

0 = нет, я справляюсь со всеми делами, как и всегда
1 = нет, по большей части я хорошо справляюсь с делами
2 = да, иногда мне не все удается так хорошо, как обычно
3 = да, мне почти никогда ничего не удается

**Я чувствую себя такой несчастной, что не могу уснуть**

0 = нет, никогда
1 = не часто
2 = да, иногда
3 = да, почти всегда

изойти *после* родов, когда уровень «гормонов счастья» резко понизится.

Как оказалось, рождение ребенка привело в случае Иветт к тяжелым последствиям — симптомы депрессии возвратились, многократно усилившись. Я рекомендовала ей немедленно обратиться к лечащему врачу. Когда она снова начала прием антидепрессанта, ее мировосприятие радикально изменилось и она стала радоваться материнству. Из-за медикаментозного лечения продолжение грудного вскармливания было нежелательно, но это не такая уж большая жертва в сравнении с выигрышем — самообладанием и уверенностью в себе, которые скоро к ней вернулись.

Если вы считаете, что у вас может быть послеродовая депрессия, проконсультируйтесь с лечащим врачом или психиатром. В США психиатры обычно проверяют наличие у пациента симптомов какого-либо типа депрессии по «Руководству по диагностике и статистическому учету психических расстройств». Эта настольная книга любого психиатра переиздается каждые несколько лет, но такого заболевания, как послеродовая депрессия, в ней до 1994 года вообще не было. Последнее издание включает параграф о том, что симптомы различных типов «расстройств настроения» могут иметь «послеродовую природу». Для определения тяжести депрессивного состояния врачи также пользуются специальными шкалами — одной из самых популярных является Шкала Гамильтона для оценки депрессии, содержащая *23* пункта. Однако это не специфические инструменты диагностики послеродовой депрессии. Некоторые американские врачи предпочитают Эдинбургскую шкалу для оценки послеродовой депрессии, разработанную лет 10 назад в Шотландии и включающую 10 пунктов. Она значительно проще остальных шкал и, как оказалось, процентов на 90 точнее выявляет матерей с высоким риском развития послеродовой депрессии. Обе вышеназванные шкалы были разработаны для профессионального применения и не предназначены для самотестирования. Я привожу по два пункта

из каждой, только чтобы дать вам представление о том, какое обследование вас ожидает (см. «Выборки из опросников для оценки депрессии»).

Большинство специалистов сходятся на том, что в США послеродовую депрессию диагностируют неоправданно редко. Это доказали два студента медицинского факультета Медицинской школы Майо в Рочестере (Миннесота), изучившие медицинские карты всех женщин, родивших в течение года с 1997 по 1998-й. Судя по 1993 картам, только 3% молодых рожениц из одного округа был поставлен этот диагноз. Но студенты предлагали всем женщинам, приходившим в больницу на первый послеродовой осмотр, ответить на вопросы Эдинбургской шкалы, и по результатам этого опроса послеродовая депрессия была выявлена в 12% случаев.

Если ваша послеродовая хандра затянулась или тяжелые дни тянутся один за другим без малейшего просвета, незамедлительно обращайтесь за профессиональной помощью. В депрессии нет ничего постыдного, людям свойственно это состояние. Оно вовсе не значит, что вы плохая мама, просто вы заболели, как могли бы заболеть гриппом. А значит, вы можете получить врачебную помощь, а также поддержку других женщин, переживших те же трудности.

## Что чувствует папа

После рождения ребенка отец зачастую остается словно бы за бортом, поскольку в центре внимания и усилий оказываются мать и новорожденный. Во всяком случае, должны бы оказаться, но мужчины тоже люди! Как показывают исследования, у некоторых пап даже развиваются симптомы стресса и депрессии. Отец не может не реагировать на воцарение в доме младенца, этого нового члена семьи, к которому теперь приковано всеобщее внимание, на переменчивые настроения матери, на череду посетителей — друзей, родни и посторонних. На самом деле смене настроений подвержены не только роже-

ницы. Я подметила и несколько типичных «папиных откликов» на появление малыша.

*«Дай-ка я это сделаю».* Некоторые отцы, особенно в первые недели, — буквально соучастники всего процесса от беременности до родов. И когда дома появляется ребенок, такой папа погружается в новую жизнь *с головой*. Он инстинктивно чувствует, как обращаться с крохой, и у него на лице написано, что ему нравится с ней возиться. Если вам достался такой партнер, мама, благодарите Бога! Если повезет, так будет продолжаться до самого поступления вашей малютки в колледж.

*«Это не мое дело».* Это ожидаемая реакция так называемого отца-«традиционалиста» — мужчины, изначально убежденного в том, что «все эти женские дела» его не касаются. Разумеется, он любит свое дитя, но только со стороны, пока не доходит до смены подгузника или купания. Это ведь «женское дело»! Такой папаша начинает пропадать на работе, едва только жена разродится, или вдруг проникается искреннейшим убеждением, что теперь обязан больше зарабатывать — надо же как-то кормить увеличившуюся семью. Как бы то ни было, у него всегда есть надежная причина держаться в стороне от скучной и неприятной возни с новорожденным. Иногда, особенно когда малыш научится общаться, такой отец может смягчиться. Однако я гарантирую, что он *не* изменится к лучшему от ваших упреков или нелицеприятных сравнений с другими отцами («А вот муж Лейлы меняет Макензи подгузники!»).

*«О, боже, что-то случилось!»* Мужчина этого типа, впервые взяв на руки своего ребенка, деревенеет и цепенеет. Возможно, он посещал вместе с женой все занятия по подготовке к родам и уходу за новорожденным, а то и настоял на семинаре по оказанию экстренной медпомощи, но все равно до смерти боится сделать что-нибудь не так. Купая младенца, он сходит с ума

от страха, что может его ошпарить. Уложив спать, изводит себя мыслями о синдроме внезапной смерти новорожденных. Если же все безупречно и беспокоиться вроде бы не о чем, погружается в размышления: а сможет ли оплатить колледж для своего малыша. Впрочем, успешные контакты с ребенком помогают тревожному папе проникнуться верой в себя и одолеть страхи. Мама, хвалите его и мягко поддерживайте — это очень помогает!

*«Вы только посмотрите на этого озорника!»* Этот папа горд свои произведением — горд сверх всякой меры. Он не только требует, чтобы все любовались его сокровищем, но и вовсю преувеличивает меру собственного участия. Вот он похваляется перед гостями: «Я даю возможность жене спать ночью». А взбешенная жена тем временем закатывает глаза у него за спиной. Если это его второй брак, он считает себя экспертом, и неважно, что в прошлый раз он обходил младенца за семь километров. Это не мешает ему без конца поправлять жену, отпуская снисходительные реплики: «А теперь смотри, как *я* это сделаю». Мама, воздавайте ему по заслугам, особенно если он вроде бы и правда знает, что делает, но не позволяйте злоупотреблять вашими лучшими чувствами.

*«Ребенок? Какой ребенок?»* Я уже рассказывала про матерей, с рождением ребенка впадающих в отрицание. Дорогие мои, с отцами это тоже случается. Недавно я навещала в роддоме Нел, родившую едва ли три часа назад, и спросила, наивная: «А где же Том?» Она ответила — так, словно это было нечто само собой разумеющееся: «Ах, он дома. Хотел закончить кое-какие работы в саду». Это не значит, что Том не считает заботу о новорожденном частью своих обязанностей. Скорее, до него еще не дошло по-настоящему, что вот-вот родится ребенок и что жизнь его изменится. А даже если дошло, он бежит от наступающих перемен в какое-то привычное дело, с которым хорошо справляется. Ему нужны прививка реально-

стью, а также поддержка Нел. Если же он будет сопротивляться — или она не оставит ему возможности участвовать в уходе за малышом, — Том рискует превратиться в подобие одного папаши, которого я застала валяющимся на диване у телевизора, слепым и глухим к хаосу, царящему вокруг. Замотанная мать, пытавшаяся одновременно ответить на телефонный звонок и приготовить ужин, воззвала к нему: «Ты не подержишь ребенка, дорогой?» Он с недоумением огляделся: «А? Ты о чем?»

Какой бы ни была первая реакция новоявленного отца, большинство со временем меняются, причем не всегда в такую сторону, которая нравится матери. Мамы часто спрашивают меня: «Как мне заставить его больше заниматься ребенком?» — и с разочарованием узнают, что универсального рецепта не существует. Я поняла лишь одно: мужчины проникаются интересом к новорожденному по-своему и в свое время. Самый страстный энтузиаст может со временем поостыть, а вчерашний «мое дело сторона» постепенно входит во вкус возни с малышом, когда тот начинает улыбаться, сидеть, ходить или говорить. А еще большинство отцов лучше всего справляются с конкретными заданиями, которые кажутся им посильными.

— Так нечестно! — закричала Энджи, когда я предложила, чтобы Фил сам выбрал, какие дела по дому возьмет на себя. — *Я-то* не могу себе позволить делать только то, что мне нравится. Я всегда «у руля», как бы себя ни чувствовала.

— Так и есть, — согласилась я, — но вам нужно иметь дело с вашим мужчиной, каким бы он ни был. И если Фил не хочет купать младенца, так пусть хотя бы посуду после ужина помоет.

Вот и весь «секрет» — собственно, ему посвящена вся эта книга — уважение. Если мужчина чувствует, что вы уважаете его потребности и желания, то с большей вероятностью будет уважать ваши. Но поначалу будьте готовы к отговоркам и увертками — ведь оба вы будете искать опору в этих новых для вас обстоятельствах.

## А как же мы?

Когда в семье из двух человек появляется третий — ребенок, меняются и отношения внутри пары. Причем реальность редко соответствует ожиданиям. Однако эти отношения, как правило, разваливаются из-за неочевидных, скрытых проблем. О самых распространенных из них мы и поговорим.

*Неопытность.* Мама перегружена сверх меры. Папа не знает, как ей помочь. Когда он все-таки предлагает свою помощь, то зачастую лишь провоцирует нетерпимость и озлобленность. Скорее всего, скоро он решит, что лучше и не соваться.

— Он неправильно надевает подгузник! — возмущается молодая мама за спиной мужа.

— Потому что он учится, дорогая, — отвечаю я на это. — Дайте ему научиться!

А дело-то в том, что в уходе за новорожденным новичками являются оба начинающих родителя. Оба делают лишь первые шаги к знаниям. Я стараюсь напомнить мужчине и женщине об их первом свидании. Разве *им* не понадобилось время и старание, чтобы лучше узнать друг друга? И разве их взаимопонимание не углублялось по мере того, как они знакомились ближе? Это происходит сейчас между ними и их новорожденным ребенком.

Я предпочитаю поручать отцам конкретные дела — покупки, купание младенца, ночное кормление — это позволяет им не чувствовать себя оторванными от семьи. В конце концов, матери пригодится любая помощь, которую ей готовы оказать. Я призываю мужчин стать «ушами» и «памятью» своих жен. Мало того, что роженице нужно усвоить массу информации — многие испытывают послеродовую амнезию. Это временное состояние, но все это время оно буквально сводит женщину с ума. Бывает, что у женщины есть особая потребность, которую может удовлетворить муж. Например, у Лары (я рассказывала о ней в главе 4) возникли трудности при налаживании

### Он и Она: что у них на душе?

В любом партнерстве, где участвуют две стороны, присутствуют две точки зрения. Каждая сторона хочет быть понятой, но не всегда умеет донести свою позицию до другой. Поэтому мне часто приходится выступать посредником между матерью и отцом.

Мама: «Скажите ему, что...»

- рожать очень больно;
- я безумно устала;
- кормить грудью совсем не просто;
- кормить грудью бывает больно (чтобы продемонстрировать это, я однажды ухватила папашу за сосок и сказала: «И так 20 минут!»);
- я плачу или бешусь не из-за него, а из-за гормонов;
- я не могу объяснить, почему я плачу.

Папа: «Скажите ей, что...»

- не надо критиковать все, что я делаю;
- ребенок не фарфоровый, и родной отец ничего ему не отломает;
- я стараюсь изо всех сил;
- мне больно слышать, как она с презрением отметает любое мое предложение насчет ребенка;
- теперь я кормилец увеличившейся семьи, а это большая ответственность;
- я тоже чувствую себя угнетенным и замотанным.

грудного вскармливания. Ее муж чувствовал себя совершенно не у дел — казалось, он абсолютно ничем не может помочь жене преодолеть этот тяжелый для нее период. Но я продемонстрировала Дуайну, как выглядит нормальная лактация, и научила деликатно поправлять Лару, если у нее что-то не получается (слово *деликатно* здесь самое главное). И Дуайн ощутил себя полноценным участником этого важного процесса. Кроме того, я возложила на него обязанность следить за тем, чтобы Лара ежедневно выпивала положенные 16 стаканов воды.

*Различия между полами.* Какие бы конфликты ни возникали между мамой и папой в первые недели жизни малыша, я неизменно напоминаю им: это их общее дело, хотя каждый видит ситуацию по-своему. Как я отмечала в главе 2, мужчине свойственно «решать проблемы», а женщине всего-то и хочется, что поделиться — чтобы ее выслушали, позволили выплакаться и крепко обняли. Я нередко выступаю в роли переводчика между «марсианином» и «венерианкой» (см. «Он и Она:

что у них на душе?»). Самое лучшее для пары — научиться не только понимать друг друга, но и не принимать наличие у партнера другой точки зрения за личное оскорбление. Для таких партнеров их различия становятся источником силы, поскольку совместно они могут всесторонне рассмотреть любую проблему.

*Слом привычного образа жизни.* Главный камень преткновения для некоторых пар — научиться планировать свое существование. У таких родителей может быть куча услужливых родственников или наемные няни, но все без толку. Они просто не могут полноценно пользоваться помощью со стороны, потому что не умеют включить ее в свой повседневный график — они никогда ничего не планировали. Майкл и Дениз, оба чуть за 30, на момент рождения ребенка были женаты четыре года. Во всех отношениях преуспевающая пара! Он — менеджер выс-

### Партнерам рожениц посвящается!

Если вы не рожали ребенка и не проводите целый день дома, ухаживая за новорожденным, прислушайтесь к моим советам.

**Вы должны:**

- взять отгул на неделю или больше; если это невозможно, заранее отложите деньги и наймите кого-нибудь, кто займется хозяйством вместо роженицы;
- слушать, не предлагая решений;
- предлагать помощь и оказывать поддержку с любовью и без комментариев;
- отстать и не настаивать, если женщина говорит, что не хочет вашей помощи;
- ходить по магазинам, мыть, чистить и стирать, не дожидаясь, когда вас об этом попросят;
- признавать, что у женщины есть все основания жаловаться: «Мне кажется, что я уже не я».

**Вы не должны:**

- пытаться «разобраться» с ее эмоциональными или физическими проблемами — просто потерпите;
- вести себя как чирлидер или инструктор: не надо хлопать женщину пониже спины с поощрительным «Отлично, детка!» — она же не собака;
- беспомощно оглядываться в собственной кухне: «Дорогая, а где тут у нас...»;
- стоять у нее над душой и критиковать;
- звонить из магазина с вопросом, что купить вместо копченой индейки, — решите эту проблему сами.

### Как спасти свою пару

- Отводите время для совместных занятий — прогулки, ужина при свечах, похода в кафе-мороженое.
- Планируйте отпуск без ребенка, даже если какое-то время не сможете его себе позволить.
- Оставляйте своей второй половинке записки-сюрпризы.
- Дарите друг другу неожиданные подарки.
- Отправляйте своему работающему партнеру письма о том, как вы его/ее обожаете и цените.
- Всегда проявляйте друг к другу доброту и уважение.

шего звена в крупной корпорации и спортсмен, играющий в теннис трижды в неделю и в футбол на выходных. Она — руководитель на киностудии, которая нередко пропадала на работе с восьми утра до девяти вечера, отрываясь от дел только ради спортзала, где неукоснительно появлялась четыре раза в неделю. Как нетрудно предположить, питались они преимущественно в ресторанах, когда вместе, а когда порознь.

Впервые мы с ними встретились, когда Дениз была на девятом месяце. Услышав описание их типичной недели, я сказала обоим будущим родителям: «Давайте сразу же проясним вот что. Кое от чего придется отказаться, но не от всего. Чтобы вы и после рождения ребенка могли жить так, как хотите, вам нужно все спланировать».

К их чести, Майкл и Дениз поразмыслили и составили списки своих потребностей и желаний. От чего они могли бы отказаться на первые несколько месяцев своего родительства? Что совершенно необходимо для их душевного здоровья? Дениз решила сократить продолжительность своего рабочего дня, хотя отвела себе только месяц на восстановление после родов. Майкл пообещал тоже выговорить себе возможность проводить дома на несколько часов больше. Сначала они немного переоценили свои силы — некоторым парам трудно дается подобное самоограничение. Но когда Дениз поняла, насколько сильно сказались роды на ее состоянии в целом, то продлила свой отпуск еще на месяц.

*Конкуренция*. Это была, бесспорно, одна из самых конфликтных пар в моей обширной практике. Джорджу и Филис было по 40 с хвостиком, когда они удочерили месячную Мэй Ли. Они отчаянно состязались друг с другом в том, кто скормит ей больше молочной смеси и быстрее укачает. Когда Джордж менял Мэй Ли подгузник, Филис комментировала: «Слишком низко! Дай лучше я!» Когда Филис купала дочку, Джордж маячил за спиной с поучениями: «Держи ее голову над водой. Осторожно, ей мыло в глазки попадет!» Оба читали книги по уходу за новорожденными и обменивались обширными цитатами, не столько в интересах своей малышки, сколько ради удовольствия заявить: «Вот видишь! Правда на моей стороне».

Джордж и Филис обратились ко мне, потому что Мэй Ли почти все время плакала. Родители были убеждены, что у дочурки колики, но не могли сойтись в вопросе об их причине. Когда один пробовал какое-то средство, другой критиковал. Чтобы оздоровить ситуацию, я прежде всего объяснила, в чем мне видится причина возникшей проблемы. Колики конечно ни при чем. Мэй Ли плачет, потому что никто не слушает, что она пытается сказать. Родители так заняты выяснением собственных отношений, что им фактически не до нее! Я предложила перевести Мэй Ли на ПАСС-режим и посоветовала Джорджу и Филис притормозить и обратить, наконец, внимание на дочку (см. главу 3). Пожалуй, особенно важной мерой именно для этой пары было мое решение распределить между ними обязанности по уходу за малышкой. «Теперь у каждого из вас свое поле деятельности, — сказала я. — Пусть каждый делает свое дело и не лезет в дела другого с контролем и критикой».

Независимо от вызвавшей их причины, если трудности в отношениях внутри пары сохраняются надолго, это негативно сказывается на всех сторонах совместной жизни. Партнеры могут ссориться из-за распределения домашних дел или отказываться сотрудничать и согласовывать друг с другом свои решения. И почти наверняка их сексуальная

жизнь, и так прервавшаяся на несколько недель (или месяцев), совсем зачахнет.

## Секс и внезапная головная боль

Секс — одна из сфер, в которой особенно ярко проявляются различия между полами. Это вопрос номер один в повседневной жизни любого новоявленного отца и последний — для большинства молодых матерей. Первый вопрос, который мужчина задает женщине, вернувшейся с послеродового гинекологического осмотра: «Что он сказал — нам уже можно?»

От одного этого вопроса женщина закипает. Вместо того чтобы спросить, как *она* себя чувствует, или осыпать ее цветами, супруг интересуется мнением постороннего человека об их интимной жизни. Можно подумать, ее это привлечет! Если до сих пор она не склонна была заниматься сексом, то после этого вопроса утвердится в своем нежелании.

Женщина делает глубокий вдох и говорит: «Еще нет». Подразумевается, врач сказал, что она еще не готова, но на самом деле это ее собственный отказ. Некоторые женщины используют сон новорожденного в родительской постели как оправдание своего отказа от половой жизни. Другие выводят древнее как мир «у меня болит голова» на новый уровень: «Я совсем вымоталась», «У меня все болит», «Мне даже подумать страшно, что ты увидишь мое тело в таком состоянии!» Все это, кстати говоря, вполне возможно и справедливо, но женщины, избегающие секса, прикрываются этими причинами, как щитом.

Отчаявшиеся отцы взывают ко мне и на занятиях, и во время визитов к ним в дом: «Что делать, Трейси? Боюсь, у нас никогда больше не будет секса». Некоторые даже просят: «Трейси, *скажите* ей!» Я пытаюсь объяснить, что «шесть недель» не какое-то магическое число. Женщины не просто так проходят первый гинекологический осмотр именно в это время — примерно столько нужно на восстановление после эпизиотомии или кесарева сечения, — но из этого еще не следует, что любая

женщина обязательно полностью поправится через шесть недель или что ваша жена эмоционально готова к сексу.

