

# Введение

Родителям, ожидающим появления на свет малыша, свойственно строить далеко идущие планы, касающиеся жизни с младенцем. График кормлений, прогулок, сна... Применение самых прогрессивных методик раннего развития... Безоблачное родительство... Жизнь вносит коррективы в эти радужные мечты, и происходит это буквально с первого крика новорожденного. Оказывается, у крохи свои представления о том, когда есть, спать и чем заниматься во время бодрствования.

Некоторые младенцы с рождения спокойны. Они подолгу спят, не просыпаясь. Они с первых дней готовы есть по режиму. Они практически не доставляют беспокойства своим родителям. В то же время папы и мамы других малышей сетуют на постоянный недосып, вызванный нежеланием ребенка спать по ночам, на граничащую с истощением усталость из-за отсутствия в жизни хотя бы подобия какого-то ритма. Они говорят: “Мы не думали, что быть родителями так сложно”. Такие родители убеждены, что их “коллеги”, живущие спокойно и размеренно, владеют каким-то чудесным рецептом “выращивания” беспроблемных детей. Именно в этом предположении коренится родительское чувство вины и несостоятельности.

Нередки и эмоциональные “качели”: иногда вы радуетесь достижениям ребенка, его хорошему поведению, своевременному развитию... Вы умело балансируете между уходом за малышом и работой, домашним хозяйством, личными интересами... Но проходит несколько дней, и вы снова задаетесь вопросом, что же происходит у вас дома. Почему ребенок отказывается спать по ночам? Почему капризничает днем? И вообще, как вы могли подумать, что способны справиться с ролью Матери или Отца?!

В такие моменты просто позвольте себе отдохнуть. Первый год жизни ребенка — сплошной тренинг как для него самого, так и для его родителей. Каждый месяц малыш будет брать новые высоты в своем развитии (об этом мы подробно поговорим в соответствующих главах данной книги, посвященных отдельным месяцам первого года жизни ребенка). Вам же, родителям, предстоит освоиться с новыми обязанностями, с непривычным поначалу жизненным укладом и распорядком дня. Вас ожидают как победы и награды (например, первая улыбка, первый смех или первые шаги вашего крохи), так и трудности. Будут на первом году и дни, которые вы захотите поскорее стереть из памяти, например период прорезывания зубов у малыша. Однако время летит поразительно быстро, и вы не успеете оглянуться, как крохе “стукнет” три месяца, затем шесть, девять, вот уже и первый день рождения не за горами! Пройдет еще немного времени, и ваш сын или дочь перейдет из категории младенцев в категорию дошкольников. А вы почувствуете себя зрелыми, уверенными в себе родителями. Поверьте, так оно и будет!

Мотивацией авторов к написанию этой книги послужило желание предоставить родителям сведения, которые позволят сформировать реалистичный взгляд на первый год жизни ребенка. Пожалуй, самым уместным может быть примерно такой настрой: для ребенка первый год — время адаптации к жизни в Большом Мире, а для его родителей — период обучения родительству.

## *Об этой книге*

Авторы этой книги — врач-педиатр с большим профессиональным опытом, являющийся отцом троих дочерей, и писательница, воспитывающая троих сыновей. Авторы со всей ответственностью заявляют, что сценарий развития каждого ребенка уникален. Однако вместо то-

го чтобы углубиться в анализ научных исследований, посвященных изучению различий между детьми, мы поставили в этой книге акцент на самых актуальных для молодых родителей вопросах ухода за младенцем. Таким образом, эта книга — о практических и эмоциональных аспектах первого года жизни малыша.

В книге *Первый год жизни ребенка для чайников* вы почти не встретите статистических данных. Мы уверены, что вас не утешит тот факт, что *большинство* трехмесячных детей спят беспробудно всю ночь, если *именно ваш* ребенок не входит в это большинство. Знать простые и доступные приемы, позволяющие облегчить вам и малышу жизнь, гораздо полезнее, чем сравнивать своего ребенка с мифическим “среднестатистическим ребенком”. Итак, читайте эту книгу и претворяйте в жизнь полученные советы и рекомендации.