Более того, после рождения ребенка секс *меняется*. Было бы нечестно не предупредить об этом будущих родителей. Мужчины, немедленно желающие заняться сексом, зачастую и близко не представляют, насколько меняется тело женщины, ставшей матерью. У нее набухшие болезненные молочные железы, растянутая вагина, увеличенные половые губы, пересыхающие из-за пониженного уровня гормонов. Кормление добавляет в эту картину свои штрихи. Если раньше женщине нравилась стимуляция сосков, теперь это может причинять ей боль или вызывать отторжение — ведь теперь ее грудь принадлежит новорожденному.

### Послеродовая гимнастика

Как я уже говорила, в первые шесть недель после родов — никаких тренировок! Но есть гимнастика, которой можно заниматься уже с третьей недели: **сжать и удерживать на «раз, два, три»**!

Упражнения для мышц тазового дна — гимнастика Кегеля — получили свое название в честь врача, обнаружившего волокнистую соединительную ткань в выстилке влагалища. Эти упражнения призваны укрепить мышцы, поддерживающие уретру, мочевой пузырь, матку и прямую кишку, а следовательно, и повышающие тонус вагины. Представьте, что вы мочитесь и прерываете струю — именно эти мышцы будут при этом напрягаться и расслабляться. Я рекомендую выполнять упражнения Кегеля три раза в день.

Поначалу это будет трудно — будет казаться, что у вас там вообще нет мышц. Может даже ощущаться небольшое жжение. Начинайте медленно, держа колени вместе. Чтобы убедиться, что вы напрягаете нужные мышцы, введите в вагину палец — вы должны почувствовать сжатие. Научившись напрягать мышцы вагины, переходите к выполнению упражнений с раздвинутыми коленями.

С учетом всех этих изменений не могут не измениться *ощущения* от секса. Играет свою роль и страх. Одни женщины волнуются, что у них «все слишком растянулось», чтобы испытывать или доставлять удовольствие. Другие ожидают боли и поэтому без радости встречают предложение заняться любовью. Если же у женщины при оргазме из сосков вдруг

бьет молоко, она может испытывать смущение или опасение, что партнеру это неприятно.

Иногда эти опасения небеспочвенны. Угодить под струю материнского молока и, правда, не слишком эротично. Мужчине в силу индивидуальных особенностей и отношения к партнерше *до того*, как она родила, может быть трудно привыкнуть к ней в ее новой роли и даже дотронуться до нее. Некоторые молодые отцы признавались мне, что вид жены в родильной палате или при первом кормлении грудью вызвал у них отторжение.

Что же делать паре? Универсального рецепта не существует, но я могу поделиться общими рекомендациями, которые хотя бы ослабят давление этой проблемы как на мужчину, так и на женщину.

*Открытое обсуждение*. Не подавляйте клокочущие внутри вас эмоции, открыто выскажите, что вы чувствуете. (Если вам трудно подобрать нужные слова, обратите внимание на врез «Секс после рождения ребенка» в этой главе — возможно, вы разделяете какие-то из этих типичных переживаний.) Например, Ирен позвонила мне в слезах из автомобиля:

— Прошло шесть недель, я только что была на осмотре, и врач сказал, мне можно заниматься сексом. Джил только и ждал, когда врач нам разрешит. Не могу его разочаровывать — он так чудесно относится к малышу. Правда ведь, я в долгу перед ним? Но что мне ему сказать?

— Правду, — посоветовала я, зная из предыдущих разговоров, что у Ирен были затяжные роды и обширная эпизиотомия. — Прежде всего ответьте, что *вы* чувствуете?

— Боюсь, это будет больно. И если честно, Трейси, мне страшно даже подумать, что он будет ко мне прикасаться, особенно в том месте.

Для Ирен было большим облегчением узнать, что великое множество женщин чувствуют себя точно так же.

— Вы должны поделиться с ним своими опасениями и чувствами, дорогая моя, — сказала я. — Я не сексолог, но, на мой

взгляд, как-то это неправильно, если вам кажется, что вы «должны» ему секс.

Любопытная деталь. Дело в том, что Джил посещал мои занятия «Папа и я», где секс всегда оказывается самой горячей темой. Несколькими днями раньше я объяснила новоявленным отцам, что мужчина может и должен честно говорить о своих желаниях, но должен также с пониманием отнестись к точке зрения женщины. Если женщина физически может заниматься сексом, это далеко еще не значит, что она готова к этому эмоционально, что она этого хочет. Необходимость быть откровенным с женой Джил встретил с полным пониманием и готовностью, принимая как должное, что надо уважать ее чувства, а главное, холить и лелеять ее не только ради того, чтобы добиться желаемого, но и чтобы продемонстрировать ей, как он ее ценит и любит, как хочет быть с ней. Такая искренняя забота действует на женщину куда более возбуждающе, чем всяческие «приемы соблазнения».

*Трезво оцените свою сексуальную жизнь до того, как вы стали родителями.* Эта мысль озарила меня, когда я навещала Мидж, Кита и их почти трехмесячную дочурку Памелу, о которой заботилась в первые две недели ее жизни.

Пока жена заваривала на кухне чай, Кит отвел меня в сторонку:

— Трейси, у нас с Мидж не было секса с рождения Пэм, и мне уже не терпится.

— Кит, позвольте спросить: а до рождения Пэм вы часто занимались сексом?

— Ну… Не особенно…

— Что ж, если ваша сексуальная жизнь не была такой уж бурной до рождения ребенка, теперь она уж точно не может расцвести пышным цветом.

Это разговор напомнил мне о старой шутке. Пациент спрашивает врача, сможет ли он после операции играть на пианино. «Конечно», — заверяет его врач. «Вот это да! — радуется пациент. — До сих пор-то я играть не мог!» Шутки шутками,

но ожидания в плане интимной жизни должны быть реалистичными. Очевидно, что сложности «послеродового» секса сильнее сказываются на паре, у которой было по три соития в неделю, а теперь вдруг ни одного, чем на партнерах, и прежде довольствовавшихся одним разом в неделю или в месяц.

*Открыто и честно расставьте приоритеты.* Решите *вместе,* что для вас сейчас важно, и договоритесь пересмотреть приоритеты через несколько месяцев. Если вы *оба* решите, что занятия любовью важны для вас, найдите для них время и возможности. Запланируйте вечер любви раз в неделю. Наймите няньку и отправляйтесь за романтикой вон из дому. Я всегда напоминаю мужчинам, посещающим мои занятия, что представления женщины об интиме фактически не связаны с сексом. «Вам нужно только соитие, — говорю я, — а ей приятная беседа, ужин при свечах и взаимопонимание. Вымыв посуду без напоминания, вы покажетесь ей чертовски сексуальным!» Как говаривает моя Нэн, «от сахара больше проку, чем от уксуса». Купите ей цветы, пробудите ее эмоции заботой и нежностью. Но, если ваша женщина физически и эмоционально не готова к сексу, смиритесь. Принуждение не афродизиак.

> *Совет. Мама, когда вы с папой отправляетесь провести вечер вдвоем, не заводите речь о ребенке. Вы физически оставили свою драгоценную кроху дома. Если не хотите спровоцировать у папы неосознанное сопротивление, оставьте ее дома и эмоционально.*

*Снизьте планку ожиданий.* Секс — это интимность, но не любая интимность непременно должна быть сексом. Если вы не готовы заниматься любовью, найдите другие способы интимного взаимодействия. Например, идите на концерт, держась за руки. Устройте себе «праздник поцелуев» — битый час одни только поцелуи и ничего больше! Я всегда призы-

| Секс после рождения ребенка | |
|---|---|
| Что чувствует женщина | Что чувствует мужчина |
| **Переутомление:** «Секс — еще одна обуза». | **Растерянность:** «И сколько нам нужно ждать?» |
| **Взвинченность:** «Все меня покинули». | **Отверженность:** «Почему она меня не хочет?» |
| **Вина:** «Я обкрадываю ребенка или мужа». | **Ревность:** «Ребенок ей дороже меня». |
| **Стыд:** «Когда ребенок в соседней комнате, я как будто занимаюсь чем-то непристойным». | **Сопротивление:** «Ребенок отнимает у нее все время». |
| **Незаинтересованность:** «Это последнее, что меня заботит». | **Сомнения:** «Может, предложить ей... Или лучше не надо?» |
| **Сомнения по поводу внешнего вида:** «Я толстая, и с грудью творится черт знает что». | **Подозрения, что его водят за нос:** «Она сказала, когда доктор разрешит, мы сможем снова заниматься сексом, но с тех пор прошло много недель». |
| **Подозрительность:** «Если он меня целует в щеку, говорит, что любит, или обнимает меня за талию, он ведь на что-то большее рассчитывает — это только чтобы затащить меня в постель». | |

ваю мужчин к терпению. Женщине нужно время. Кроме того, не нужно думать, что нежелание женщины заниматься сексом как-то связано лично с вами. Подумайте сами, каково это — выносить и произвести на свет живое существо. Ответьте себе, мужчины, как скоро после этого *вы сами* захотели бы секса?

## Да — работе, нет — чувству вины

Неважно, чем занималась женщина до рождения ребенка — делала блестящую карьеру, уютненько сидела в офисе, была волонтером или предавалась любимому хобби. Так или иначе,

наступает момент — для одних уже через месяц после родов, для других через несколько лет, — когда все чаще посещает мысль: «А как же я?» Конечно, бывают женщины, уже во время беременности распланировавшие, когда вернутся к работе или к приостановленному проекту. Другие действуют по ситуации. Как бы то ни было, любой молодой матери приходится решать два вопроса: «Как мне не чувствовать себя виноватой?» и «Кто будет ухаживать за ребенком?». Первый вопрос лично мне кажется более простым, так что с него и начнем.

Чувство вины — проклятие материнства. Как говаривал мой дед, «жизнь не черновик, а в саване нет карманов». Иными словами, на тот свет с собой ничего не заберешь, все нужно успеть сделать здесь и сейчас. А чувство вины отнимает у нас драгоценное время жизни. Не представляю, когда, при каких обстоятельствах и почему американцы выдумали эту моду терзать себя виной, но в США это подлинная эпидемия. Может, это одно из проявлений американского перфекционизма? В общем, на мой сторонний взгляд, делаете вы что-нибудь или не делаете, терзаетесь все равно. Некоторые женщины, посещающие мои занятия, буквально с ума сходят, потому что они «просто матери» или «всего-навсего домохозяйки». Но ничуть не лучше чувствуют себя работающие мамы, независимо от того, вершат ли они судьбы промышленных империй или просто зарабатывают на жизнь. Только причина другая: «Мама считает ужасным, что я работаю. Ведь золотые годы моего малыша проходят мимо меня».

Принимая решение работать вне дома, женщина взвешивает множество за и против, в том числе думая и о том, что она любит свое дитя. Но есть и другие факторы: деньги, эмоциональное удовлетворение, самоуважение. Некоторые мамы признаются, что попросту свихнутся, если у них в жизни не будет чего-то *своего* — и не важно, платят им за это или не платят. Я призываю их дарить детям любовь и заботу, но это не значит, что им нельзя воплощать в жизнь *собственные* мечты. Рабо-

тающая женщина не значит плохая мать. Это женщина, достаточно сильная, чтобы заявить: «Должно быть так, а не иначе».

Разумеется, есть женщины, которым по финансовым причинам не остается иного выбора, кроме как выйти на работу. Другие работают ради внутреннего удовлетворения. Независимо от наличия или отсутствия материального стимула, все эти женщины делают то, что способствует их личностному развитию, — вот что важно. И причин извиняться у них не больше, чем у женщины, довольной ролью матери и домохозяйки. Помню, я однажды спросила свою маму: «Тебе когда-нибудь хотелось что-нибудь *делать?*» Она бросила на меня негодующий взгляд: «*Делать* что-нибудь*?* Я веду дом! *Делать* что-нибудь! Ты вообще о чем?» Я запомнила этот урок навсегда.

Объективная реальность такова: встречаются на свете папы, всегда готовые помочь, но многим матерям, как и встарь, приходится тащить на себе основной груз забот о ребенке и доме, не говоря уже о матерях-одиночках, лишенных такого бонуса, как партнер, приходящий вечером с работы домой. Совершенно нормально, что женщине хочется как минимум иметь возможность отвечать на телефонные звонки, иногда посидеть в кафе с подругами, словом, чувствовать себя не только матерью. Но вас одолевают противоречивые советы, гнетет ответственность, а главное, обуревают сомнения, и вы становитесь легкой добычей чувства вины. Я часто встречаю матерей, мечущихся между двумя крайностями — полным самоотречением и неограниченной свободой. «Я люблю своего ребенка, — говорят они мне, — и хочу быть самой лучшей матерью. Но значит ли это пожертвовать *собственной жизнью?*»

*Совет. Как только почувствуете себя виноватой, повторяйте про себя, как заклинание: «Уделяя время самой себе, я не обкрадываю своего ребенка».*

Если вы не посвящаете часть времени тому, что питает *вашу* душу, вся жизнь превращается в *служение ребенку*.

Давайте признаем прямо: возможности взаимодействовать с новорожденным, возможности беседовать о нем, вашем крохотном комочке счастья, весьма и весьма ограниченны. Так что не тратьте силы на чувство вины, лучше направьте их на поиски решения, которое улучшит вашу нынешнюю ситуацию, какой бы она ни была. Если вам хочется или необходимо работать 12 часов в день, найдите возможность сделать более насыщенным время, которое проводите дома. Например, занимаясь детьми, не отвечайте на телефонные звонки. Снимите трубку с рычагов или подключите автоответчик. Не работайте в выходные. И будьте дома не только телом, но и мыслями. Даже младенец почувствует, если ваши мысли будут блуждать где-то далеко.

Что же касается второго камня преткновения — кто будет ухаживать за ребенком, — то варианта всего два: добровольный помощник или платный помощник. Давайте познакомимся с обоими поближе.

## Ваши соседи, друзья и родственники: создайте круг помощи

В моей родной стране послеродовым считается период 40 дней, а значит, большую часть первых шести недель после рождения Сары от меня требовалось заниматься исключительно ребенком. Стараниями Нэн, моей мамы и множества родственниц и соседок мой дом пребывал в порядке, а с кухни неслись ароматы вкусной стряпни. Ничто не давило на меня, заставляя надрываться. Когда я родила Софи, тот же круг помощи заботился о трехлетней Саре и ее развлечениях, а я могла без помех знакомиться с ее младшей сестренкой.

Для Англии это норма: новорожденный — своего рода общее дело. Молодой матери помогают все — от древней бабушки и семиюродной тети до соседки. Дополнительный плюс — система послеродовой медицинской помощи, в рамках которой сотрудники со специальной подготовкой посещают

роженицу на дому. И все-таки главное — окружение, включающее родственниц и просто знакомых женщин. Именно они больше всего помогают новоявленной маме. Они же и учат ее всему. В конце концов, кто справится лучше, чем они? Они ведь и сами через это прошли.

Круг помощи — норма во многих культурах. Особые ритуалы помогают женщине перенести беременность и роды, а традиционное бережное отношение оберегает хрупкую психику новоявленной матери. Рожениц поддерживают физически и морально, для них готовят и убирают, их освобождают от всех хлопот по дому — им только и остается, что созерцать свою кроху и поправляться после родов. В некоторых странах, например на арабском Востоке, обязанность кормить молодую мать и ухаживать за ней — прерогатива свекрови.

К сожалению, в США лишь немногие женщины живут в общинах с такими традициями. Здесь не принято помогать родившим соседкам, а родственники зачастую живут на другом конце страны. У некоторых счастливиц близкие хотя бы приезжают в гости или находится парочка самоотверженных подруг, забегающих со свежим пирогом либо еще с каким-то угощением. Иногда на помощь матери приходят члены ее религиозной общины или местной общественной организации. В любом случае важно попытаться создать для себя круг помощи — найти хотя бы одного помощника, если уж на круг их никак не набирается. Вам нужен человек, который будет заботиться о вас и убедит не брать бытовые мелочи в голову.

Подумайте, в каких вы отношениях с родней. Вы близки с матерью? Отлично, ведь никто не знает вас лучше! Она любит внука или внучку, значит, будет не за страх, а за совесть радеть о благополучии младенца. И у нее есть опыт. По собственному опыту скажу, что работать с семьями, где есть предупредительные бабушки или дедушки, просто замечательно. Я выдаю всем списки поручений — от уборки до наклеивания марок на конверты — словом, они берут на себя все заботы, о которых мама в это время даже думать не может.

### Как создать и сохранить круг помощи

Эти советы помогут вам получить максимум безвозмездной помощи.

- Не ждите, чтобы окружающие прочли ваши мысли, попросите помочь вам.
- Просите помощников заняться покупками, готовкой, уборкой, стиркой — особенно в первые шесть недель, — а вам нужно быть рядом с малышом, чтобы узнать и полюбить его.
- Будьте реалисткой. Просите только о посильной помощи. Не нужно посылать забывчивого папу в магазин без списка продуктов. Не нужно просить бабушку посидеть с внучкой именно в то время, когда она традиционно играет в теннис, о чем вам прекрасно известно.
- Напишите распорядок дня вашего ребенка, чтобы помощники представляли себе, как строится его день, и могли соответственно планировать свои дела.
- Извиняйтесь, если сорвались, — а вы обязательно будете срываться!

Идиллическая картинка, не правда ли? Увы, все катастрофически меняется, если у молодой мамы проблемные отношения в собственной семье. Старшее поколение склонно вмешиваться в дела взрослых детей, судить их и критиковать. А в том, что касается грудного вскармливания, бабушка может оказаться столь же несведущей, как и молодая роженица. Ее скептицизм может проявляться и замаскированно в замечаниях: «Зачем ты так долго его держишь? *Я* это делала по-другому». Какой же смысл просить помощи при таких обстоятельствах? Ваши нервы и так напряжены до предела. Я не призываю вас выставить за дверь собственную мать, но в таком случае лучше не зависеть от нее и сознавать, что она способна понять, а что нет (см. «Как создать и сохранить круг помощи»).

Молодые матери часто спрашивают меня, как принимать непрошеные советы, особенно если в отношениях с советчиком присутствует напряженность. Я рекомендую не придавать услышанному особого значения. Вы сейчас крайне чувствительны, только-только приходите в себя. И если вам советуют нечто отличное от того, что вы сейчас делаете, пусть даже совет сам по себе дельный, вы можете *воспринять* его как кри-

тику. Так что, прежде чем занять круговую оборону, подумайте, от кого он исходит. Скорее всего, этот человек искренне старается помочь и говорит обоснованные вещи. Выслушайте различные предложения — матери, сестры, тетушки, бабушки, врача, других женщин. Соберите все мнения воедино и тогда уже решайте, что вам подходит. *Незачем спорить ради самозащиты.* В конце концов, вы растите своего ребенка так, а я своего совершенно иначе. Каждая семья уникальна.

> ***Совет.*** *На непрошеный совет отвечайте: «О, это очень интересно — похоже, в вашей семье это отлично работает», — даже если при этом думаете: «Ну, уж нет, я сделаю по-своему».*

## Как найти няню, а не неприятности на свою голову

Не сочтите меня британской шовинисткой, свысока взирающей на все американское, но по сравнению с Англией дело с нянями поставлено в США из рук вон плохо. У нас няня или, как у нас часто говорят, гувернантка — это уважаемая профессия. Чтобы стать няней, нужно три года учиться в специальном колледже с государственной аккредитацией. Я была поражена, узнав, что в Америке нужна лицензия, чтобы красить ногти, а сидеть с младенцами может кто угодно. Таким образом, выбор няни оказывается делом самих родителей или агентств, предоставляющих услуги нянь. Обычно я работаю с родителями в первые недели жизни малыша и часто становлюсь свидетельницей этого процесса. И могу заявить со всей ответственностью, дело это трудное, если не сказать больше, и очень нервное.

> *Совет.* *Отведите на поиск няни по крайней мере два месяца, а лучше три. Если, например, вы предполагаете вернуться к работе, когда ребенку исполнится месяц или два, значит, начинать нужно еще до родов.*

Найти подходящую няню — серьезная задача. Но ведь и ребенок — это ваша самая большая ценность, ваше главное — и незаменимое — достояние. Поиск человека, которому можно со спокойной душой доверить это сокровище, должен быть для вас делом первостепенной важности. Направьте на него все силы, всю интуицию. А мои рекомендации подскажут вам, на что обратить внимание.

*Кто вам нужен?* Первый шаг очевиден — оценить собственные обстоятельства. Вам нужен человек, который жил бы у вас дома и находился при ребенке неотлучно, или приходящая женщина? Если приходящая, когда она должна будет приходить — в определенные часы или по вызову? Подумайте и об ограничениях, с которыми ей предстоит столкнуться. Если няня поселится в вашем доме, будет ли ей запрещен доступ в какие-то помещения? Она будет питаться вместе с вами или отдельно? Должна будет «исчезать», когда ребенок спит? Вы отведете ей отдельную комнату? У нее будет телевизор? Неограниченный доступ к телефону и холодильнику? Право пользоваться вашим тренажерным залом, бассейном и прочими радостями жизни? Она должна будет выполнять и работу по дому? Если да, то в каком объеме? Многие высококвалифицированные няни соглашаются разве что стирать детскую одежду, а некоторые и от этой нагрузки отказываются. Какой уровень грамотности и образования от нее требуется? Самое меньшее, она должна уметь читать ваши инструкции, принимать сообщения и заполнять ежедневный «журнал ухода за ребенком» (см. «Ведение “журнала няниных дежурств”» в конце этой главы). Но, возможно, вам нужна еще и компьютерная грамотность? Вы бы хотели, чтобы она умела водить машину, а может, это прямая необходимость? У нее должна быть собственная машина или она будет пользоваться вашей? Требуются ли навыки оказания первой медицинской помощи и доврачебных реанимационных мероприятий? Знания диетологии? Чем полнее вы сформулируете требования еще до начала поисков, тем лучше подготовитесь к собеседованиям.

*Совет. Составьте должностную инструкцию с перечислением всего, что должна делать няня. Вы будете точно знать, что вам нужно, и при встречах с кандидатками сможете все подробно обсудить не только обязанности по уходу за ребенком, но и вопросы, связанные с оплатой труда, выходными, ограничениями, отпусками, премиями и переработками.*

*Агентства могут помочь или нет.* К вашим услугам немало проверенных добросовестных агентств, но обычная плата за их помощь составляет 25% годовой оплаты труда няни. Лучшие агентства тщательно изучают всю подноготную своих сотрудниц и избавят вас от необходимости терять время на отсев неподходящих кандидатов. Но встречаются и агентства-однодневки, от которых больше вреда, чем пользы. Они не проверяют рекомендации, некоторые даже сообщают заказчикам заведомую ложь о квалификации и прошлом своих сотрудниц.

Лучшая реклама агентства — отзывы благодарных клиентов. Расспросите подруг. Если никто из ваших знакомых не пользовался услугами агентства, ищите рекламу в журналах для родителей или в «желтых страницах». Спросите в агентстве, сколько нянь оно трудоустраивает за год, — у крупных эта цифра составляет в среднем 1000–1500 человек. Узнайте, каков размер комиссионных и из чего складывается сумма, в том числе во сколько обойдется проверка анкетных данных кандидатки. Что, если подобрать няню не удастся? Агентство дает какие-либо гарантии? Если предложенные кандидаты вас не устроят, вы не должны ничего платить.

*Во время интервью будьте предельно внимательны.* Выясните, чего ждет от работы *сама няня*. Ее ожидания соответствуют составленной вами должностной инструкции? Обсудите все расхождения. Какая у нее подготовка? Попросите рассказать о предыдущих местах работы и ответить, почему она их поки-

### Тревожные звоночки

- Она слишком часто меняла место работы в недавнем прошлом. Возможно, она способна работать лишь урывками или не умеет находить общий язык с работодателями. Наоборот, если в последние три года кандидатка имела один-два долгосрочных контракта, это, скорее всего, свидетельствует о компетентности и любви к своему делу.
- Она вообще не работала в недавнем прошлом. Возможно, она была больна или нетрудоспособна.
- Она недоброжелательно отзывается о других матерях, на которых работала. Одна няня, которую я интервьюировала, только и делала, что поносила свою предыдущую клиентку: она плохая мать, потому что допоздна задерживается на работе. Одного не понимаю: почему няня не обсудила этот вопрос с той женщиной?
- У нее есть собственные малолетние дети. Она будет приносить инфекцию от своих заболевших детей, а случись что с ее малышами, срываться к ним, бросая вашего.
- Ей нужен вид на жительство. Если вы готовы помочь человеку, это не станет непреодолимой проблемой. Но, оставив эту проблему нерешенной, вы рискуете вдруг остаться без любимой няни, если ее депортируют.
- Она вам просто не понравилась. Доверяйте себе. Не нанимайте человека, который вам несимпатичен.

нула (см. «Тревожные звоночки»). Что она думает о привязанности к ребенку, дисциплине, посетителях? Постарайтесь составить впечатление, самостоятельный ли она человек или ведомый? Один тип ничем не лучше другого — важно, какого поведения ждете от няни *вы*. Вам вряд ли понравится, если вместо помощницы-единомышленницы вы получите диктатора. Обладает ли эта женщина требуемыми навыками, помимо ухода за детьми, — скажем, умением водить машину, — а также личными качествами, необходимыми для конструктивных отношений с вами? Расспросите ее о состоянии здоровья. Например, если у вас есть домашние животные, нужно знать, нет ли у нее аллергии.

*Подходит ли она вам?* Здесь очень важна симпатия, родство душ. Именно поэтому няня, которую обожала семья вашей подруги, может не понравится вам. Спросите себя: «Я ищу какого-то определенного человека?» Имейте

в виду, что совершенство бывает только в сказке про Мэри Поппинс. Имеет смысл обратить внимание на возраст и сноровку кандидатки. Если вы живете в доме с высокими лестницами или в квартире на четвертом этаже, вам определенно нужна довольно молодая и бодрая особа, как, впрочем, и в том случае, если ей предстоит опекать ребенка одного-двух лет. Но по целому ряду других причин вы можете предпочесть женщину более зрелую, опытную, основательную. Вы подыскиваете представительницу определенной этнической группы — вашей или иной? Помните, что няня «приносит» на работу свои культурные традиции — представления о кормлении ребенка, дисциплине, способах проявления любви и т. д., — которые могут идти вразрез с вашими.

*Сами проверьте ее анкетные данные.* Требуйте у каждой кандидатки как минимум четыре рекомендации от предыдущих работодателей, а также справку Службы регистрации транспортных средств — все это поможет вам составить представление о том, насколько она ответственна. Обзвоните всех, кто дал ей рекомендации, и, кроме того, *посетите* по крайней мере двоих из них для личной беседы. Если кто-то дал абсолютно восторженный отзыв, непременно повидайтесь и с ним.

*Взгляните на нее у нее дома.* Когда вы сузите поиск, договоритесь о встрече на *ее* территории. По возможности повидайтесь с ее детьми. Разумеется, ее отношения с вашим ребенком не обязательно будут такими же, как с собственными детьми, особенно если они старше. Однако вы хотя бы поймете, душевный ли она человек, а также насколько она чистоплотна и заботлива.

*Не забывайте о собственных обязательствах.* Вы ищете помощника, единомышленника — не рабыню. Соблюдать должностную инструкцию обязаны обе договаривающиеся стороны, так что не требуйте ничего сверх нее. Скажем, если

вы изначально не договаривались с няней о работе по дому, то после найма не ждите от нее услуг домработницы. Предоставьте ей все необходимое, чтобы хорошо делать свое дело, — инструкции, деньги на текущие расходы, телефоны для регулярной связи и телефоны для экстренных звонков. Помните, что у нее есть личные потребности — выходные, возможность уделить время семье и друзьям. Если она иногородняя, помогите ей обжиться на новом месте — расскажите о местных церквях, общественных центрах, клубах здоровья и прочем. Не требуйте, чтобы она жила исключительно работой. Если вы сами не готовы посвящать себя ребенку 24 часа в сутки семь дней в неделю, тем более нежелательно, чтобы ваша няня страдала от нехватки общения со взрослыми.

*Регулярно оценивайте ее работу и сразу же исправляйте ошибки.* Открытое общение — лучший способ сохранить хорошие отношения с любым человеком. А в отношениях с няней это просто-напросто жизненная необходимость! Предложите ей вести ежедневный «журнал няниных дежурств» (см. «Ведение “журнала няниных дежурств”»), и вы всегда будете знать, что произошло в ваше отсутствие. А если ваш ребенок необычно вел себя ночью, выдал аллергическую реакцию и т. д., то записи помогут вам понять, что случилось. Будьте искренни, откровенны всякий раз, как что-то ей советуете или предлагаете сделать иначе. Разговаривайте с глазу на глаз и не забывайте о деликатности. Не говорите: «Я вам совсем не так велела это делать!» Ту же самую информацию можно донести гораздо благожелательней: «Я бы хотела, чтобы вы меняли малышке подгузник вот так».

*Обращайте внимание на собственный эмоциональный отклик.* Затаенный страх, вызванный тем, что вы доверили свое чадо постороннему человеку, может повлиять на ваше мнение о работе няни. Нормальной и распространенной реакцией является ревность. Даже когда моя собственная мать

## Ведение «журнала няниных дежурств»

Предложите вашей няне вести несложные ежедневные записи о том, что случилось в ваше отсутствие. Взгляните на приведенный образец. Скорректируйте его в соответствии с вашими обстоятельствами. Создайте шаблон в компьютере, и сможете изменять его по мере взросления ребенка. Записи должны быть достаточно подробными, но краткими, чтобы няне не приходилось тратить на них много времени.

### Питание

Кормления: объем и время _____ _____ _____ _____
Новые продукты, включенные сегодня в рацион: _____
Реакция ребенка: ❑ вздутие живота ❑икота ❑ рвота ❑ понос
Подробности: _____

### Активность

Дома: ❑ на развивающем мате, _____ в минутах ❑ в манеже
Другое: _____
Вне дома: ❑ прогулка в парке ❑ развивающие занятия ❑бассейн
Другое: _____

### Достижения

❑ Улыбнулся ❑ поднял голову ❑ перевернулся на бок ❑сел ❑ встал ❑сделал первый шаг
Другое: _____

### Запланированные мероприятия

Посещение врача _____
Приход детей в гости для совместных игр _____

### Особые события

Несчастный случай _____
Приступ детского упрямства _____
Все, что выходит за рамки обычного _____

сидела с Сарой, я чуточку завидовала их близости. Многие работающие мамы признавались: у них просто чудесная няня, это огромная удача и прочее, и прочее, но как же горько сознавать, что первую улыбку твоего малыша, первый его шаг увидит другой человек! Советую вам поделиться этими переживаниями с партнером или близкой подругой. Вы должны знать, что в них нет ничего постыдного — почти все матери испытывают нечто подобное. Просто помните, что вы мама и никто на свете вас не заменит.

Глава 8

# Большие надежды, особые обстоятельства и непредвиденные ситуации

Масштабные бедствия и кризисы помогают нам узнать, насколько мощнее наши жизненные ресурсы, чем мы привыкли думать.

*Уильям Джеймс*

## Радужные планы

Планируя семью, все мы, разумеется, *рассчитываем* на быстрое зачатие, беспроблемную беременность, легкие роды и здорового младенца. Но бывает, мать-природа припасла для нас нечто совсем иное.

Вы можете, к примеру, столкнуться с проблемой бесплодия и должны будете усыновить ребенка или прибегнуть к вспомогательным репродуктивным технологиям, под которыми понимаются различные методы, способствующие зачатию традиционным способом или вовсе без полового акта. Это в том числе и суррогатное материнство, при котором вашего ребенка

По всей вероятности...

**Усыновление.** В 1990-е годы совершалось около 120 000 усыновлений ежегодно. Примерно 40% от этого числа составляли усыновления среди родственников, 15% осуществлялись через государственные органы, 35% — частным образом (через агентства, врачей, юристов) и 10% — из-за рубежа.

**Суррогатное материнство.** Официальные данные отсутствуют, но, по оценкам Организации в поддержку суррогатного материнства, с 1976 году суррогатными матерями были рождены 10 000–15 000 младенцев или более.

**Многоплодная беременность.** Близнецовый показатель составляет в целом 1,2 на 100 рождений живых детей для двоен и один случай на 6889 для троен. Прием лекарств от бесплодия резко увеличивает такую вероятность. Так, при приеме Clomid вероятность рождения двойни увеличивается до восьми на 100 рождений, тройни — до 0,5 на 100 рождений, а при приеме Pergonal эти показатели достигают соответственно 18 и трех случаев на 100 рождений.

**Преждевременные роды.** Число недоношенных новорожденных составляет около 300 000 в год, т. е. 10% беременностей заканчиваются родами на 37-й неделе или ранее (нормальной считается беременность продолжительностью в 40 недель). Вероятность преждевременных родов возрастает при возрасте матери более 35 лет, при многоплодной беременности или в случае одного или нескольких из следующих состояний: чрезвычайно сильный стресс, хроническое заболевание (например, диабет), инфекционное заболевание, осложнения беременности (например, предлежание плаценты).

вынашивает и производит на свет другая женщина. Естественно, шире распространено усыновление — как в своей стране, так и из-за рубежа (подробности см. во врезе «По всей вероятности...»). Однако за время пребывания в США мне посчастливилось познакомиться с восемью родительскими парами, прибегшими к помощи суррогатных матерей.

Беременная женщина также рискует столкнуться с непредвиденными обстоятельствами. Например, вам сообщают, что вы ждете двойню или тройню, — это, конечно, благословение, но еще и пугающее открытие. Во время беременности в силу различных проблем может возникнуть необходимость в постельном режиме. Если вы старше 35 лет, тем более при медикаментозном лечении бесплодия, вам почти наверняка придется вести себя осторожнее, чем молоденькой и абсолютно здоровой будущей матери. В группу высокого риска попадают и беременные женщины с диабетом и другими хроническими заболеваниями.

Наконец, иногда возникают осложнения в родах. Возможны экстренные роды или такое течение родов, после которого необходимо длительное пребывание в больнице. Особенно тяжело для женщины, если она не может сразу обнять свое новорожденное дитя. Например, Кайле пришлось выписываться из роддома в одиночестве, потому что Саша родилась на три недели раньше срока. Хрупкая кроха страдала от скопления жидкости в легких и должна была шесть дней находиться в отделении интенсивной терапии новорожденных. Кайла, завзятая спортсменка, вспоминает: «Как будто ты все силы положила на подготовку к матчу и вдруг слышишь: “Расслабься, детка, игру отменили”».

Разумеется, проблемам бесплодия, усыновления, многоплодия и осложнений в родах посвящено множество книг. Главная моя задача — помочь вам применить на практике идеи, которыми я делилась с вами на предыдущих страницах, *независимо* от того, как в вашем доме оказался младенец и какие препятствия вам пришлось преодолеть.

## Проблемы, порождаемые проблемами

Упомянутые мною ситуации могут развиваться по самым разным сценариям (и в дальнейшем я расскажу о них подробнее), но у всех особых обстоятельств и непредвиденных ситуаций прослеживаются некоторые общие черты. Ваша реакция на неожиданное известие или событие может повлиять на ваши решения, на то, как вы воспринимаете ребенка и его сигналы, а также на способность сформировать заведенный распорядок жизни малыша. Независимо от конкретной ситуации или возникшей проблемы, все женщины переживают примерно одинаковые чувства. Полезно знать заранее, чего можно ожидать, чтобы не наступить на грабли, о которые уже споткнулись другие.

### Реальные поводы для беспокойства

**Позвоните педиатру, если наблюдаете у ребенка любой из следующих симптомов:**

- сухая ротовая полость, отсутствие слез, темная моча (признаки возможного обезвоживания);
- гной или кровь в кале или постоянный зеленоватый оттенок кала;
- понос, если он длится более восьми часов или сопровождается рвотой;
- высокая температура;
- сильные боли в брюшной полости.

*Вероятно, вы будете сильнее вымотаны физически и эмоционально, а значит, более болезненно на все реагировать.* Если у вас была трудная беременность или рискованные роды, к моменту появления ребенка на свет вы совершенно обессилены, тем более если родили двойню или тройню. Неожиданное развитие событий в родах заставляет ваше тело пережить глубокое потрясение, последствия которого будут сказываться еще несколько дней или недель. Роды обессиливают *любую* женщину, и тем более тяжко приходится тем, кто рожал с осложнениями. Более того, пережитые тяготы могут негативно сказаться не только на вашей способности заботиться о новорожденном, но и на отношениях с партнером.

Чудодейственной пилюли от этого не существует. Любой кризис сопровождается неизбежным эмоциональным всплеском (см. «Эмоциональные последствия родов с высоким риском»). Все, что вам сейчас нужно, это отдых и помощь окружающих. Вы должны понимать, что с вами происходит, и помнить — это пройдет.

*Вы можете испытывать сильный страх потерять ребенка, даже после того как он родится.* Если вы шесть-семь лет пытались забеременеть, если у вас были тяжелая беременность или роды, с рождением ребенка ваша тревожность, и без того, скорее всего, высокая, только усилится. Даже в случае усыновления вы, наверное, будете усматривать признаки болезни в любой малости. Вы будете сидеть у «радионяни», прислушиваясь к дыханию малыша, и кидаться к нему при малейшем писке. Может быть, вы проникнетесь убеждением, что «делаете что-то неправильно». Кайла и Пол боялись «убить ребенка». Сначала Саша кормилась без проблем, но через три недели вдруг стала в раздражении отворачиваться от груди. К этому времени она уже была неплохим едоком и довольно быстро могла съесть все. Но Кайла тут же решила: «что-то не так».

И в этих случаях средство одно — знать, что с вами происходит. Поймите, вы на взводе и, возможно, не способны трезво судить о происходящем. Прежде чем воображать всякие ужасы, проверьте, как все обстоит на самом деле. Позвоните педиатру, сотрудникам отделения интенсивной терапии новорожденных или подруге, ребенок которой немного старше вашего, узнайте, что можно считать «нормальным». Чувство юмора тоже не повредит. Кайла вспоминает: «Если я в раздражении заявляла Полу нечто вроде: “Ты что, не можешь нормально подгузник поменять?” — или орала: “Мне нужно ее покормить, *немедленно*!” — даже если Саша не была голодна и не плакала, он замечал: “Ты как старое FM-радио, дорогая”. FM — это значит “фанатичная мамаша”. И мне обычно удавалось услышать себя со стороны и утихомириться». Кайла поуспокоилась, когда

Саше исполнилось три месяца. По моим наблюдениям, это обычный срок, за который приходят в себя многие гипертревожные матери.

*Вас могут одолевать сомнения, правильно ли вы поступили.* Ради ребенка вам пришлось перенести столько трудностей! Если вы долгие годы пытались забеременеть, пережили ад бесконечно долгого процесса усыновления и испытали многократные разочарования, то теперь, став наконец родителем, вы нет-нет да и столкнетесь с сомнениями. Стоило ли это стольких страданий и усилий? Посильную ли ношу вы на себя взвалили — особенно если родилась двойня или тройня, что сплошь и рядом случается вследствие лечения бесплодия. София прибегла к помощи суррогатной матери. Она была просто счастлива, что все так удачно складывается: они нашли Магду, оплодотворили ее спермой Фреда и девять месяцев наблюдали, как развивается беременность. Но вот мечта стала реальностью — на руках новорожденная, — и Софию придавило грузом ответственности. Формально *ее* гормональный фон не изменился, она ведь не была беременна, но вот что она вспоминает: «Рождение Бекки стало огромной радостью, но я пережила столько эмоциональных всплесков, столько приступов сомнений в себе».

Испытание, обрушившееся на Софию, — весьма распространенное явление, просто многие матери не хотят в этом признаваться. Подобные переживания ставят их в тупик, порой даже вызывают чувство стыда, и женщины стараются скрывать их. В итоге многие даже не подозревают, насколько это нормально. Разумеется, в глубине души никто из них не хочет снова оказаться без ребенка. Тем не менее переживания могут быть совершенно изматывающими. А поскольку женщина окружена стеной молчания и страдает в одиночестве, ей трудно поверить, что неприятие и страх постепенно пройдут. К третьему месяцу жизни Бекки София успела благополучно сродниться с ролью матери, сама не заметив, как это произошло.

Если в истории Софии вы узнали себя, воспряньте духом. Вы *сможете* справиться с этими чувствами, тем более если будете помнить о том, что они не вечны. Найдите поддержку — консультанта, группу, других родителей с аналогичным опытом. С какой бы проблемой вы ни столкнулись — усыновление, рождение близнецов, трудные роды или младенец с непостижимыми потребностями, — на свете есть люди, способные вам помочь.

*Вероятно, сторонняя оценка будет для вас весомее собственного суждения.* Если вы проходили лечение от бесплодия в специализированной клинике, то наверняка в вашем телефоне предостаточно номеров сотрудников, к которым вы привыкли обращаться, случись что. Если ребенок родился с дефицитом веса, вы привыкли полагаться на врачей и сестер отделения реанимации новорожденных. Забрав ребенка домой, вы, как многие женщины, рискуете стать рабыней часов и таблиц. Вы поминутно контролируете каждое кормление, терзаясь сомнениями: «Он достаточно долго был у груди, чтобы получить необходимые питательные вещества?» — и без конца взвешиваете бедняжку. Вы привыкли постоянно обращаться к врачам и медсестрам за советами, а теперь чувствуете себя одинокой и беспомощной.