Мы, авторы, знаем по своему опыту, что быть мамой или папой — тяжелый труд. А д-р Гейлорд, кроме того, за годы постоянного общения с родителями младенцев, конечно, досконально изучил всю подноготную этого непростого периода. С помощью этой книги мы поможем читателям отказаться от восприятия родительства в розовом свете, но, с другой стороны, обнадежим: ваши повседневные хлопоты будут щедро вознаграждены первой улыбкой крохи и множеством других открытий и последующими достижениями малыша. Мы хотим, чтобы молодые родители знали: они не одиноки в своих переживаниях, и многое из того, что сводит их с ума, — типично и быстропреходяще. Мгновения, когда вы испытываете неуверенность в себе как в родителе, а то и отчаяние, — обычное дело для каждого человека.

## Обозначения, принятые в этой книге

Чтобы чтение книги *Первый год жизни ребенка для чайников* оказалось максимально полезным и легким для вас, мы, авторы, придерживались некоторых правил.

- ✓ *Курсив* используется, чтобы подчеркнуть самые важные моменты и выделить термины, которые встречаются впервые.
- ✓ Таким шрифтом выделены адреса web-сайтов.

- ✓ На врезках — частях текста, набранных другим шрифтом, представлена информация, которая дополняет основной текст, но не критична для его понимания. В основном во врезках рассказывается о результатах научных исследований, касающихся развития детей первого года жизни, а также представлена другая теоретическая информация.

## Кто вы, наши читатели?

В процессе работы над книгой авторы всегда рисуют в своем воображении образ будущих читателей. Каким мы, д-р Джеймс Гейлорд и Мишель Хейген, видим читателей книги *Первый год жизни ребенка для чайников*?

- ✓ Вы беременны (или ваша супруга ожидает ребенка), и вы хотите больше узнать о том, что ожидает вас после появления малыша.
- ✓ Ваш кроха недавно появился на свет, и сейчас у вас множество вопросов, требующих компетентных ответов.

Мы надеемся, что, взяв эту книгу в руки, вы готовы распрощаться с иллюзиями, касающимися воспитания ребенка, и воспринимать реальность такой, какая она есть: с неизбежными победами и трудностями.

Если коротко, приглашаем к разговору всех, у кого есть младенец (или ожидается его появление).

Возможно, вас заинтересуют и другие книги знаменитой серии *...для чайников*. Например, *Беременность для чайников* или *Воспитание детей для чайников*.

## *Как построена эта книга*

Мы разделили книгу *Первый год жизни ребенка для чайников* на 24 главы. Представляем их краткое содержание.

### **Часть I. Обеспечьте ребенку здоровый, счастливый старт**

В этих вступительных главах мы поговорим о том, как подготовить свой дом к появлению в нем малыша, о том, что происходит в родильном доме, о выборе типа вскармливания крохи и о выписке новорожденного домой. Также мы обсудим нюансы поездок и путешествий с маленьким ребенком “на борту”. И наконец, уделим внимание такому важному вопросу, как выход мамы младенца на работу. Безусловно, эти темы не очень-то связаны друг с другом, но у них есть нечто общее: вам стоит заранее выработать свое отношение к ним, чтобы не пришлось ломать голову, оказавшись в сложной ситуации.

### **Часть II. Здравствуй, малыш!**

Главы этой части посвящены первым месяцам жизни малыша. Мы затронем вопросы послеродового восстановления матери, взаимной адаптации мамы и малыша. Перечни умений, приведенные в каждой главе, позволят вам оценить ход развития крохи.

### **Часть III. Двигаемся и растем**

С четвертого по шестой месяцы (этому периоду посвящены главы данной части) ребенок начинает проявлять себя как личность. Мы поговорим о том, какова роль родителей в это важное время. Также мы обсудим нововведения в питании, в режиме дня. Рассмотрим такой животрепещущий вопрос, как отношение родителей к ночным пробуждениям крохи. Давать ли ему выкричаться или подходить, чтобы успокоить? Взвесив с нашей помощью все за и против, вы сформируете собственное мнение.