Я не оспариваю ценности профессиональной помощи и точных знаний. В первое время важно следить, чтобы ребенок развивался нормально. Но родители цепляются за эти психологические «костыли» еще долго после того, как ребенку перестает угрожать опасность. Если вы убедились, что малышка набирает вес, взвешивайте ее раз в неделю, а не каждый день. Разумеется, если нужна помощь врача, вы должны обратиться к врачу. Но, прежде чем звонить специалисту, сделайте паузу и постарайтесь разобраться, что, *на ваш взгляд*, неблагополучно и какой *вам* видится выход. Если вы обратитесь к специалисту за *подтверждением* своих соображений, а не за спасением, это укрепит вашу уверенность в себе.

*Вам непросто увидеть в ребенке отдельную личность.* Некоторые незаметно для самих себя врастают в роль «родителей больного ребенка». Вечные тревоги и переживания лишают их ясности восприятия, они зацикливаются на собственных эмоциях, на недоношенности крохи или осложнениях в родах. Если поймаете себя на том, что называете своего ребенка просто «младенец, малыш», это может свидетельствовать о том, что вы не воспринимаете его как личность. Помните, ваша малышка — личность, независимо от того, как сложно ей было появиться на свет. Положим, об этом трудно вспомнить при виде крохотного существа весом 1,4–1,8 кг, обмотанного трубками и лежащего в инкубаторе в отделении интенсивной терапии новорожденных. Тем не менее вы должны начать диалог. Разговаривайте с ребенком, обращайте внимание на его реакцию и пытайтесь понять особенности его личности. Когда малышка окажется дома, а особенно когда дорастет до того дня, когда родилась бы, будь она доношенной (обычно с этого момента мы и отсчитываем истинный «возраст» недоношенного ребенка), продолжайте это внимательное, вдумчивое наблюдение.

Нечто подобное иногда происходит и в отношении близнецов — в них видят просто «детей». Исследования свидетельствуют: родители двойняшек чаще смотрят не на каждого из них, а *между* ними. Следите за тем, чтобы воспринимать свои сокровища как индивидов, и смотрите им прямо в глаза. Уверяю вас, каждый обладает собственной неповторимой личностью и персональными потребностями.

*Идея заведенного распорядка дня может вызывать у вас сопротивление.* Разумеется, недоношенный или маловесный ребенок нуждается в более частых кормлениях и более продолжительном сне, чем обычный новорожденный. Разумеется, мы хотим улучшить состояние больного ребенка, для чего иногда приходится назначать медикаментозное лечение. Но наступает момент, когда перевести его на ПАСС-режим

не только можно, но и желательно. Обычно это бывает, когда вес ребенка достигает 2,5 кг. Но вы-то по привычке считаете свою кроху больной и слабенькой! И через несколько месяцев после рождения вы не осознаете, что она благополучно сравнялась со сверстниками.

Родители приемных детей тоже нередко сопротивляются внедрению распорядка, поскольку жалеют малыша — сколько перемен он уже перенес! И они во всем следуют выбору самого ребенка, что неизбежно порождает хаос. Как я объясняла в одной из предыдущих глав, это всего лишь *маленький ребенок*. С какой стати он должен управлять вами? При крайних проявлениях гиперопеки младенца так лелеют и боготворят, словно это «королевское дитя» — именно так шутливо называла своего сынишку одна супружеская пара. Очевидно, что я не призываю родителей держать детей в ежовых рукавицах — совсем наоборот! Но для меня просто невыносимо наблюдать настолько противоестественную ситуацию — младенец в роли главы семьи.

Подобные педагогические ошибки, разумеется, можно встретить в любой семье, но особенно склонны к ним родители малыша, начало жизни которого сопровождалось теми или иными экстраординарными обстоятельствами. Давайте познакомимся с этими обстоятельствами поближе: возможно, вы найдете, на что обратить внимание.

## «Срочная доставка»: усыновление и суррогатное материнство

Когда мама и папа получают ребенка «в готовом виде» — в больнице, в агентстве по усыновлению, в офисе юриста или в аэропорту, — это действительно сродни получению спецбандероли. Нередко этот момент увенчивает бесконечно долгий изматывающий процесс подачи заявлений, посещений, бесчисленных телефонных переговоров, встреч с биологической или суррогатной матерью. А каким страшным ударом оборачиваются

невозможность прийти к соглашению или разрыв существующей договоренности!

*Совет. Если вы усыновляете ребенка, попросите биологическую или суррогатную мать записать ваш голос, чтобы ребенок мог по крайней мере привыкать к его звучанию, находясь в утробе.*

У беременной женщины есть девять месяцев на подготовку к материнству. Какие бы сомнения ее ни мучили, период вынашивания дает достаточно времени, чтобы привыкнуть к мысли — она станет матерью. Но в вашем случае все совершенно иначе! Приглашение встречать малыша может прийти внезапно — и вот уже его кладут вам на руки. Для многих это потрясение. «Помню, как я смотрела на женщин, выходящих из дверей, — вспоминала одна приемная мать. — У каждой на руках был ребенок. "Господи, один из них *мой*!" — думала я». Более того, многим родителям-усыновителям предстоит еще и путешествие с новообретенным ребенком, а это дополнительный источник стресса. Не успев пережить потрясение от встречи, ошеломленные родители везут ребенка домой.

Разумеется, приемная мать не страдает от физических последствий беременности и родов. Она по крайней мере может вести нормальную жизнь, сбрасывая напряжение привычным способом — скажем, пробежками. Шарлот, риелтор, жила, как попрыгунья-стрекоза, до того самого дня, как суррогатная мать подарила жизнь ее мальчишкам-близнецам. С другой стороны, внезапно навалившийся груз ответственности может оказаться серьезным испытанием для новоявленной матери.

Для всех видов «срочной доставки» характерно то, что ребенка вынашивает другая женщина, а вы проходите юридическую процедуру усыновления. Но есть между ними и важные различия. Суррогатное материнство сопряжено с бóльшими юридическими тонкостями, чем усыновление, в силу меньшего числа прецедентов. Кроме того, вы в бук-

вальном смысле кладете все яйца в одну корзину — и не только потому, что все ваши чаяния связаны с одной-единственной женщиной, но и в силу простой статистики — одна из десяти суррогатных беременностей заканчивается выкидышем. При усыновлении вы имеете возможность рассмотреть больше кандидатур потенциальных матерей, а также обратиться в агентства в родной стране и за рубежом. Оба варианта сопряжены с расходами, но менее распространенный — суррогатное материнство — обычно оказывается и более дорогостоящим, особенно если внедрение эмбриона в матку осуществляется в лаборатории. Впрочем, и тут возможны варианты. Скажем, София и Магда встретились в шикарном номере отеля с видом на море, посидели за чашечкой чая, и София просто-напросто оплодотворила Магду спермой Фреда с помощью кухонной спринцовки!

Мотивы биологической и суррогатной матерей также различны. Суррогатная мать принимает осознанное решение помочь бесплодной паре. Нередко она делает выбор не менее придирчиво, чем сама пара. Возможно и биологическое родство: например, если выносить ребенка соглашается сестра или тетка будущей приемной матери.

Биологическая мать отказывается от своего ребенка из-за слишком юного *или* зрелого возраста, либо в силу отсутствия финансовых возможностей, или из-за эмоциональной неспособности вырастить его. Иногда она знакомится с приемными родителями, но подчас даже не знает, кто они.

В случае суррогатного материнства весь процесс беременности, как правило, протекает при активном внимании и заинтересованности будущих родителей, и ожидаемая дата родов им известна заранее. Некоторые, как, например, София, завязывают дружбу с суррогатной матерью, даже знакомятся с ее детьми, и ее семья в конечном счете становится частью их семьи. «Я первая взяла Бекку на руки, — вспоминает София, присутствовавшая при родах Магды. — В тот же вечер я забрала малютку в отель, и мы спали с ней вместе».

Если все идет гладко, то в случае суррогатного материнства будущие родители могут по-настоящему прочувствовать процесс появления у них ребенка, да и сам этот процесс несколько более предсказуем, чем при усыновлении, при котором родители зачастую даже не знают, когда именно ждать появления в их жизни маленького сокровища. Помню, в воскресенье мне позвонила Тамми. Она подала заявление об усыновлении и хотела заранее узнать, будет ли у меня возможность ей помочь. К нашему общему потрясению в ближайший же четверг — через четыре дня! — она сообщила мне: «Трейси, мне сказали, завтра я забираю ребенка». Прямо скажем, не слишком много времени на подготовку! Тамми пришлось пролететь тысячу миль, чтобы взять из роддома младенца, подвергшегося комплексному медицинскому обследованию, — это обычная процедура, поскольку нужно убедиться, что на момент усыновления у ребенка нет проблем со здоровьем. Тамми в глаза не видела биологической матери. Она начала жизнь в новом качестве, вооруженная разве что справкой о здоровье малыша и безграничной любовью к крохотному беспомощному существу, оказавшемуся у нее на руках.

## Встреча с ребенком

Когда вы с вашей бесценной «спецбандеролью» прибудете домой, постарайтесь помнить о следующих рекомендациях.

*Поддерживайте диалог с ребенком.* Это, бесспорно, одно из важнейших дел для приемной матери — *разговаривать* с малышом. Если ребенок имел возможность слышать ваш голос, будучи в утробе, тем лучше, но чаще всего это невозможно. Обязательно представьтесь малышке. Скажите, как счастливы, что она у вас появилась. Если вы усыновили ребенка из другой культурной среды, ему придется дольше привыкать к вашему голосу. Его интонация, громкость и высота, сама структура речи — все так отличается от привычных малышке звуков. Поэ-

тому я обычно советую по возможности найти няню той же национальности, что и приемный ребенок.

*Готовьтесь к тяжелым первым дням.* Оказавшись дома, малыш будет совершенно дезориентирован. Ведь помимо обычных испытаний при родах он перенес долгую поездку и вдруг оказался в окружении совершенно незнакомых голосов. Поэтому многие приемные дети по прибытии в семью ведут себя чрезвычайно капризно. Так случилось и с Хантером, сынишкой Тамми. Чтобы помочь ему справиться со страхами и почувствовать себя комфортно в новой обстановке, Тамми почти не присела первые 48 часов, укачивая малыша и отдыхая, лишь когда он задремывал. Она постоянно разговаривала с ним, и на третий день он стал вести себя заметно спокойнее. Возможно, вы объясните раздражительность младенца последствиями длительного авиаперелета, но я думаю, он еще и тосковал по голосу женщины, подарившей ему жизнь.

*Не впадайте в отчаяние из-за того, что не можете кормить грудью.* Эта проблема становится камнем преткновения для многих приемных матерей, которым хочется или самим испытать счастье грудного вскармливания, или обеспечить ребенка самой лучшей пищей — грудным молоком. Вторую задачу можно решить, если суррогатная или биологическая мать согласится сцеживать молоко в течение первого месяца или около того. Я знаю много семей, получавших грудное молоко в замороженном виде пересылкой через всю страну. А если приемной матери хочется *испытать*, что это значит — кормить самой, она может по крайней мере имитировать этот опыт с помощью дополнительных систем кормления (см. главу 4).

*Несколько дней наблюдайте за ребенком, прежде чем вводить ПАСС-режим.* Важно как можно быстрее создать для ребенка распорядок дня, но, если у вас приемыш, необходимо подождать несколько дней, посвятив их наблюдению. Разумеется,

многое зависит и от того, *когда* у вас появилось это сокровище. Если его родила суррогатная мать, вы, скорее всего, воссоединитесь сразу же после рождения, а значит, будете действовать точно так же, как любая мама. Но в случае усыновления до появления ребенка в доме обычно проходит от нескольких дней до нескольких месяцев (и больше, если вы усыновляете ребенка не младенческого возраста, но мы с вами ведем речь о новорожденных). Детишки двух, трех, четырех месяцев от роду уже привыкли к распорядку дома ребенка или семейного приюта, где жили до сих пор. И вот ваш новый член семьи переживает очередной стресс от переезда и привыкания. Дайте ему время освоиться. Главное, о чем следует помнить, — наблюдайте. Малышка сама подскажет вам, в чем нуждается.

Даже если новорожденный попадает в приемную семью из роддома, за ним нужно внимательно наблюдать, чтобы узнать, каков он, каковы его потребности. Например, Хантер, сын Тамми, на четвертый или на пятый день вполне освоился, и стало ясно, что это ребенок-«учебник». Он хорошо ел, достаточно предсказуемо себя вел и спал почти по два часа подряд, поэтому Тамми было нетрудно перевести его на ПАСС-режим.

Но все приемные дети разные. Обязательно учитывайте, что пришлось перенести *именно вашему*. Если ваш малыш чувствует себя явно не в своей тарелке, нужно не только постоянно с ним разговаривать, но и обеспечить продолжительный тесный контакт. Носите его на руках. В первые четыре дня можете даже воссоздавать условия, в которых он находился до рождения: положите его в приспособление для переноски и держите в буквальном смысле возле своего сердца. Но больше четырех дней этого делать не следует. Как только заметили, что малыш стал спокойнее и лучше откликается на ваш голос, можете переходить к ПАСС. Иначе вы рискуете породить проблему из разряда стихийного родительства, о котором пойдет речь в следующей главе.

Если ваша кроха чуть старше и успела привыкнуть к какому-то другому распорядку, в соответствии с которым засы-

пает после еды, ее можно мягко перевести на ПАСС. Но и в этом случае отведите на переход несколько дней. Во-первых, узнайте, сколько она съедает. Большинство приемных детей — искусственники, кормятся из бутылочек. Хорошо известно, что стандартная молочная смесь расщепляется в пищевом тракте со скоростью около 28 г в час, значит, вы можете проследить, съедает ли она в каждое кормление достаточно смеси, чтобы хватило на три часа. Если она засыпает с бутылочкой, потому что ее к этому приучили, будите ее (см. советы в главе 4). Поиграйте с ней немного, чтобы взбодрить после кормления. Через несколько дней она будет жить по ПАСС-режиму.

*Помните, что вы мать — ничуть не меньше, чем женщина, родившая ребенка.* Маму суррогатного или приемного ребенка поначалу может преследовать ощущение, что она этого не достойна или не знает, как обращаться с малышом. Но месяца через три приемная мать ничем не отличается от матери, родившей свое дитя. Если вы усыновили ребенка, здесь не за что извиняться! В конце концов, родителем надо быть, а не называться. Если вы нянчили ребенка, просиживали ночи у его постели, когда он болел, и во всех отношениях выступали в качестве родителя, значит, вы и есть его мать или отец, независимо от биологического родства.

Многих приемных родителей в глубине души мучает вопрос: «Мой малыш захочет найти свою биологическую мать, когда вырастет?» Этого можно ожидать, но вот беспокоиться по этому поводу незачем. Вы должны уважать право ребенка узнать правду о своем прошлом — это его корни, и таково его решение. Гарантирую, чем больше вы дразните его любопытство, тем сильнее оно разгорается.

*Будьте открыты.* Регулярно касайтесь темы удочерения в повседневном диалоге с ребенком, и вам не придется впоследствии выбирать «подходящий момент», чтобы сказать правду. Разговаривая о происхождении суррогатного ребенка, я советую проводить аналогию с растениями. Возле вашего

дома асфальт, а у соседского — плодородная почва. Вы даете соседке семена, а когда они прорастают, забираете ростки к себе в патио. Теперь вы заботитесь о растениях, поливаете и удобряете их.

Призывая вас к открытости, я не имею в виду, что вы обязательно должны поддерживать связь с биологической или суррогатной матерью. Это сложное и глубоко личное решение, и лучше всего принимать его вместе с партнером, всесторонне обсудив и взвесив все обстоятельства. Но какое бы решение вы ни приняли, важно быть честным с ребенком. Например, Шарлот не поддерживала отношений с суррогатной матерью, которой была подсажена оплодотворенная спермой Мака яйцеклетка Шарлот (это так называемое гестациозное суррогатное материнство; более распространены случаи использования только спермы отца). Сразу после рождения детей Шарлот и Мак оборвали всякие контакты с Вивиан, воспринимая ее исключительно как посредника. «Она прожила с ними девять месяцев, а теперь это только наши дети», — объясняет Шарлот. Тем не менее в комнате мальчиков есть фотография Вивиан, и в семье о ней иногда говорят. «Мы с вашим папой такие счастливцы, — говорит Шарлот сыновьям, — потому что хоть я сама и не могла вырастить ребеночка в своем животе, мы встретили Вивиан, чудесную женщину, которая носила вас *у себя* в животе и заботилась о вас, пока вам не настало время родиться». Она рассказывала им историю их появления на свет с первого дня совместной жизни.

*Не удивляйтесь, если забеременеете.* Это не бабушкина сказка! Никто толком не знает, как это получается, но бесплодные, казалось бы, женщины нередко беременеют после того, как усыновят ребенка. Риджине сказали, что своих детей у нее никогда не будет, и она усыновила новорожденного мальчика. Буквально через несколько дней она забеременела. Возможно, дело в том, что на нее перестал давить этот груз, — кто знает! Как бы то ни было, теперь у нее двое детей — с девятимесячной

разницей в возрасте. Риджина настолько благодарна приемному сыночку, настолько уверена, что это он «помог» ей забеременеть, что зовет его «чудо-ребенком».

## «Торопыжки» и «замухрышки»

Если уж говорить о чудесах, мало что может сравниться с этим чудом: недоношенный или больной новорожденный, глядя на которого трудно было поверить, что он доживет до завтрашнего дня, постепенно расцветает в чудесного здоровенького ребеночка. Разумеется, оценить это чудо можно, только оглядываясь в прошлое, когда все ужасы уже позади. Я знаю это на личном опыте — моя младшая родилась на семь недель раньше срока и на пять недель задержалась в больнице. В Англии роженицы имеют возможность находиться в больнице вместе с детьми. Я оставалась с ней три недели, а следующие две металась между домом и больничной палатой — на ночь бежала к Саре, а днем возвращалась к Софи.

Сама все это пережив, я искренне сопереживаю родителям недоношенных и других детишек, которым приходится находиться в отделении реанимации новорожденных. Сегодня вы полны надежды, завтра раздавлены ужасом, потому что у крохи отказывают легкие. Я отлично помню одержимость прибавкой веса — каждым набранным граммом, страхами перед возможными инфекциями, отставанием умственного развития и другими потенциальными проблемами. Я знаю, каково это — смотреть на своего новорожденного ребенка в кювезе и чувствовать полнейшую беспомощность. Вы сами еще не оправились после родов, в организме бушует гормональная буря, а вам нужно быть готовой к смерти своего сокровища! Вы ловите каждое слово врача, но не можете удержать в памяти и половины. Пытаетесь убедить себя, что есть перемены к лучшему, есть надежда. Но каждый час терзаетесь: «Она выживет?»

К сожалению, не все детишки выживают — около 60% тяжелых осложнений и смертности новорожденных вызваны

### Эмоциональные последствия родов с высоким риском

Этапы привыкания к мысли о смерти и умирании были впервые описаны Элизабет Кюблер-Росс. В адаптированном виде они используются для описания нормального процесса адаптации к любому кризису.

**Шок.** Потрясение мешает вам воспринимать информацию детально или ясно мыслить. Лучше, чтобы рядом с вами был кто-то из друзей или родственников, чтобы запоминать, что вам говорят, и задавать вопросы.

**Отрицание.** Вы не хотите верить, что это правда, — врач наверняка ошибается! В конечном счете вам приходится встретиться с реальностью, когда вы видите своего ребенка в отделении интенсивной терапии.

**Горе.** Вы оплакиваете несбывшуюся мечту о совершенном ребенке и идеальных родах. Вам жаль себя, и еще больше жаль, что ребенка нельзя забрать домой. Вас терзает душевная боль, не отпуская ни на минуту. Вы часто плачете — и слезы помогают облегчить страдания.

**Злость.** Вы спрашиваете: «Почему это случилось именно с нами?» Возможно, даже чувствуете вину: что, если можно было что-то сделать, чтобы этого не произошло? Ваша злость может выплескиваться на партнера или других членов семьи, пока вы не перейдете к следующей стадии.

**Принятие.** Вы понимаете, что жизнь продолжается, несмотря ни на что. Приходит и понимание того, что вы в силах изменить, а над чем не властны.

**Совет.** Запомните важный урок: важно не что происходит с вами в жизни, а как вы с этим справляетесь.

последствиями преждевременных родов. Разумеется, очень многое зависит от того, *насколько* они преждевременны (см. «Выживаемость недоношенных» в этой главе). Более того, у выживших младенцев могут развиться серьезные состояния, требующие лечения, в том числе оперативного, что становится дополнительным источником страхов для родителей. Но многие малыши не только выживают, но и благополучно приходят в норму и через несколько месяцев ничем не отличаются от сверстников. Но, даже услышав заверения врачей, что худшее позади, и оказавшись дома вместе с ребенком, родители после всех этих потрясений просто не могут поверить, что теперь у них будет обычная жизнь. Надеюсь, мои

рекомендации помогут вам пережить это испытание, как пережил его ваш малыш.

*Дождитесь дня, когда ребенок должен был появиться на свет, — теперь можно относиться к нему как к обычному младенцу*. Вам разрешат забрать малютку домой, когда ее вес достигнет 2,5 кг. Но, если это произойдет ранее дня предполагаемых родов, продолжайте обращаться с ней с большой осторожностью. Ваша цель — помочь ребенку как можно больше есть и спать и оградить от любых раздражителей. Только на этот период я рекомендую кормление по требованию.

Помните: вашему ребенку еще надлежит находиться *в матке*. Сделайте все возможное, чтобы воссоздать эти условия. Пеленайте малютку в эмбриональной позе. Поддерживайте в комнате температуру около 22 °С. Как вы могли заметить, в отделении интенсивной терапии новорожденным иногда прикрывают глаза, чтобы исключить все визуальные раздражители. Поэтому и дома лучше затемнить ее комнату. Не показывайте малышке черно-белых игрушек — ее мозг еще не полностью сформирован, незачем атаковать его сильными стимулами. Любого младенца мы стараемся защитить от вирусов и бактерий, но в отношении недоношенного нужны строжайшие меры гигиены — риск развития воспаления легких очень высок. Стерилизуйте все бутылочки.

Некоторые родители по очереди спят ночью с недоношенным ребенком на груди. Это так называемый «метод кенгуру», признанный эффективным подспорьем для развития легких и сердца недоношенного ребенка. Проведенное в Лондоне исследование показало, что по сравнению с младенцами, выхаживаемыми в инкубаторе, младенцы, имеющие контакт с матерью кожа к коже, быстрее набирают вес и имеют меньше проблем со здоровьем.

*Вместо груди или наряду с грудью давайте младенцу молочную смесь*. Пока ребенок не достигнет веса 2,5 кг, режим его

### Выживаемость недоношенных

Недели беременности отсчитываются от последней менструации. Данные являются среднестатистическими показателями для отделений интенсивной терапии новорожденных.

| Беременность, недели | Выживаемость, % |
|---|---|
| 23 | 10–35 |
| 24 | 40–70 |
| 25 | 50–80 |
| 26 | 80–90 |
| 27 | Более 90 |
| 30 | Более 95 |
| 34 | Более 98 |

Шансы младенца на выживание повышаются на 3–4% с каждым днем беременности продолжительностью от 23 до 24 недель и на 2–3% с каждым днем беременности продолжительностью 24–26 недель. После 26-й недели выживаемость уже высока, и ежедневный ее прирост несущественен.

кормления определяет врач-неонатолог. Но, когда малыш окажется дома, вы сами должны будете за него отвечать. Разумеется, вопрос прибавки в весе станет одним из самых насущных. Способ вскармливания необходимо обсудить с педиатром. Но я предпочитаю давать бутылочку — в идеале со сцеженным грудным молоком, — поскольку в этом случае вы точно знаете, сколько питания потребляет младенец. Более того, некоторым из таких детей грудное вскармливание не дается. В зависимости от того, насколько раньше срока родился ваш малыш, у него может отсутствовать сосательный рефлекс, формирующийся обычно на 32–33-й неделе после зачатия. Если ребенок родился раньше этого срока, он не будет знать, как добыть молоко из груди.

*Отслеживайте моменты, когда вас одолевает тревога, и ищите способы разрядки.* Вы не желаете спускать младенца с рук, чтобы компенсировать время вынужденной разлуки. Когда он спит, вы сходите с ума от страха, что он может не проснуться. Эти и другие подобные переживания легко понять, памятуя о том, как вы натерпелись. Но *ребенку* ваша тревога не на пользу. Наоборот, ученые доказали, что новорожденные интуитивно чувствуют эмоциональный упадок матери и могут

откликнуться на него ухудшением собственного состояния. Вам жизненно необходима поддержка людей, с которыми можно поделиться своими самыми сокровенными переживаниями, в объятиях которых можно поплакать. Это может быть ваш партнер. В конце концов, кто лучше него понимает ваши страхи? Однако вы находитесь с ним в равном положении, и было бы очень хорошо, если бы у каждого из вас нашлось и другое доверенное лицо.

Снизить уровень стресса помогают и физические упражнения. Или вам помогает медитация? Применяйте любое средство, способствующее вашей эмоциональной разрядке.

*Когда ребенок придет в норму, забудьте, что он «недоношенный» или «больной».* Если ваша кроха родилась раньше срока или вовремя, но с какими-либо нарушениями, то самой главной проблемой для вас может стать собственная неспособность преодолеть пессимизм и мрач-

### Если вы не можете забрать новорожденного домой

Если ваша кроха родилась раньше срока или в роддоме у нее возникли какие-либо проблемы, вам, возможно, придется вернуться домой без нее. Мои советы помогут вам почувствовать себя ближе к ней и, я надеюсь, ослабят ощущение собственной беспомощности.

- В течение 6–24 часов после родов сцедите свое молоко и передайте его в отделение интенсивной терапии новорожденных. Независимо от того, планируете ли вы в дальнейшем кормить грудью, ваше молоко полезно ребенку. Однако, если молоко не пришло, не пугайтесь: вы можете благополучно выкормить ребенка молочными смесями.
- Каждый день навещайте ребенка и старайтесь обеспечить физический контакт, но не живите в больнице. Вам тоже нужно восстановить силы — они вам особенно понадобятся, когда малышка наконец-то окажется дома.
- Будьте готовы к чувству подавленности, оно нормально. Плачьте и делитесь своими страхами.
- Сконцентрируйтесь на настоящем моменте. Что проку изводить себя мыслями о будущем, над которым вы не властны? Сосредоточьтесь на том, что можете сделать сегодня.
- Общайтесь с другими матерями, оказавшимися в такой же ситуации. Да, ваша кроха в опасности, но она не единственная, кому нужна помощь.

ные предчувствия. Образ мыслей родителя больного или слабого ребенка иногда становится привычным. Когда родители приглашают меня из-за проблем с кормлением или сном, мой первый вопрос: «Он недоношенный?», а второй: «У него были проблемы при рождении?» Обычно на один или на оба вопроса родители отвечают утвердительно. Одержимость набором веса малыша заставляет их перекармливать его, а бесконечные взвешивания продолжаются еще долго после того, как он наберет нормальный вес. Мне встречались восьмимесячные дети, до сих пор спавшие у родителей на груди и просыпавшиеся среди ночи, чтобы поесть. Лекарство от этих «болезней» одно — ПАСС. Переведя ребенка на заведенный распорядок дня, вы ему же сделаете лучше и наконец-то проявите милосердие к себе самим. (В следующей главе я расскажу о таких родителях и объясню, как помогла им решить проблему.)

## Двойное счастье

В наши дни благодаря ультразвуковым исследованиям рождение двойни или тройни редко оказывается для женщины неожиданностью. Если вы ждете такое пополнение, весьма вероятно, что вам будет предписан постельный режим в течение по крайней мере последнего месяца беременности, если не всего последнего триместра. Более того, вероятность преждевременных родов составляет для близнецов 85%. Поэтому я советую родителям начинать подготовку к появлению в доме детей уже на третьем месяце. Бывает, что и это слишком поздно. Недавно я познакомилась с мамой, которой прописали постельный режим на 15-й неделе беременности. Ей пришлось надеяться на помощь родственников в закупке и обустройстве всего необходимого для близнецов.

На матерей двойняшек или тройняшек (я уж не говорю о четвернях!) не просто ложится двойная, тройная нагрузка. Из-за тяжелой беременности и родов, нередко происходящих путем кесарева сечения, они больше нуждаются в восстанов-

лении собственных сил. Но, уверяю вас, последнее, что хочет слышать женщина в такой ситуации: «Ну, ты и влипла! Готовься к худшему!» Мало того, что подобные замечания обычно отпускают родители всего лишь *одного* ребенка, самоочевидность этой бесполезной истины сама по себе не может вызвать ничего, кроме раздражения. Я предпочитаю говорить: «Готовьтесь к двойной радости, двойному счастью. К тому же у каждого вашего ребенка сразу будет товарищ для игр!»

Если близнецы рождаются недоношенными или маловесными (менее 2,5 кг каждый), от вас требуются те же меры предосторожности, о которых я рассказывала применительно к недоношенным младенцам. Есть, правда, разница, и немалая: вам приходится переживать сразу за двух кровиночек. Близнецы не всегда оказываются дома одновременно, поскольку один может весить меньше или быть значительно слабее другого. Но я в любом случае укладываю их вместе в общую кроватку. Со временем, в возрасте около восьми-десяти недель или когда они начнут исследовать окружающее пространство и хватать предметы, в том числе и друг друга, я начинаю отделять их. Это медленное, постепенно отдаление занимает две недели. Наконец, каждый получает собственную кроватку.

Когда малышам уже не угрожают никакие осложнения, лучше немного разнести их режимы дня. Разумеется, можно и одновременно кормить двоих детей, но тогда труднее воспринимать каждого из них как *самостоятельную личность*. Да и для вас самой это дополнительная нагрузка. И даже если вы справляетесь с одновременным кормлением, помочь срыгнуть или поменять подгузники обоим сразу невозможно в принципе.

Самая главная проблема в уходе за двойней и тройней — казалось бы, непрерывная круговерть маминых забот и необходимость найти в этой карусели время, чтобы уделить каждому ребенку персональное внимание. Неудивительно, что матери близнецов настроены в пользу распорядка дня для детей, ведь это здорово облегчает жизнь.

Например, Барбаре очень понравилось мое предложение перевести Джозефа и Хейли на ПАСС-режим. Из-за слишком малого веса при рождении Джозефу пришлось на три лишних недели задержаться в больнице. Вынужденная разлука с сыном, какой бы мучительной она ни была, позволила Барбаре организовать режим для Хейли. В больнице его кормили каждые три часа, и для нас не составило труда сохранить такой распорядок. Когда Джозеф перебрался домой, мы организовали для него кормления через 40 минут после брата, соответствующим образом выстроив весь остальной распорядок. Я привожу ПАСС-режим Джозефа и Хейли для ознакомления.

Барбара предпочла кормить мальчиков сама, но я часто советую матерям близнецов остановить выбор на искусственном вскармливании. Некоторые находят затруднительным кормить и сцеживаться после кесарева сечения. Разумеется, ситуация сильно осложняется, если двойня рождается вскоре после появления на свет первенца. Кэнданс родила своих «королевских близнецов», когда Таре едва сравнялось три года. Нетипичным стало и то, что двойняшки Кэнданс были выписаны из больницы раньше их матери, которая потеряла очень много крови во время родов. Врач задержал ее в больнице еще на три дня, пока не повысился опасно низкий уровень гемоглобина. Мы с матерью Кэнданс ухаживали за новорожденными, для которых сразу же организовали ПАСС-режим.

Кэнданс вернулась домой, полная желания действовать: «К счастью, я носила их полный срок. Начать с того, что я и сама была в отличной физической форме». Она была убеждена, что беременность и роды не стали для нее стрессом, поскольку были не первыми. Она сразу же познакомилась с индивидуальными особенностями Кристофера и Саманты, что помогло ей относиться к каждому как к личности. «Он с самого рождения настоящий увалень — его пришлось теребить, чтобы он заплакал. А она уже родилась вся на взводе. И до сих пор, когда я меняю ей подгузник, она так себя ведет, как будто это пытка».

| | Хейли | Джозеф |
|---|---|---|
| Питание | 6:00–6:30. Кормление (чем старше становятся дети, тем меньше времени занимает кормление; можно раньше будить Джозефа и выиграть свободное время для себя)<br>9:00–9:30<br>12:00–12:30<br>15:00–15:30<br>18:00–18:30<br>21:00, 23:00. «Сонные» кормления, пока ребенок не начнет спать всю ночь | 6:40–7:10. Кормление<br>9:40–10:10<br>12:40–13:10<br>15:40–16:10<br>18:40–19:10<br>21:30, 23:30. «Сонные» кормления |
| Активность | 6:30–7:30. Смена подгузника (10 минут) и самостоятельная игра, пока Барбара кормит Джозефа<br>9:30–10:30<br>12:30–13:30<br>15:30–16:30<br>После кормления в 18:00 Хейли играет, пока Джозеф ужинает | 7:10–8:10. Смена подгузника (10 минут) и самостоятельная игра, пока Барбара укладывает Хейли спать<br>10:10–11:10<br>13:10–14:10<br>16:10<br>17:10<br>19:10. После кормления Джозефа обоих детей купают |
| Сон | 7:30–8:45<br>10:30–11:45<br>13:30–14:45<br>16:30–17:45<br>Сразу после купания ребенка укладывают для ночного сна | 8:10–9:25<br>11:10–12:25<br>14:10–15:25<br>17:10–18:25<br>Сразу после купания ребенка укладывают для ночного сна |
| Свободное время | Потерпи, мама! | Уложив Джозефа спать, мама отдыхает 35 минут или больше, пока Хейли не проснется для следующего кормления |

Молоко у Кэнданс не приходило 10 дней, и через полтора месяца собственного молока у нее было слишком мало, но дети благополучно набирали вес на комбинации грудного и искусственного вскармливания. Имея на руках новорожденных близнецов и трехлетнюю Тару, Кэнданс крутилась как белка в колесе. «Каждую среду я проводила время с Тарой, но остальные дни безвылазно находилась дома с младенцами. Замкнутый круг! Кормление, сцеживание, смена подгузников, укладывание спать, получасовая передышка — и все сначала».

Вот, наверное, самый удивительный факт в отношении двойняшек и тройняшек. После первого периода привыкания управляться с ними зачастую становится *проще*, поскольку они развлекают друг друга сами. Как и многим другим мамам близнецов, Кэнданс пришлось принять и другой факт: бывают случаи, когда малышей нужно оставить плакать. «Я привыкла думать: "Ах, нужно что-то делать!" Но приходится заниматься каждым ребенком по очереди, и выбора просто нет. И скоро понимаешь, что от крика они не умрут».

И слава богу, добавлю я от себя! Лучшим завершением этой главы будет мудрость, достойная повторения: *важно не то, что происходит с вами в жизни, а то, как вы к этому относитесь*. Помните, что великое множество непредвиденных ситуаций и родовых травм по прошествии считаных месяцев оставляют по себе лишь смутные воспоминания. Как после обычных беременности и родов, так и после осложненных и даже сопровождающихся травмами, самое главное — смотреть вперед и видеть перспективу. В следующей главе мы поговорим о проблемах, возникающих из-за неспособности родителей сохранять здравомыслие.

Глава 9

# Чудо за три дня: как излечиться от «стихийного родительства»

Если нам хочется что-то изменить в ребенке, сначала нужно посмотреть и подумать, не проще ли будет исправить это в нас самих.

*Карл Юнг*

## «У нас нет жизни!»

Если родители с самого начала ведут себя не так, как предполагают действовать в дальнейшем, то может возникнуть ситуация, которую я называю «стихийным родительством». Именно это произошло с Мелани и Стэном. Их сын Спенсер родился на три недели раньше срока, и сначала его кормили по требованию. Он быстро пришел в норму, но в первые недели его пребывания дома Мелани с ума сходила от тревоги за его здоровье. Она укладывала его спать в родительскую постель, поскольку так было проще несколько раз за ночь кормить его. Днем, стоило Спенсеру заплакать, родители действовали со слаженностью спасательной команды. Его укачивали, расхаживая с ним по комнате или катаясь в машине, пока он не заснет. Постепенно родители приучили его спать «методом кенгуру» — *на* ком-то из взрослых. Мелани заменяла ему пустышку, давая ребенку грудь, если он казался чем-то расстроенным. И он тут же успокаивался — действительно, с соском во рту не очень-то поплачешь.

Через восемь месяцев такой жизни родители поняли, что из самых лучших побуждений довели дело до того, чтобы обожаемый сын полностью подчинил себе их жизнь. Спенсер не мог заснуть, если мама или папа не выписывали круги по комнате, таская его на руках, а ведь он весил уже 13,5 кг, а не 2,7! Родителям не удавалось толком поужинать. Мелани и Стэн никак не могли решить, когда же будет «пора» выселить Спенсера из их кровати в собственную. Одну ночь Мелани спала в их спальне со Спенсером, а Стэн ночевал в гостиной на диване, чтобы нормально выспаться; на следующую ночь наступала его очередь нести вахту. Нечего и говорить, что Мелани и Стэн до сих пор не возобновили сексуальные отношения.

Разумеется, эта супружеская пара *не собиралась* превращать свою семейную жизнь в кавардак. Это произошло словно бы само собой. Отсюда и мое название — «стихийное роди-

тельство». При этом родители иногда спорили, кто в этом виноват, и каждый обвинял другого. Порой даже любимый сынишка вызывал у них отторжение, хотя он-то был точно ни при чем — он всего лишь вел себя так, как его приучили. Когда я впервые оказалась в их доме, атмосфера была такой напряженной, что воздух можно было резать ножом. Все были несчастны, особенно Спенсер. Он ведь не просил, чтобы его назначали ответственным за порядок в доме и мир в семье!

История Мелани и Стэна типична. Ко мне регулярно — порой до 10 раз в неделю — обращаются за помощью родители, начавшие совместную жизнь с ребенком не так, как намеревались продолжать ее. Они жалуются: «Он не позволяет спустить его с рук», или: «Она ест не больше 10 минут за раз», — словно ребенок сознательно борется против собственного блага. В действительности это *родители* непреднамеренно закрепили нежелательное поведение малыша.

Я написала эту главу не для того, чтобы вам стало не по себе. Я хочу рассказать, как отыграть назад и устранить нежелательные последствия стихийного родительства. Поверьте, если из-за поведения ребенка дом превращается в сарай, а сами вы не можете ни спать, ни жить нормальной жизнью, у вас всегда есть *возможность* решить проблему. Но исходить нужно из следующих трех предпосылок.

1. *Ваш ребенок не делает ничего злонамеренно.* Родители часто не осознают, какое влияние оказывают на детей, но именно оно формирует ожидания ребенка.
2. *Ребенка можно переучить.* Проанализируйте *собственное* поведение — поймите, что *в вас* побуждает ребенка вести себя так, а не иначе. Тогда вы узнаете, как изменить любую дурную привычку, которую ненамеренно сформировали у малыша.
3. *Изменение привычек требует времени.* Если ребенок младше трех месяцев, на это обычно нужно три дня или даже меньше. Но в отношении ребенка постарше с прочно укоренившимися привычками придется действовать поэтапно.

На это требуется больше времени — обычно каждый *этап* длится три дня — и много терпения, чтобы постепенно отучить его от нежелательного поведения, будь то отказ ложиться спать или проблемы с кормлением. Вы должны быть *последовательны*. Если вы сдадитесь слишком быстро или будете действовать непоследовательно, поступая сегодня так, а завтра иначе, то в результате еще прочнее закрепите то поведение, которое надеялись изменить.

## Азы отучения от дурных привычек

Родители, оказавшиеся в такой же ситуации, как Мелани и Стэн, нередко впадают в отчаяние. Они не знают, с чего начать. Поэтому я разработала стратегию, помогающую родителям осознать собственную роль в формировании проблемной ситуации. Исходя из этого, они могут выяснить, как изменить нежелательную привычку. Мой УПС-метод прост, как «раз, два, три».

«У» — *условие*: первопричина появления нежелательной поведенческой привычки. Как вы поступали, когда она возникла? Что делали для ребенка или не делали? Что еще происходило в окружении малыша?

«П» — *поведение*: роль ребенка в происходящем. Малышка плачет? Выглядит раздраженной и ведет себя соответственно? Она испугана? Голодна? Ее поведение является обычным?

«С» — *следствие*: поведенческая схема, которая закрепилась вследствие соединения «У» и «П». Стихийные родители, не зная, что этим упрочивают схему, продолжают делать то же, что и всегда: например, укачивать ребенка, пока не уснет, или давать ему грудь. Их действия могут ненадолго прекратить нежелательное поведение малыша, но в перспективе только подкрепляют его. Таким образом, чтобы изменить следствие,

нужно *начать действовать по-другому* — перейти к другому поведению, и привычная схема постепенно отомрет.

Приведу пример из жизни. Мелани и Стэн оказались в действительно сложном положении, потому что восьмимесячный Спенсер давно привык получать родительское внимание среди ночи. Чтобы вернуть собственную жизнь, Мелани и Стэну пришлось в несколько этапов отменять следствия стихийного родительства. Я прибегла к УПС-методу и прежде всего помогла им осмыслить ситуацию.