### **Часть IV. Малыш познает мир**

Во втором полугодии первого года кроха становится все более подвижным и постигает азы общения с другими людьми. Его личность развивается, и задача родителей на этом этапе — всеми силами способствовать этому бурному развитию. В этой части мы обсудим также роль других людей в жизни вашего крохи: поговорим о ваших друзьях и знакомых, которые любят сравнивать вашего ребенка с их детьми, и о ваших родственниках, которые поступают вопреки вашим указаниям, когда остаются с вашим ребенком. Мы дадим советы, которые позволят вам избежать открытого конфликта, но при этом не поступиться своими принципами.

### **Часть V. Завершение грудничкового периода**

В течение десятого, одиннадцатого и двенадцатого месяцев жизни ваш малыш далеко продвинется как в физическом, так и в социальном развитии. Он научится самостоятельно держаться на ногах и передвигаться по комнате; в год кроха может начать ходить; он будет общаться с вами с помощью лепета и нескольких слов. Ваш ребенок переходит из категории младенцев в

категорию малышей. Перед родителями встает множество вопросов: от обеспечения безопасности крохи и выбора игрушек до отлучения от груди. Обо всем этом читайте в части V.

## Часть VI. Здоровье и безопасность вашего ребенка

В этой части книги мы рассмотрим некоторые самые распространенные недуги детей первого года жизни, объясним, в каких случаях нужно обращаться к врачу, подскажем, какую помощь следует оказывать в домашних условиях. Мы расскажем вам о пользе иммунизации в младенческом возрасте. Поговорим с вами о детях, имеющих специальные потребности. Кроме того, вы узнаете, что делать в том случае, если ребенок себя травмировал, и какой должна быть ваша домашняя аптечка.

## Часть VII. Великолепные десятки

В этой части, стандартной для каждой книги серии *...для чайников*, мы дадим несколько полезных советов молодым родителям, необходимых в самое трудное время — в первые недели жизни ребенка, а также отдельные советы молодым папам. Прочитав главы этой части, вы будете точно знать, в каких случаях следует немедленно обращаться к врачу, а когда можно спокойно подождать до утра.

## *Пиктограммы, используемые в этой книге*

В книгах из серии *...для чайников* используются пиктограммы, благодаря которым улучшается восприятие информации. Кратко поясним, что означает каждая пиктограмма.



Важная информация, на которую необходимо обратить внимание.



При появлении у ребенка перечисленных симптомов нужно немедленно обратиться к врачу-педиатру.



Такой пиктограммой помечены полезные советы, последовав которым, вы упростите уход за ребенком, доставите ему удовольствие и сэкономите время и силы.



Будьте начеку! Это предупреждение о возможных проблемах у малыша. Вовремя примите меры — обратитесь к врачу — и вы избежите их.



Медицинская информация, которая не является необходимой для понимания всего текста.

## *С чего начать?*

Все книги серии *...для чайников* составлены в модульной форме. Наша книга *Первый год жизни ребенка для чайников* — не исключение. Каждая глава в ней самодостаточна. Вам не обязательно читать все подряд, от корки до корки. (Хотя нам как авторам это было бы весьма приятно.)

С чего же тогда начать? Ответ на этот вопрос зависит от того, на каком этапе вы находитесь. Если вы беременны, начните с начала — вы получите много пищи для размышлений и времени, чтобы подготовиться к появлению малыша. Если у вас на руках новорожденный или ребенок вот-вот должен появиться, начните с части I. Если вашему сыну или дочке не больше трех месяцев — обратитесь к части II. Рекомендации по уходу за младенцем от трех до шести месяцев и его воспитанию даются в части III. Если ваш кроха вступил во второе полугодие жизни (ему от шести до девяти месяцев), часть IV — то, что вам нужно прежде всего. Главы части V адресованы родителям детишек в возрасте от девяти до 12 месяцев. Краткий обзор способов оценки состояния ребенка при заболеваниях и травмах, а также других медицинских вопросов вы найдете в части VI.

Задумайтесь, что для вас самое актуальное. Например, если вы ждали четыре месяца, чтобы купить эту книгу, начинайте чтение с главы 9. Авторы, у которых есть собственные дети, понимают, что читателям придется выкраивать время на чтение буквально по минуткам. Поэтому вы не найдете заумной или лишней информации — лишь практические советы по каждому из этапов развития ребенка.

## *От издательства*

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем из:

России: 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

Украины: 03150, Киев, а/я 152