В данном случае *условием* возникновения дурных привычек стал неистребимый страх, изначально вызванный — что вполне понятно — тревогой матери и отца за жизнь и здоровье недоношенного ребенка. Чтобы помочь новорожденному адаптироваться, родители по очереди нянчили его, носили на руках, держали на груди. Вдобавок мама давала ему грудь при любом признаке беспокойства. *Поведение* Спенсера естественным образом вытекало из этих условий — он был вечно капризным и требовательным. Эта поведенческая схема была прочно закреплена тем, что при малейшем всхлипе Спенсера родители кидались к нему и приступали к привычной спасательной операции. Как *следствие*, в восемь месяцев ребенок не умел ни успокоиться, ни заснуть самостоятельно. Очевидно, Мелани и Стэн совсем не так собирались растить мальчика. Чтобы изменить ситуацию, возникшую в результате стихийного родительства, им нужно было начать действовать по-другому.

## Изменения шаг за шагом

Я помогла Мелани и Стэну понять, какие *условия* стали причиной такого поведения Спенсера, а затем разбить процесс изменений на этапы. Иначе говоря, мы возвращались назад и переделывали то, что было сделано неправильно. Вот как это выглядело.

*Понаблюдайте и разработайте стратегию.* Сначала я просто наблюдала. Я смотрела, как Спенсер ведет себя вечером

после купания, когда Мелани, сменив ему подгузник и одев в пижамку, пытается уложить его в кроватку. Стоило маме только приблизиться к кроватке с ребенком на руках, он в ужасе вцеплялся в нее. Я объяснила Мелани, что он пытается сказать ей: «Что ты делаешь? Меня не здесь приучили спать. Я *сюда* не пойду!»

— Как вы думаете, почему он так боится? — спросила я. — Что этому предшествовало?

Причины паники Спенсера были очевидны: Мелани и Стэн были вынуждены отучать его спать у них на груди. Они прочитали все, что смогли, о детском сне, переговорили со всеми друзьями, дети которых имели проблемы со сном, и решили испробовать «ферберский метод». Они сделали не одну попытку, а три:

— Мы оставляли его выплакаться, но он так страшно кричал, что мы с мужем сами начинали плакать.

На третий раз Спенсер так надрывался, что у него началась рвота, и родители благоразумно решили больше не искушать судьбу.

Первое, что мы должны были сделать — точнее говоря, *переделать*, — помочь Спенсеру почувствовать себя в безопасности в собственной кроватке. Его страх перед одиночеством был вполне понятен, и я предупредила Мелани, как важно проявить терпение и осторожность и ничем не напомнить ему о пережитой психологической травме. Только достигнув этого, мы могли приступать к исправлению поведенческих привычек ребенка, связанных с засыпанием и пробуждениями каждые два часа.

*На каждом этапе действуйте медленно — ускорить процесс невозможно.* Чтобы помочь Спенсеру преодолеть ужас перед кроваткой, понадобилось целых 15 дней. Нам пришлось продвигаться к цели крохотными шажками, начав с дневного сна. Сначала я предложила Мелани войти в спальню Спенсера, убавить свет и включить успокаивающую музыку. Ей нужно было

лишь сесть в кресло-качалку со Спенсером на руках. В первый раз Спенсер не отрывал взгляда от двери, хотя Мелани даже не приближалась к кроватке.

— Ничего не выйдет! — в отчаянии воскликнула она.

— Обязательно выйдет, но впереди долгий путь. Нужно двигаться в ногу с малышом, в его темпе.

Три дня Мелани под моим руководством повторяла одну и ту же последовательность действий: входила в комнату, убавляла свет, включала музыку. Сначала она оставалась в кресле-качалке и тихонько напевала Спенсеру — колыбельная отвлекала его от страхов, но глаза ребенка постоянно возвращались к двери. Потом она с мальчиком на руках стала прохаживаться по комнате, внимательно следя за тем, чтобы не приближаться к кроватке и не напугать малыша. Следующие три дня Мелани постепенно, шаг за шагом, подходила все ближе к кроватке и наконец смогла встать рядом с ней, а Спенсер даже не пикнул. На седьмой день она положила его в кроватку, но не отнимала от него рук, низко склонившись к нему. Мелани фактически держала ребенка на руках, но все-таки он лежал в кроватке.

Это был прорыв. Еще через три дня Мелани удалось войти в комнату со Спенсером, приглушить освещение, включить музыку, посидеть в кресле-качалке, перейти к кроватке и уложить его. Она по-прежнему наклонялась над ним, повторяя, что она здесь, и все хорошо. Сначала малыш жался к стенке кроватки, но через несколько дней стал чувствовать себя свободнее. Он даже позволил себе отвлечься от нас и повернуться к игрушечному кролику. Но стоило ему почувствовать, что он слишком уж расслабился, как мальчик спохватывался и тут же начинал снова бдительно следить за матерью.

Мы повторяли этот ритуал, каждый день продвигаясь вперед на шажок, доступный ребенку. Мелани перестала держать малыша в колыбели, а просто стояла рядом. Потом она могла сесть рядом с кроваткой. На 15-й день Спенсер охотно позволил отнести себя к кроватке и улегся. Правда, начиная засы-

пать, он тут же заставлял себя проснуться и садился, но мы всякий раз мягко укладывали его снова. Он снова расслаблялся, но мог еще похныкать, даже переходя к трем фазам засыпания (см. главу 6). Я посоветовала Мелани не вмешиваться, чтобы не нарушать процесс, он бы уже не возобновился. И наконец Спенсер благополучно отбыл в страну сновидений — сам!

*Решайте по одной проблеме за раз.* Заметьте, помогая Спенсеру преодолеть страх перед засыпанием, мы действовали *только днем*. Мы даже не пытались изменить ночные привычки Спенсера — он по-прежнему спал с мамой и папой и просыпался подкормиться. Разгребание многоуровневой проблемы требует времени и терпения. Есть английская поговорка: «Одна ласточка весны не делает». Но как только я увидела, что собственная кроватка больше не кажется Спенсеру незнакомым и пугающим местом, то поняла — он чувствует себя достаточно уверенно и мы можем взяться за другие проблемы.

— Думаю, пора покончить с ночными кормлениями, — сказала я Мелани.

Обычно Спенсер, уже начавший питаться твердой пищей, прикладывался к груди в полвосьмого вечера, отправлялся спать в родительскую постель и подремывал до часа ночи, после чего начинал просыпаться каждые два часа, чтобы удовлетворить сосательный рефлекс. *Условием* возникновения этой привычки стало то обстоятельство, что при малейшем шевелении Спенсера мама считала его голодным и кормила, даже если он делал лишь несколько сосательных движений. *Поведение* ребенка — его постоянные пробуждения — закреплялось наивной готовностью Мелани предоставить ему грудь по первому требованию и даже без оного. *Следствием* стало то, что Спенсер ждал кормления каждые два часа — режим, подходящий для недоношенного новорожденного, но никак не для восьмимесячного ребенка.

Эту проблему тоже пришлось решать поэтапно. Первые три ночи соблюдалось правило — никаких кормлений до 4:00, затем — никаких кормлений до 6:00, когда ему наконец давали бутылочку. (К счастью, этот мальчишка опустошал обе груди и бутылочку и легко принял нововведение.) Родители твердо придерживались плана. Когда он в первый раз проснулся, ему дали пустышку, а не мамину грудь, и повременили с бутылочкой до шести утра. Благодаря этому уже на четвертую ночь Спенсер привык к новому режиму.

По прошествии недели я сказала Мелани и Стэну, что пришла моя очередь дежурить ночью, чтобы родители могли нормально отдохнуть и, что не менее важно, чтобы научить Спенсера засыпать в собственной кроватке без мамы, без папы *и* без бутылочки. В течение дня он потреблял твердую пищу и предостаточно молока, и мы знали, что ночью ему *не нужна* пища. К тому моменту он уже дней 10 не знал проблем с самостоятельным дневным сном. Теперь стало возможно объяснить ему, что он и ночью может спать сам — до утра.

*Будьте готовы к откатам назад — старые привычки устойчивы, но неуклонно следуйте плану*. В первый вечер, укладывая Спенсера в кроватку после купания, мы выполнили тот же ритуал отхода ко сну, который помогал ему днем. Он оказывал на мальчика прямо-таки магическое действие… как нам казалось. Ребенок выглядел усталым, но едва мы собрались опустить его на матрас, как он широко раскрыл глаза и захныкал. Он поднялся, цепляясь за бортик кровати. Мы уложили его и сели рядом. Он снова заплакал и вскочил. Мы опять его уложили. На 31-й раз он наконец угомонился и заснул.

В эту первую ночь он с криком проснулся ровно в час. Когда я вошла в его комнату, он уже стоял в кроватке. Я мягко уложила его. Чтобы не побуждать мальчика к общению, я не сказала ни слова и даже не смотрела ему в глаза. Через несколько минут Спенсер опять забеспокоился и поднялся. И началось.

Он плакал и вставал, а я его укладывала. На 43-м круге он совершенно вымотался и провалился в сон. И снова зарыдал в 4:00. Спенсер был настолько верен своей поведенческой схеме, что по нему можно было сверять часы. На сей раз мой маленький чертик выскакивал из табакерки 21 раз.

(Да, дорогие мои, я действительно *считала*. Меня часто просят решить проблемы со сном, и, если очередная мама интересуется: «Сколько времени это займет?» — я по крайней мере могу сообщить точные данные. С некоторыми детишками счет приходилось вести на сотни.)

На следующее утро я рассказала Мелани и Стэну, как прошла ночь. Папа скептически хмыкнул:

— Это все зря, Трейси. Он не сделает нам такого подарка.

Я отрицательно покачала головой и тут же сонно кивнула, пообещав провести со Спенсером следующие две ночи.

— Хотите верьте, хотите нет, но худшее уже позади.

Я была права. Во вторую ночь Спенсера пришлось укладывать всего шесть раз, чтобы он уснул. В 2:00, едва услышав всхлипы, я проскользнула в детскую — он только-только начал приподнимать голову и плечи — и мягко уложила его. Пять заходов — и он проспал до 6:45. Впервые в жизни! Следующей ночью Спенсер завозился в 4:00, но не проснулся и спал до 7:00. С тех пор его ночной сон длится 12 часов. Мелани и Стэн наконец-то вернули свою жизнь.

## «Он не дает его положить»

Давайте рассмотрим, как решить с помощью УПС-метода еще одну распространенную проблему. Итак, позвольте представить: «Младенец, которого нельзя спустить с рук»! Таков был трехнедельный Тедди, сын Сары и Райана, с которым вы уже познакомились в главе 2. «Тедди терпеть не может, когда его кладут в кроватку», — жаловалась Сара. *Условие*: Райан, вечный командировочный, с таким жаром вознаграждал себя за разлуку с малышом, что по возвращении домой бук-

вально не спускал его с рук. Кроме того, Сара наняла няню, уроженку Гватемалы, где ношение младенцев на руках является частью культурной традиции. *Поведение* малыша Тедди было предсказуемым, я видела сотни таких младенцев — приложишь его к плечу, и он на седьмом небе от счастья. Но едва только я пыталась его от себя отстранить — клянусь, между нами было не больше *25* см, — и он разражался криком. Если я оставляла попытку и вновь приближала себя к своему плечу, вопль тут же обрывался. Сара, убежденная, что Тедди «не дает» его положить, всегда сдавалась, чем подкрепляла нежелательное поведение. *Следствие* вы легко вывели бы сами: Тедди требовал, чтобы его всегда носили на руках.

Замечу, нет ничего плохого в том, чтобы носить ребенка на руках, лелеять и ласкать его. И, безусловно, если малыш плачет, его нужно успокоить. Как я уже говорила, проблема заключается в том, что многие родители не понимают, где заканчивается потребность ребенка в психологическом комфорте и начинается дурная привычка. Они носят его еще *долго после того, как его потребность уже удовлетворена*. Наконец ребенок заключает (разумеется, в меру своего младенческого соображения): «Ага, так вот она какая, жизнь! Мама и папа все время носят меня на руках». Но что происходит, когда ребенок набирает вес или родители возвращаются к работе, плохо сочетающейся с присутствием младенца у них на руках? Ребенок «говорит»: «Постойте-ка! Вы же должны меня носить! Я не собираюсь лежать тут сам по себе».

Ваши действия? Измените следствие, изменив свое *поведение*. Вместо того чтобы постоянно носить малыша, берите его на руки, только когда он заплачет, но, едва успокоится, кладите снова. Он заплакал опять? Возьмите его. Утешился? Положите. И так действуйте дальше. Возможно, вам придется играть в ваньку-встаньку 20–30 раз, а то и больше. Терпение! По сути, вы говорите ему: «Все в порядке. Я здесь. Ты можешь лежать сам». Обещаю, вечно это не продлится — *при условии*, что вы сами не пойдете на попятный.

## Чудо за три дня: раскрываю секрет

То, что я делаю, многим родителям кажется волшебством. Но это просто-напросто здравый смысл. В такой ситуации, как у Мелани и Стэна, переход к новым привычкам может занять несколько недель, и к этому нужно быть готовым. А вот малыша Тедди мы отучили от привычки к «ручкам» всего за два дня, поскольку условие формирования этой привычки — готовность отца и няни постоянно его таскать — сохранялось считаные недели.

УПС-стратегия позволяет мне выяснить, какое именно «чудо за три дня» нужно совершить. Чаще всего чудо сводится к одному-двум приемам, заставляющим нежелательное поведение уйти в небытие. Этапами продолжительностью в три дня каждый вы откатываете назад то, что прежде сами натворили, — и старое постепенно уходит, освобождая место новому, способствующему независимости и самостоятельности вашего ребенка. Разумеется, чем старше ребенок, тем сложнее скорректировать прежнее поведение. Большинство обращений с просьбой о помощи поступают ко мне от родителей пятимесячных детей и старше.

**УПС! Как все изменилось!**

Помните: любая дурная привычка, которую вы стремитесь искоренить, — это следствие (С) ваших собственных действий, создавших условия (У) для ее возникновения и диктующих определенное поведение (П). Его-то вы и хотите изменить. Если и дальше делать то же самое, это лишь закрепит соответствующее поведение. Измените то, что вы делаете, — это единственный способ нарушить привычную схему.

В «Руководстве по решению проблем» (в конце этой главы) я даю краткий обзор типичных дурных привычек, которые помогала исправить. Но все случаи неизменно имеют некие общие черты.

*Проблемы со сном.* Если малышка (старше трех месяцев) просыпается среди ночи или не может заснуть сама, «лечение»

всегда одно и то же. Первым делом нужно помочь ей освоиться в собственной кроватке, а затем научить засыпать без вашей помощи. В самых запущенных случаях — обычно после нескольких месяцев «стихийного родительства» — малышка может бояться своей кроватки. А может, она просто привыкла, что вы носите ее на руках или прикладываете к груди. Вследствие этого она просто не умеет засыпать самостоятельно.

Помню, одна девчушка, Сандра, была совершенно убеждена, что ее «кроватка» — это грудь кого-то из взрослых. Когда я взяла ее на руки, впечатление было такое, словно у нас с ней в груди спрятано по магниту. Едва я пыталась положить ее, Сандра рыдала, словно пытаясь втолковать мне: «*Я* засыпаю совсем не так!» Сначала мне даже рядом с собой не удалось ее уложить. Моей задачей стало научить Сандру засыпать по-другому. Именно так я ей и сказала: «Я помогу тебе научиться засыпать самой». Конечно, поначалу она отнеслась к моей затее скептически и не проявила ни малейшего желания учиться. Я брала ее на руки и снова укладывала 126 раз в первую ночь, 30 раз — во вторую и четыре раза — в третью. Ни разу я не бросила ее «выплакаться», но и не вернулась к «методу кенгуру», с помощью которого родители успокаивали ее, — это лишь усугубило бы проблемы малютки Сандры с засыпанием.

*Проблемы с кормлением*. Дурные привычки ребенка, связанные с кормлением, обычно возникают из-за того, что кто-то из родителей ошибочно истолковывает сигналы младенца. Например, Гейл жаловалась, что на кормление Лили уходит целый час. Еще до визита я предсказала, что Лили, которой на тот момент был один месяц, не ест все эти 60 минут, а утешает и успокаивает себя. Гейл так расслаблялась, кормя ребенка грудью, — видимо, у нее был высокий уровень выработки окситоцина, — что и сама нередко засыпала. Подремав минут 10, она возвращалась к реальности и видела, что Лили все еще сосет. Я заставила многих мамочек выкинуть таймер в помойное ведро. Но в этом случае пришлось поступить

наоборот. Я выдала Гейл таймер и посоветовала поставить его на 45 минут. Что еще важнее, я велела *внимательно наблюдать*, как именно сосет Лили. Она действительно кормится? Вникнув в этот вопрос, Гейл поняла, что в конце каждого кормления Лили занимается самоуспокоением. Поэтому когда таймер зазвонил, мы заменили мамин сосок пустышкой. Через три дня мы распрощались с таймером, потому что Гейл стала лучше чувствовать потребности дочки. Когда Лили подросла, она перестала нуждаться в соске-пустышке, заменив ее собственными пальчиками.

При проблемах с кормлением нежелательное поведение малышки может заключаться в том, что она сосет непрерывно, давно уже получив необходимые питательные вещества. Именно так поступала Лили. Ребенок также может то брать грудь, то бросать — это его способ сообщить вам нечто вроде: «Мамуля, я теперь быстрее наедаюсь, и мне нужно меньше времени, чтобы опустошить твою грудь». Если вы не понимаете, что она вам «говорит», то, вероятно, попытаетесь снова ее приложить, — и она будет сосать дальше, поскольку для младенца это норма. Кроха может просыпаться ночью для кормления, в котором больше не нуждается. В любом подобном случае ваш ребенок привык пользоваться грудью или бутылочкой, как пустышкой, и это не идет на пользу ни вам, ни крохе.

В чем бы ни заключалось нежелательное поведение, первое, что я делаю, — советую родителям ввести ПАСС-режим. ПАСС позволяет меньше гадать, что нужно малышу. Родители знают, когда можно ожидать, что он проголодается, и могут поискать другие причины для его капризов. Кроме того, я побуждаю родителей понаблюдать за происходящим и оценить, действительно ли ребенку нужно поесть. Если нет, следует постепенно сводить на нет излишние кормления и учить малыша другим способом самоуспокоения. Для начала я могу посоветовать сократить продолжительность лишних кормлений, чтобы ребенок меньше времени проводил у груди или выпивал

меньше молочной смеси. Как вариант, я могу заменить молоко водой или дать младенцу пустышку, чтобы переход к новой привычке совершился полностью. В конце концов, ребенок и думать забудет о старой схеме поведения — именно поэтому со стороны это кажется чудом.

## «Но у него же колики!»

Вот случай подвергнуть мою методику чуда за три дня серьезному испытанию. Ваш ребенок заходится криком и подтягивает ножки к груди. У него запор? Избыточное газообразование? Иногда боль кажется такой сильной, что у вас сердце разрывается. Педиатр и другие мамы, прошедшие через это, утверждают, что это колики, и зловеще предупреждают: «Вы тут бессильны!» Отчасти это правда — эффективного лекарства от колик не существует. С другой стороны, мы все привыкли употреблять слово «колики» к месту и не к месту. Едва ли не в любой сложной ситуации: «Да это же колики!» Между тем многие из этих ситуаций можно выправить.

Гарантирую, если у вашего ребенка настоящие колики, вы об этом узнаете. Это кошмар — для ребенка *и* для родителей. По оценкам специалистов, около 20% детей страдают от колик в той или иной форме, причем у 10% от этого числа проблема сильно выражена. При коликах мышечные ткани, окружающие желудочно-кишечный или урогенитальный тракт крохи, начинают спазматически сокращаться. Сначала ребенок беспокоится, затем начинаются затяжные — порой до часа — приступы крика. Обычно приступы случаются каждый день примерно в одно и то же время. При постановке диагноза педиатры иногда руководствуются «правилом трех» — три часа крика в день, три дня в неделю, три недели и дольше.

Например, Надя, классический пример младенца с коликами, почти весь день сияла улыбкой, а с шести до десяти вечера заходилась в крике — иногда непрерывном, иногда умолкая и начиная вновь. Едва ли не единственное, что помогало

### Позвольте себе передышку

Если собрать в одном помещении матерей с маленькими детьми, то маму ребенка с коликами можно узнать сразу же, даже если никто из младенцев не плачет. У нее самый измученный вид. Она считает, что чем-то провинилась, раз у нее родился «неправильный» ребенок. Чепуха! Если у вашего ребенка действительно колики, это самая настоящая проблема, но ее причина не в вас. И чтобы совладать с этой проблемой, вам нужно не меньше помощи, чем ребенку.

Вместо того чтобы спорить, кто больше виноват, — к сожалению, многие родители именно этим и занимаются, — вы с партнером должны облегчать бремя друг друга. У многих детей приступы плача происходят как по часам — скажем, с трех до шести каждый день. Дежурьте по очереди! Если сегодня с кричащим ребенком сидела мама, значит, завтра черед папы.

Если вы мать-одиночка, постарайтесь привлечь к дежурствам бабушек, сестер, подруг. И если нашелся желающий, не сидите рядом, слушая, как надрывается ваш ребенок, — бегите вон из дома. Прогуляйтесь, покатайтесь, делайте что угодно, лишь бы только сменить обстановку.

Самое главное: хотя вам кажется, что колики у ребенка будут вечно, уверяю вас, они обязательно пройдут.

малышке, — если с ней сидели в темном чулане, где она была защищена от любых внешних раздражителей.

Алексис, несчастная мать Нади, была почти в таком же ужасном состоянии, что и девочка, и страдала от недосыпа даже больше типичного новоиспеченного родителя. Она не меньше Нади нуждалась в помощи. Ей приходилось круглые сутки прилагать огромные усилия, просто чтобы сдерживаться. Честно говоря, в иных ситуациях самый лучший совет, который я могу дать родителям ребенка с таким диагнозом, — это пожалеть самих себя (см. «Позвольте себе передышку»).

Во многих случаях колики начинаются внезапно на третьей или четвертой неделе жизни новорожденного, а месяца в три столь же таинственно проходят. (На самом деле никакой тайны тут нет. Чаще всего спазмы прекращаются, потому что созревает пищеварительная система ребенка. Кроме того, в этом возрасте младенцы начинают лучше контролировать конечности и сосать пальчики, чтобы успокоиться.) Однако, по мое-

му опыту, иногда за колики ошибочно принимаются последствия «стихийного родительства». Мать (иногда отец), желая любой ценой успокоить плачущего новорожденного, привыкает укачивать его, пока он не уснет, либо ребенку дают бутылочку или грудь в качестве утешения. Это вроде бы «помогает», по крайней мере ненадолго. Между тем у младенца формируются ожидания: всякий раз, как он огорчен, его будут утешать именно этим способом. В возрасте нескольких недель ничто больше его не утешает, а все вокруг считают, что у него колики.

Многие родители, жалующиеся на колики у детей, находились примерно в той же ситуации, что Хлои и Сет, с которыми я вас познакомила в главе 2. По телефону Хлои сказала, что Изабелла мучается коликами: «Она почти все время кричит». Дверь мне открыл Сет с румяным ангелоподобным младенцем на руках. Девочка охотно пошла ко мне на руки и преспокойно просидела у меня на коленях 15 минут, пока мы с ее родителями заполняли анкету.

Возможно, вы помните, что Хлои и Сет были убежденными противниками всякой организации. Право, страшно было даже заводить разговор о распорядке дня и о том, какую пользу он мог бы принести их капризной пятимесячной дочурке! Я бы не удивилась, если бы меня стали отгонять крестным знамением и связкой чеснока, будто нечисть. Они привыкли, что все идет, как идет, и само собой устраивается, и тот же расслабленно-философский подход перенесли на воспитание крошки Изабеллы. Что из этого вышло, судите сами.

— Теперь немного получше, — сказала Хлои. — Наверное, она наконец начала перерастать колики.

И объяснила, что Изабелла с рождения спит в родительской кровати и до сих пор регулярно просыпается ночью вся в слезах. Днем происходило примерно то же самое. Изабелла плакала даже во время кормлений, происходивших, по словам Хлои, каждый час или два. Я спросила, как родители успокаивают ее.

— Иногда мы надеваем на нее зимний комбинезон, чтобы она поменьше возилась и ерзала. Или сажаем на качели

и ставим альбом Doors. Когда дело совсем плохо, катаем ее на машине, чтобы движение помогло ей успокоиться.

Если и это не помогало, Хлои перебиралась на заднее сиденье и давала ей грудь.

— Иногда ее удается отвлечь, переменив род занятий, — добавил Сет.

Эти милые люди и заботливые родители не понимали, что почти каждое их действие *мешало* им достичь цели, к которой они стремились. УПС-метод позволил мне выявить ситуацию, которая складывалась и упрочивалась целых пять месяцев. Поскольку в жизни Изабеллы не было ничего, отдаленно похожего на заведенный распорядок, родители постоянно понимали ее сигналы неправильно, принимая любой плач за признак голода. Условием возникновения проблемы стали перекорм и гиперстимуляция. Поведение ребенка — крик и плач — закрепляло схему. И вот вам следствие — переутомленный ребенок, совершенно не умеющий отключиться от раздражителей. Непонимание сигналов и постоянные поиски все новых способов «помочь» малышке лишь усугубляли ее стресс и проблему.

Будто по заказу Изабелла начала издавать негромкие покашливающие звуки, со всей очевидностью (по крайней мере, для меня) означавшие: «Мама, с меня хватит!».

— Видите? — воскликнула Хлои.

Сет только и смог, что застонать.

— Послушайте, мама и папа! — проговорила я «детским» голоском от имени Изабеллы. — Я же просто устала!

И объяснила:

— Весь фокус в том, чтобы уложить ее *именно сейчас*, пока она вконец не расклеилась.

Хлои и Сет проводили меня наверх в свою спальню — залитую солнечным светом комнату с громадной кроватью и множеством картин по стенам.

Сразу же стала очевидна одна легко устраняемая проблема: изобилие света и визуальных стимулов просто не давали Изабелле возможности отключиться.

### Что делать, если у ребенка болит живот

Лучший способ избежать избыточного газообразования — правильно кормить ребенка. Но, скорее всего, у малыша временами все-таки будет болеть живот. По моему опыту, в этом случае лучше всего помогают следующие средства.

- Самый верный способ помочь срыгнуть младенцу, особенно склонному к газообразованию, — помассировать восходящими движениями левую сторону живота (где у него желудок) основанием ладони. Если в течение пяти минут ребенок не срыгнул, положите его. Он начал пыхтеть, корчиться, закатывать глаза и делать гримасы, напоминающие улыбку? У него газы. Поднимите его — ручки ребенка должны быть перекинуты через ваше плечо, ноги выпрямлены — и еще раз попробуйте добиться срыгивания.
- Положите ребенка на спину. Поднимите его ноги и мягко совершайте ими круговые движения, как в упражнении «велосипед».
- Положите ребенка поперек своего предплечья лицом вниз, мягко надавливайте ладонью ему на живот.
- Сложите пеленку в полосу шириной 10–12 см и обмотайте ею талию ребенка плотно, но не слишком туго, чтобы не нарушить кровообращение (если ребенок синеет, значит, пояс надо ослабить).
- Чтобы облегчить отход газов, прижмите его к себе и похлопайте по попе. Привлекая его внимание к этому месту, вы подсказываете ему, где нужно тужиться.
- Помассируйте живот ребенка возвратными движениями в форме буквы «С» (не по кругу), следуя расположению толстой кишки, — слева направо, вниз и далее справа налево.

— Есть у вас люлька или закрытая коляска? — спросила я. — Попробуем уложить ее спать туда.

Я показала Хлои и Сету, как спеленать Изабеллу. Одну ее руку я оставила свободной, поскольку пятимесячный ребенок управляет своими руками и может обнаружить собственные пальцы. С туго запеленатой девочкой на руках я вышла из спальни в полутемный холл, ритмично похлопывая малышку и успокаивающе приговаривая:

— Все хорошо, деточка, ты просто устала.

Через несколько секунд она успокоилась.

Изумление родителей скоро сменилось скепсисом: я уложила Изабеллу в маленькую люльку, продолжая ее похлопывать. Несколько минут она оставалась спокойной, но затем расплакалась. Я снова взяла ее на руки, успокоила и уложила, как только она затихла. Это повторилось еще дважды, и к величайшему изумлению родителей Изабелла заснула.

— Не думаю, что она проспит долго, — предупредила я Хлои и Сета, — поскольку она привыкла дремать урывками. Теперь ваша задача — научить ее спать дольше.

Я объяснила, что 45-минутный цикл сна у детей почти не отличается от цикла сна взрослых. Но Изабелла, как и другие дети, к которым родители кидаются при малейшем писке, до сих пор не научилась возвращаться в сон без посторонней помощи. Они должны ее этому научить. Если она проспит всего 10–15 минут, это не значит, что она выспалась и готова бодрствовать. Нет, они должны мягко направить ее обратно в страну снов, как это сделала я. Постепенно она научится возвращаться туда сама, и длительность ее сна увеличится.

— Но как же колики? — озаботился Сет.

— Думаю, у вашего ребенка нет колик, — ответила я. — Но даже если есть, вы все-таки *можете* кое-что сделать, чтобы облегчить ее состояние.

Я старалась донести до родителей, что если у Изабеллы действительно колики, то полная хаотичность жизни в их доме лишь усугубляет эту, да и любую другую проблему в ее физическом состоянии. Но, по моему убеждению, причиной плохого самочувствия девочки было «стихийное родительство» мамы и папы. Изабеллу кормили всякий раз, как она плакала, и вот следствие — она привыкла использовать мамину грудь вместо пустышки. Слишком частые кормления привели к тому, что каждый раз она лишь «посасывала» и получала почти исключительно переднее молоко, богатое лактозой, что могло провоцировать избыточное газообразование.

— И ночью она тоже без конца перекусывает, — добавила я, — значит, ее незрелая пищеварительная система не отдыхает.

Самое главное, ребенок не получал полноценного отдыха — ни днем, ни ночью! Она была постоянно усталой. А что делает переутомленный ребенок, чтобы отсечь внешние раздражители? Правильно, плачет. Заходясь рыданиями, девочка заглатывала воздух, который мог также провоцировать газообразование или добавляться к тому воздуху, что уже скопился у нее в желудке. Наконец, «в ответ» на все ее сигналы благонамеренные родители лишь усиливали стимуляцию — катали на машине, качали на качелях, включали музыку (и что они включали — Doors!). Вместо того чтобы научить Изабеллу успокаиваться самой, они лишали ее самой этой возможности.

В итоге я дала им следующий совет. Перевести Изабеллу на ПАСС-режим. Действовать последовательно. Пеленать. (В возрасте около шести месяцев можно будет оставлять на свободе обе руки Изабеллы, поскольку полугодовалый ребенок уже не поцарапает себя и не схватится случайно за собственное лицо.) Я рекомендовала спаренное кормление в 16:00, 20:00 и 22:00, чтобы малышке хватило калорий на всю ночь. Если она проснется среди ночи, родителям не следовало ее кормить, а успокоиться ей помогла бы пустышка. Утешайте ее, когда она плачет, велела я, но при этом вселяйте в нее уверенность в собственных силах.

Я посоветовала вводить эти новшества поэтапно, начав с дневного сна, когда Изабелла менее утомлена и капризна. В некоторых случаях достаточно решить проблему с дневным сном, чтобы улучшился ночной. Я предупредила родителей, что им в любом случае предстоят несколько недель отчаянного рева — переход будет непростым. Но чем они рисковали, в их-то положении? Они уже несколько месяцев страдали, беспомощно наблюдая страдания дочки. Теперь у них хотя бы появилась надежда.

Предположим, я бы ошиблась — у Изабеллы были бы настоящие колики. Что тогда? Честно говоря, это роли не играет. Иногда педиатры прописывают легкий антацид для облегчения болей, вызванных газообразованием, но действительно эффективного лекарства от колик не существует. Однако

я знаю совершенно точно, что правильная организация питания и сна ребенка обычно облегчает его состояние.

Более того, перекорм и недосып могут провоцировать поведение, напоминающее симптомы колик. Так какая разница, «настоящие» это колики или мнимые? Ребенок страдает одинаково. Представьте, каково пришлось бы взрослому на его месте. Как бы вы себя чувствовали, если бы бодрствовали почти всю ночь? Скажем прямо, отвратительно. А что испытывает взрослый с непереносимостью лактозы, напившись молока? Младенцы — такие же люди и испытывают те же проблемы с пищеварением. Скопление газов в кишечнике мучительно и для взрослого, но ребенку приходится еще хуже, ведь он не может помочь себе, помассировать себе живот или словами объяснить нам, где у него болит. Благодаря ПАСС мама и папа хотя бы могут предугадать его нужды.

Хлои и Сету я растолковала, что бесконечные перекусы Изабеллы нужно заменить нормальным режимом полноценных кормлений, тогда им будет проще понять ее потребности. Если она заплачет, они смогут строить обоснованные предположения: «Нет, голодной она быть не может. Мы кормили ее всего полчаса назад. Возможно, у нее газы». Постепенно они научатся понимать язык лица и тела Изабеллы и замечать разницу между плачем от психологической перегрузки («Вижу-вижу, она гримасничает и подтягивает ноги к груди») и плачем от усталости («Она дважды зевнула»). На ПАСС-режиме, уверила я, Изабелла привыкнет спать нормально и бесконечные капризы прекратятся. Во-первых, она будет полноценно отдыхать. Во-вторых, родители смогут понять и удовлетворить ее потребности *прежде*, чем дело дойдет до истерики.

## «Наш малыш не желает отказываться от груди»

Эту жалобу я часто слышу от отцов, особенно если идея грудного вскармливания отталкивала их изначально или корм-

ление продолжается больше года. Если мама не понимает, что ребенок упорно цепляется за грудь *из-за нее*, в семье может сложиться очень нездоровая ситуация. По-моему, если мать затягивает грудное вскармливание, то делает это главным образом *для себя*, а не для ребенка. Многим женщинам нравится роль кормящей матери, нравится чувство особой близости и тайное ощущение, что только *она* может успокоить ребенка. Одних кормление умиротворяет и позволяет чувствовать свою значимость, а других попросту согревает мысль, что их дети так от них зависят.

Например, Натаниэлю было 2,5 года, а Адриана до сих пор кормила его. Ее муж Ричард был вне себя:

— Что делать, Трейси? Стоит Натаниэлю расстроиться, она дает ему грудь. Она даже разговаривать со мной об этом не желает. Говорит, в Ла Лече Лиге ей сказали, что это «естественно» и что грудь — лучший способ утешить ребенка.

Я спросила Адриану, что чувствует она сама.

— Мне нравится успокаивать Натаниэля, Трейси. Он так во мне нуждается! — поведала она.

Но призналась, что начала прятать от сынишки грудь, поскольку знала, что терпение мужа на исходе.

— Я сказала ему, что отлучила Натаниэля от груди. Но недавно мы были на барбекю у друзей, и Натаниэль стал тянуться к моей груди и просить: «Тата, тата» [так он называл мамину грудь]. Ричард метнул на меня такой взгляд! Он понял, что я соврала. Просто взбесился!

Не мое дело — менять представления женщины о грудном вскармливании. Как я уже говорила, это сугубо индивидуальный, личный вопрос. Но Адриане я посоветовала по крайней мере быть честной с мужем и подчеркнула, что забочусь прежде всего о благе *всей семьи*.

— Не мне решать, когда вам отлучать Натаниэля, — сказала я. — Но смотрите сами, как это влияет на всех вас. Вы должны учитывать интересы ребенка *и* мужа, но, похоже, все подчинено ребенку.

И добавила:

— Убеждая Натаниэля за спиной Ричарда, что ему *можно* требовать грудь, вы приучаете малыша к вранью.

Поговорим о «стихийном родительстве». Я посоветовала Адриане проанализировать ситуацию, понять, что заставляет ее саму продолжать кормить, и заглянуть в будущее. Ее не страшат возможные последствия того, что она лжет мужу и подает дурной пример сыну? Разумеется, страшат! Просто до сих пор она не брала на себя труд об этом задуматься!

— Сомневаюсь, что кормления *нужны* Натаниэлю, — честно сказала я. — Думаю, они нужны вам. И вам следует об этом поразмыслить.

К ее чести, Адриана заглянула в собственную душу. Она признала, что использовала Натаниэля как оправдание, чтобы не выходить на работу. Рассказывая всем и каждому, как ей «не терпится» вернуться на службу, она втайне лелеяла совсем другие мысли. Ей хотелось бы задержаться дома с Натаниэлем еще на несколько лет, возможно, родить еще ребенка. Наконец, она решилась открыться Ричарду.

— Просто невероятно, но он во всем меня поддержал! — делилась она со мной. — Сказал, что нам хватит его дохода, к тому же он гордится тем, что я такая хорошая мать. Но он хотел бы чувствовать и себя частью семьи, полноценным родителем.

На сей раз, пообещав Ричарду отлучить Натаниэля от груди, Адриана не кривила душой.

Сначала она перестала кормить мальчика днем. Однажды она просто сказала ему:

— Больше никакой таты — только перед сном.

Когда Натаниэль пытался задрать ее блузку, а в первые дни это происходило многократно, она отвечала: «Молочка больше нет», — и вместо груди давала ему чашку-непроливайку. Через неделю она покончила и с ночными кормлениями. Натаниэль пытался переубедить маму: «Еще только пять минуток!» — но она настойчиво повторяла: «Больше никакой таты». Через

две недели подобных препирательств Натаниэль сдался — и как отрезало! Через месяц Адриана призналась:

— Я так удивлена! Кажется, он вообще не помнит, что его когда-то кормили грудью. Поверить не могу.

Что еще более важно, у Адрианы снова была *семья*:

— У нас с Ричардом второй медовый месяц.

Адриана получила важный урок о ценности самопознания и гармонии. Чтобы быть родителем, необходимо и то и другое. Многие так называемые проблемы возникают из-за того, что мамы и папы не понимают, как сильно проецируют на детей самих себя, свои личности. Всегда полезно спросить себя: «Для кого я это делаю — для ребенка или *для себя?*» Я то и дело встречаю родителей, которые носят на руках детей, которых уже незачем носить, кормят грудью еще долго после того, как ребенок перестает нуждаться в грудном молоке. Адриана прикрывалась сыном, убегая от самой себя, и, сама того не понимая, пряталась и от мужа. Когда же она сумела осмыслить, что происходит, смогла быть честной с самой собой и супругом, когда поняла, что в ее власти изменить нездоровую ситуацию, то автоматически стала лучшей матерью, лучшей женой и более сильной личностью.

## Руководство по решению проблем

Это никоим образом не исчерпывающий список всех проблем, с которыми вы можете столкнуться. Я просто собрала в таблицу вопросы, с которыми ко мне часто обращаются родители. Если у вашего ребенка целый ряд проблем, помните, что решать их надо по одной. Для начала спросите себя: «Что я хочу изменить?» и «Что я хочу получить взамен?» При наличии проблем с кормлением и сном учтите, что они, как правило, взаимосвязаны, однако ни к одной из них, бывает, не удается подступиться: например, если ребенок испытывает страх перед своей кроваткой. Принимая решение, с чего начать, опирайтесь на здравый смысл — зачастую решение более очевидно, чем кажется.

| Следствие | Возможные предпосылки | Что делать |
|---|---|---|
| «Мой ребенок хочет, чтобы его все время носили на руках» | Возможно, вам (или няне) нравилось носить малышку... поначалу. Теперь она к этому привыкла, между тем как вы не прочь вернуть себе свою жизнь | Когда малышку нужно успокоить, возьмите ее на руки и приласкайте, но, как только она перестанет плакать, сразу же кладите. Приговаривайте: «Я здесь, я рядом, я никуда не ушла». Не держите ее на руках дольше, чем нужно ей, чтобы успокоиться |
| «Моему ребенку нужен целый час, чтобы насытиться» | Возможно, она использует вас, как живую пустышку. А может, во время кормлений вы не обращаете внимания на то, как она ест (например, болтаете по телефону)? | В начале кормления малышка обычно сосет очень жадно и быстро, и можно слышать, как она глотает. Добравшись до жирного заднего молока, она переходит к долгим усиленным глоткам. Если же она просто посасывает, чтобы успокоиться, вы видите, как двигается ее нижняя губа, но не чувствуете оттока молока. Развивайте восприимчивость — вы должны чувствовать, как питается именно ваш ребенок. Не допускайте, чтобы кормление длилось более 45 минут |

*Продолжение таблицы*

| Следствие | Возможные предпосылки | Что делать |
|---|---|---|
| «Мой ребенок голоден каждый час-полтора» | Скорее всего, вы неправильно толкуете его сигналы, принимая любой плач за проявление голода | Вместо того чтобы давать грудь или бутылочку, смените обстановку — возможно, ребенку просто скучно — или предложите ему пустышку, чтобы он мог удовлетворить потребность в сосании |
| «Мой ребенок не может заснуть без груди [или бутылочки]» | По всей видимости, вы сами его к этому приучили, поскольку перед сном всегда давали грудь или бутылочку | Переведите ребенка на ПАСС-режим, чтобы разрушить ассоциативную связь между сном и кормлением. Советы о том, как помочь ребенку научиться засыпать самостоятельно, вы найдете в главе 6 |
| «Моему ребенку уже пять месяцев, но он до сих пор плохо спит ночью» | Может быть, кроха путает день с ночью. Вспомните, как она вела себя в утробе: если она много толкалась ночью и спала днем, значит, таковы ее биоритмы. Другая возможность: в первые недели жизни вы позволяли ей подолгу спать днем, и она привыкла к такому режиму | Важно приучить кроху к правильному чередованию бодрствования и сна. В течение дня будите ее каждые три часа (см. главу 6). В первый день она будет как сонная муха, во второй станет бодрее, а на третий ее биологические часы благополучно перестроятся |
| «Мой ребенок не уснет, если его не укачивать» | Вероятно, вы оставляете без внимания признаки того, что он готов отойти ко сну (см. «Признаки того, что ребенку пора спать» в главе 6), и он переутомляется. Поскольку вы всегда укачивали его, чтобы он успокоился, ребенок не научился засыпать без посторонней помощи | Не пропустите первый зевок или два. Советы о том, что делать, если вы их пропустили, см. в главе 6. Если в течение какого-то времени вы постоянно укачивали младенца, значит, в его представлении засыпание связалось с укачиванием. Это действие нельзя просто отбросить — сначала его нужно чем-то заменить. Вы можете брать ребенка на руки, но стоять неподвижно или садиться с ним в кресло, однако не качать малыша. Вместо раскачивающих движений успокаивайте его голосом и похлопываниями |

*Окончание таблицы*

| Следствие | Возможные предпосылки | Что делать |
|---|---|---|
| «Мой ребенок целый день плачет» | В буквальном смысле «целый день»? Это может быть следствием перекорма, усталости и/или перевозбуждения | Младенцам не свойственно так много плакать, поэтому самое правильное — посоветоваться с врачом-педиатром. Если у ребенка колики, вы, безусловно, ни при чем, и остается лишь одно — перетерпеть. В противном случае вам, по всей видимости, нужно изменить что-то в своем поведении. Прочитайте историю Хлои и Сета в этой главе — возможно, вы узнаете в героях себя. В любом случае ребенка следует перевести на ПАСС-режим и приучить его к здоровому сну (см. главу 6) |
| «Мой ребенок всегда просыпается раздраженным» | Если не принимать в расчет особенности темперамента, младенец может просыпаться недовольным, если не выспался. Если разбудить кроху, едва она отбыла в страну сновидений, она не успеет отдохнуть | Не врывайтесь в детскую комнату, стоит малютке пискнуть. Подождите несколько мгновений, дайте ей возможность самостоятельно погрузиться обратно в сон. Увеличивайте продолжительность дневного сна. Хотите верьте, хотите нет, благодаря этому улучшится и ее ночной сон, поскольку она не будет переутомляться |

Эпилог

# Последнее напутствие

Поступай осторожно и очень тактично
И помни, что жизнь — как канат.
Надо быть проворным и ловким,
Равновесие соблюдать.
Преуспеешь ли ты?
Несомненно!
Девяносто девять шансов из ста!

*Доктор Сьюз. Места, куда ты отправишься!*

В завершение книги я хотела бы напомнить об очень важной вещи: радуйтесь жизни. Все секреты заклинания младенцев бесполезны, если роль родителя не доставляет вам радости. Я знаю, иногда вам приходится трудно, особенно в самые первые месяцы, и тем более, если вы совершенно вымотаны. Но всегда нужно помнить: возможность быть родителем — великий дар судьбы.

Не забывайте и о том, что воспитание ребенка — дело на всю жизнь, самая важная ваша миссия на земле. На вас возложена ответственность за то, чтобы направлять развитие *другого человека*, и ничего выше этого нет и быть не может.

Когда вам приходится туго (а такие моменты неизбежны, даже если у вас родился ребенок-«ангел», уверяю вас!), старайтесь смотреть в будущее. Младенчество — удивительный период в жизни ребенка: полный ярчайших переживаний, невероятных радостей и страхов — и невероятно быстротечный. И если сейчас вам не верится, что однажды вы с ностальгией вспомните эти приятные и простые времена, то поговорите с родителями детей постарше. Они в один голос скажут вам, что забота о новорожденном — лишь краткий миг жизни, крохотная яркая искорка, — и как жаль, что нельзя вернуть ее свет!

Я желаю вам лелеять каждое мгновение, даже трудное. Моя цель — дать вам не только знания или навыки, но нечто еще более важное — уверенность в собственных силах, в том, что вы способны решить любую проблему.

Да, мои дорогие, вы можете себе доверять. Мама или папа, бабушка или дедушка — кто бы ни держал в руках эту книгу, — теперь мои секреты известны и вам. Пользуйтесь ими во благо и наслаждайтесь заботой о своем ребенке, близостью и счастьем общения с ним.

**Хогг** Трейси, **Блау** Мелинда

# Чего хочет ваш малыш?

Руководитель проекта *И. Серёгина*
Корректоры *М. Миловидова, М. Савина, Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *А. Фоминов*
Дизайнер обложки *О. Белорус*

*Фотография обложки: Мария Арбатова*
*Instagram.com/arbatovam*
*Иллюстрации на обложке: Shutterstock*

Подписано в печать 05.08.2014. Формат 60×90/16
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Объем 22,5 печ. л. Тираж 4000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина нон-фикшн»
123060, г. Москва,
ул. Расплетина, д. 19, офис 2
Тел. (495) 980-5354
www.nonfiction.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

0+

## Здоровый сон — счастливый ребенок

Марк Вайсблут, пер. с англ., 2014, 614 с.

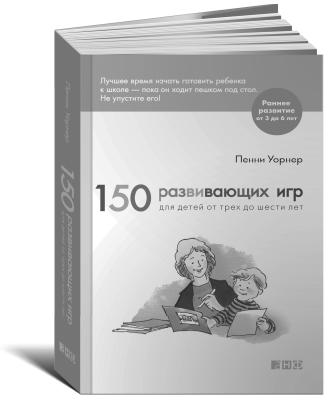
Что такое здоровый сон и почему он так необходим младенцу? С ответа на этот вопрос начинается мировой бестселлер авторитетного детского доктора Марка Вайсблута. Автор показывает значение сна для здоровья, развития нервной системы, умственного потенциала ребенка и выделяет пять важнейших элементов — общая продолжительность сна; обязательный дневной сон; непрерывность; режим; регулярность. Задача родителей — создать своему ребенку такой режим сна и бодрствования, чтобы он рос здоровым и счастливым. А помочь им в этом призвана методика д-ра Вайсблута, созданная на основе обширной клинической практики, научных исследований и личного опыта.

## Секреты счастливых семей

Мужской взгляд

Брюс Фейлер, пер. с англ., 2014, 344 с.

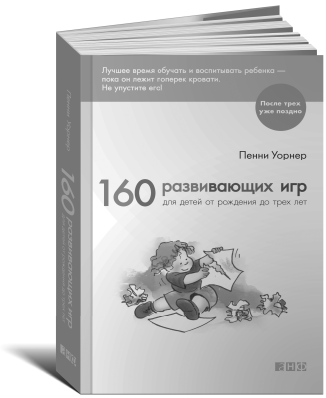
Взяв за основу первую часть эпиграфа Л. Толстого к роману «Анна Каренина»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга…», автор задался вопросом: что именно счастливые семьи делают правильно и как остальным этому научиться?
Он разложил по полочкам семейную жизнь, выделив то, что делаем все мы — любим, ссоримся, едим, играем, дурачимся, тратим деньги, принимаем жизненно важные решения, и постарался найти способы оптимизировать эти аспекты. Автор выбрал ярчайшие примеры, разыскал умнейших людей и самые органичные семьи, которые только мог найти, чтобы собрать лучший опыт, имеющийся на сегодняшний день, и создать своеобразное руководство для счастливых семей. Может, не все из более чем 200 советов автора подойдут каждому из нас, но очень многие заставят по-другому взглянуть на собственную семью и попытаться сделать ее счастливее.




## 150 развивающих игр для детей от трех до шести лет

Пенни Уорнер, пер. с англ., 2014, 330 с.

В возрасте от трех до шести в ребенке происходят огромные перемены. Теперь, когда ваш малыш уже не младенец, наступает пора игр, как ее называют специалисты. И эти игры — не просто источник радости для ребенка, но и способ познания окружающего мира, формирования его личности. Книга предлагает множество идей о том, как раскрыть физический и умственный потенциал малыша, совершенствовать речевые навыки и подготовить ребенка к овладению чтением и письмом, которые впоследствии помогут ему достичь успехов в школе. И начинать надо, не откладывая.




## 160 развивающих игр для детей от рождения до трех лет

Пенни Уорнер, пер. с англ., 2-е изд., 2014, 352 с.

Кто не хочет, чтобы его малыш был самым умным и здоровым? Зная, что в первые три года жизни в ребенке можно заложить много важных и полезных качеств, молодые мамы и папы готовы сделать все для своего потомства. Но не всегда им хватает идей. К тому же не все они росли в больших семьях, где за воспитанием младенцев можно наблюдать, глядя на братьев и сестер. Таким родителям особенно нужны подсказки. В книге идей предостаточно, и порой самых неожиданных. Хороша она и тем, что предусматривает все тонкости и обстоятельства веселых занятий с малышами — от материалов и предметов, которые можно использовать для развивающих игр, до особенностей хрупкой детской психики, которые нужно учитывать, поощряя ребенка к новым подвигам и достижениям.

## Навыки ребенка

Как решать детские проблемы с помощью игры

Бен Фурман, пер. с англ., 2013, 220 с.

Страхи, нарушения сна, поведенческие отклонения — все дети проходят через это по мере роста и развития. Обычно такие проблемы проходят сами по себе, но иногда могут затягиваться на месяцы и даже годы. И в таких случаях детям нужна помощь. Справиться с подобными трудностями помогает игровая методика, разработанная всемирно известным финским психиатром доктором Фурманом и его коллегами и стремительно завоевывающая популярность во всем мире. В этом практическом руководстве, содержащем множество примеров из жизни, доктор Фурман представляет свою методику в действии. Последовательно освещая все 15 ее этапов, автор показывает особенности ее применения в собственных семьях и в профессиональных ситуациях. Прочитав эту книгу, вы по-новому взглянете на общение со своими и чужими детьми.

## Навыки ребенка в действии

Как помочь детям преодолеть психологические проблемы

Бен Фурман, пер. с англ., 2013, 228 с.

Эта книга — для тех, кто хотел бы узнать, как можно просто, но эффективно помочь ребенку любого возраста в преодолении проблем. Зачастую взрослые склонны рассматривать детские проблемы как симптомы каких-то нарушений, которые нужно лечить. А для детей проблемы — это отсутствие умений, которыми стоит овладеть. Методика освоения навыков, разработанная известным финским психиатром Беном Фурманом и его коллегами, основана именно на «детском» подходе. Ее цель — помочь детям научиться делать то, что поможет им преодолеть их проблемы. Книга адресована всем заинтересованным, неравнодушным родителям, а также психологам, социальным работникам, педагогам.

## Ваши внуки

Как стать настоящими друзьями

Элизабет Ла Бэн, Барбара Тростлер, Майрон Ла Бэн, пер. с англ., 2014, 214 с.

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.

## Рожденные с характером

Евгения Белонощенко, 2013, 196 с.

Книга создана для… всех людей на Земле! А все мы были и на самом деле остаемся детьми, которых когда-то не понимали. В книге есть ответы на многие вопросы о детях, о том, как принимать их такими, какие они есть. Мы постарались дать популярное изложение теории, которая в свое время произвела эффект фейерверка в психологическом мире. Поймите своего ребенка, поймите себя… и позвольте жить каждому по законам его физиологии.

## После трех уже поздно

Масару Ибука, пер. с англ., 4-е изд., 2013, 224 с.

Автор этой удивительно доброй книги считает, что маленькие дети обладают способностью научиться чему угодно. Он размышляет об огромном влиянии на новорожденных окружающей среды и предлагает простые и понятные приемы обучения, способствующие раннему развитию ребенка. По его мнению, то, что взрослые осваивают с большим трудом, дети выучивают играючи. И главное в этом процессе — вовремя ввести новый опыт. Но только тот, кто рядом с ребенком изо дня в день, может распознать это «вовремя». Книга адресована всем мамам и папам, которые хотят открыть перед своими маленькими детьми новые прекрасные возможности.

## После трех уже поздно

Краткая версия для пап

Масару Ибука, пер. с англ., 2-е изд., 2014, 128 с.

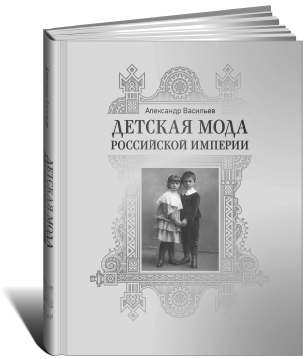
Автор этой удивительно доброй книги считает, что маленькие дети обладают способностью научиться чему угодно. Он размышляет об огромном влиянии на новорожденных окружающей среды и предлагает простые и понятные приемы обучения, способствующие их раннему развитию. То, что взрослые осваивают с большим трудом, дети выучивают играючи. И главное в этом процессе — вовремя приобщить свое чадо к новому опыту. Но есть сферы, более близкие мужчинам, чем женщинам, и порой в вопросах воспитания папа может дать то, чего не может мама. Настоящее сокращенное издание адаптировано специально для пап, которые хотят открыть перед своими маленькими детьми новые прекрасные возможности.

## Правила родителей

Ричард Темплар, пер. с англ., 5-е изд., 2013, 271 с.

Искусством быть хорошими родителями обладают далеко не все. Есть люди, всегда умеющие найти подход к своему ребенку, они словно от природы одарены талантом воспитывать детей на радость себе и во благо им самим. Другим же, при всем старании, родительский труд дается нелегко. Ричард Темплар, уже знакомый российскому читателю как мастер дельных советов, считает, что секрет хороших мам и пап состоит в следовании определенным правилам.

Эти 100 правил он и предлагает читателю. Их можно с интересом прочитать все подряд, проверяя себя и узнавая много нового. А можно обратиться к автору за помощью, оказавшись в сложной ситуации: просто загляните в книгу!




## Детская мода Российской империи

Александр Васильев, 2013, 230 с.

На протяжении 35 лет выдающийся историк моды Александр Васильев собирает старинные фотографии. Эта уникальная книга, посвященная исключительно детской моде и костюму, бытовавшему в царской России в городской среде с 1860-х по 1910-е годы, — часть его коллекции. Временной отрезок обусловлен тем, что фотография на бумаге в виде наклеенной на картон фотокарточки появилась в России в конце 1850-х годов, а в 1917-м эпоха старой России завершилась. Мода прошлого, уверен автор, учила детей аккуратности, уважению к ручному труду, а сегодняшний интерес к ней помимо познавательного смысла имеет и воспитательный. Доступ к ценным архивным материалам Александра Васильева — щедрый подарок родителям и детям, источник огромной эстетической радости и формирования вкуса.

## Дары несовершенства

Как полюбить себя таким, какой ты есть

Брене Браун, пер. с англ., 2014, 200 с.

Мы все стыдимся своих недостатков. Стараемся вести себя и выглядеть так, чтобы окружающие не заподозрили нас в уязвимости, в том, что на самом деле мы далеко не так хороши, какими стараемся казаться. Современный человек слишком часто испытывает чувство стыда, и автор книги, знаменитый американский психолог Брене Браун, именно стыд называет эпидемией нашей культуры. Посвятив многие годы изучению историй самых разных людей, она приходит к выводу, что только приняв свои несовершенства, полюбив недостатки и позволив себе быть такими, какие есть, мы сможем жить в полную силу, в гармонии с собой и с миром. Брене Браун предлагает непростой, но неожиданный и смелый путь самоисцеления.

## Почему мы любим

Природа и химия романтической любви

Хелен Фишер, пер. с англ., 2013, 320 с.

Каждый из нас имеет опыт счастья и отчаяния, которые дарит любовь. И уже много веков люди пытаются понять, что это такое. Почему мы теряем голову? Как пережить отказ? Что происходит с чувствами супругов в долгом браке? Как завоевать любовь и можно ли ее сохранить? Книга известного антрополога Хелен Фишер предлагает новые и подчас неожиданные ответы на эти вопросы. Сканируя мозг самых разных пациентов, она выявила важные закономерности, начиная с того, что в момент влюбленности некоторые зоны мозга «светятся». Исследуя типы любви, ее эволюцию, процессы, происходящие в организме человека и других созданий — от волков до уток и шимпанзе, — автор дает научное объяснение самым удивительным проявлениям этой универсальной движущей силы и великого дара.

## Миф о красоте

Стереотипы против женщин

Наоми Вульф, пер. с англ., 2013, 445 с.

«Миф о красоте» — культовое произведение американской писательницы и журналистки Наоми Вульф. В нем автор рассказывает о том, откуда берутся стереотипные представления о женской красоте и почему они ограничивают свободу женщин не меньше, чем патриархальное «домашнее рабство». Несомненно, книга может оказаться увлекательной и полезной и для мужчин, ведь в процессе своей трансформации миф все больше вовлекает и их в сферу своего влияния, навязывая уже им подчас жесткие и бессмысленные правила. Книга «Миф о красоте», переведенная на десятки языков, стала бестселлером во многих странах мира. На сегодняшний день это самое громкое, цитируемое и обсуждаемое феминистское произведение.

## Вагина

Новая история женской сексуальности

Наоми Вульф, пер. с англ., 2014, 414 с.

Американская журналистка и писательница Наоми Вульф, автор культового «Мифа о красоте», посвятила свою новую книгу… вагине. Предпринятое Вульф исследование превратилось в увлекательное и полное неожиданных открытий путешествие во внутренний мир женщины. Именно вагина определяет творческий потенциал женщины, степень ее уверенности в себе и даже характер. По сути, она является неотъемлемой частью женской души. Зная об этой связи, можно, наконец, лучше понять женскую сексуальность и индивидуальность, а для женщин это значит — понять и оценить себя.

## Секс для науки

Наука для секса

Мэри Роуч, пер. с англ., 2-е изд., 2013, 320 с.

До середины XX века сексуальную психологию и физиологию практически не изучали, словно секс был постыдной тайной, а не обычным биологическим явлением. Состояние этой науки и поведение ученых определял страх — они боялись общественного мнения, религиозной нетерпимости, политического давления, фанатизма и предрассудков. Теперь, когда значение этой сферы в полной мере оценено обществом, трудно даже представить, с чем приходилось сталкиваться первопроходцам лабораторного секса. Впрочем, и сегодня мало кто задумывается о том, что специалисты изучают секс как любой другой аспект человеческой физиологии. Виртуозно сочетая научный энтузиазм, журналистскую раскрепощенность, спасительный юмор и неизменный вкус, Мэри Роуч рассказывает, как и зачем развивалась эта наука.

## Каждой твари — по паре

Секс ради выживания

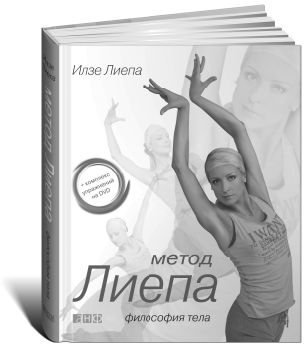
Оливия Джадсон, пер. с англ., 2-е изд., 2014, 292 с.

Этот уникальный справочник в форме ответов авторитетного эксперта по вопросам секса на письма представителей всех видов фауны открывает нам непостижимый и причудливый мир, где в ходу некрофилия, где можно родить, будучи девственницей, где не возбраняется съесть любовника, а мужчина способен забеременеть. Этот неведомый мир — рядом с нами, там кипят нешуточные страсти, и чем-то он неуловимо похож на мир людей. Гротеск и юмор не только не вступают в противоречие с научностью, но и наоборот, способствуют интересу к естествознанию и жизни природы.

## Уроборос

Этери Чаландзия, 2014, 310 с.

Все счастливые сказки о любви заканчиваются словами: «И жили они долго и счастливо». Примерно с этого момента начинается действие нового романа известного журналиста и прозаика Этери Чаландзия. Любовь оказывается испытанием, преодолеть которое под силу немногим. В драматическом развитии сюжета и чередовании напряженных внутренних монологов от лица мужчины и женщины — щемящее чувство непростительной потери, предчувствие неотвратимой трагедии. «Не всех можно отпускать и терять. Не со всеми можно просто так расставаться». Этот роман — страстная и отчаянная попытка понять, что ведет любящих друг друга людей к точке невозврата и можно ли остановить разрушительную стихию гибели отношений.




## Метод Лиепа

Философия тела

Илзе Лиепа, 2012, 171 с.

Известная балерина, дочь знаменитого артиста балета Мариса Лиепы, умная и красивая женщина делится своей философией жизни и философией тела. Искренне и доверительно Илзе Лиепа рассказывает о себе, об отце, о друзьях и близких, о своем пути в танце. Объясняет, как и почему пришла к своему уникальному методу физической подготовки и призывает нас подружиться с собственным телом. Не каждый может посещать уроки балетного экзерсиса Илзе Лиепа, на которых женщины всех возрастов учатся быть грациозными, но у всех есть возможность прочитать эту книгу и посмотреть диск. И с первых же страниц вам захочется стать лучше. Еще не добравшись до комплекса упражнений, вы расправите плечи, непроизвольно стараясь хотя бы чуть-чуть походить на автора — женщину с королевской осанкой.