



Е.О. Комаровский

НАЧАЛО ЖИЗНИ

ВАШЕГО РЕБЕНКА

*Необходимый минимум
для начинающих
родителей*



Annotation

Доступная и увлекательная книга, написанная практикующим врачом-педиатром и рассказывающая о наиболее сложном и ответственном этапе в жизни ребенка и его родителей.

Простые решения, казалось бы, сложных задач. Ответы на вопросы о том, что такое хорошо и что такое плохо, рекомендации, позволяющие принять правильные решения, и советы, способствующие укреплению нервной системы мам, пап, бабушек и дедушек.

- [Комаровский Е.О.](#)
 - [ГЛАВА ПЕРВАЯ](#)
 - [ГЛАВА ВТОРАЯ](#)
 -
 - [КОГДА ЛУЧШЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ?](#)
 - [ЧТО ЕСТЬ И ПИТЬ?](#)
 - [ЧТО НОСИТЬ?](#)
 - [ЧТО ДЕЛАТЬ С МУЖЕМ?](#)
 - [ЧТО ДЕЛАТЬ С СОБОЙ?](#)
 - [СЕКС?](#)
 - [ЧТО ДЕЛАТЬ БУДУЩЕМУ ПАПЕ?](#)
 - [ГЛАВА ТРЕТЬЯ](#)
 - [ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ](#)
 - [ГЛАВА ПЯТАЯ](#)
 -
 - [ДЕТСКАЯ КОМНАТА](#)
 - [ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ ДЕТСКОЙ КОМНАТЫ](#)
 - [ЛУЧШЕ ПЕРЕОХЛАДИТЬ, ЧЕМ ПЕРЕГРЕТЬ](#)
 - [ОДЕЖДА.](#)
 - [СТИРКА](#)
 - [СОН](#)
 - [ПОДГОТОВКА ПОСТЕЛИ](#)
 - [КАК СПАТЬ?](#)
 - [СКОЛЬКО СПАТЬ?](#)
 - [УКАЧИВАНИЕ](#)
 - [ПУПОК](#)
 - [КОЖА](#)

- [КУПАНИЕ](#)
- [ГУЛЯНИЕ](#)
- [МАНИПУЛЯЦИИ С МЛАДЕНЦЕМ](#)
- [ГЛАВА ШЕСТАЯ](#)
 -
 - [ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ](#)
 - [ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ](#)
 - [ОТДЕЛЬНО О ЖЕНСКОЙ ГРУДИ](#)
 - [ПУСТЫШКА](#)
 - [СОСКИ](#)
 - [СМЕШАННОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ](#)
 - [ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА](#)
 - [ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ](#)
 - [О ВИТАМИНЕ Д,](#)
 - [ЧЕМ, КАК И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ ПОИТЬ?](#)
- [ГЛАВА СЕДЬМАЯ](#)
 -
 - [ГДЕ И В ЧЕМ КУПАТЬ](#)
 - [ПОЧЕМУ БОЛЬШАЯ ВАННА?](#)
 - [ПОДГОТОВКА ВАННЫ И ВАННОЙ КОМНАТЫ](#)
 - [ПОДГОТОВКА ВОДЫ](#)
 - [ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ](#)
 - [ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕДУРЫ И ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА](#)
 - [СОБСТВЕННО КУПАНИЕ](#)
 - [ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ КУПАНИЯ](#)
- [ГЛАВА ВОСЬМАЯ](#)
 -
 - [ЗРЕНИЕ](#)
 - [СЛУХ](#)
 - [ВАШИ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ И «БЕСЕДЫ» РЕБЕНКА С ВАМИ](#)
 - [СИДЕНИЕ, ПОЛЗАНИЕ, СТОЯНИЕ, ХОЖДЕНИЕ](#)
 - [СЛЮНИ И ЗУБЫ](#)
- [ГЛАВА ДЕВЯТАЯ](#)
 -
 - [МАМА](#)
 - [ПАПА](#)
 - [БАБУШКИ И ДЕДУШКИ](#)
- [ГЛАВА ДЕСЯТАЯ](#)

- [ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ](#)
 -
 - [ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА.77](#)
 - [НАСМОРК.](#)
 - [КАШЕЛЬ.](#)
 - [ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ.](#)
 - [УШИ.](#)
 - [ПОНОС И РВОТА.](#)
 - [СЫПЬ.](#)
 - [ПИТАНИЕ ЗАБОЛЕВШЕГО РЕБЕНКА.](#)
 - [ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.](#)
 - [ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ.](#)
 - [АНТИБИОТИКИ.81](#)
 - [ПО ПОВОДУ АНАЛИЗОВ.](#)
 - [ПРИЧИНЫ ПЛАЧА.](#)
 - [ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА.](#)
- [ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ](#)
 -
 - [ЕДА](#)
 - [ОДЕЖДА](#)
 - [ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНЯМ](#)
- [ГЛАВА ПОСЛЕДНЯЯ](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)

- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)
- [48](#)
- [49](#)
- [50](#)
- [51](#)
- [52](#)
- [53](#)
- [54](#)
- [55](#)

- [56](#)
 - [57](#)
 - [58](#)
 - [59](#)
 - [60](#)
 - [61](#)
 - [62](#)
 - [63](#)
 - [64](#)
 - [65](#)
 - [66](#)
 - [67](#)
 - [68](#)
 - [69](#)
 - [70](#)
 - [71](#)
 - [72](#)
 - [73](#)
 - [74](#)
 - [75](#)
 - [76](#)
 - [77](#)
 - [78](#)
 - [79](#)
 - [80](#)
 - [81](#)
 - [82](#)
 - [83](#)
-

Комаровский Е.О.

Начало жизни вашего ребенка.

Харьков: Фолио (серия «Для пап и мам»);

СПб: Кристалл. (серия «Семейный альбом»). — 1996.

*У полосатого удава и детеныши в полоску
(африканская пословица).*

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЗНАКОМСТВО

(про автора и книгу; ответы на вопросы для чего и для кого написано; попытка устранить сомнения по поводу целесообразности чтения вообще; некоторые принципы, цели и задачи).

Автор — не профессор и даже не доцент: просто детский врач — самый обыкновенный, окончивший обыкновенный медицинский институт. И написана эта книга для людей обыкновенных, живущих обыкновенной человеческой жизнью. Что теоретически создает условия для будущего взаимопонимания¹.

Эту книгу автор адресует родителям — тем, которые родителями уже стали, и особенно тем, кто только собирается стать ими. Это не учебник, не сборник рецептов и инструкций, не энциклопедия и, упаси Боже, не руководство по поводу диагностики и лечения!

Скорее всего, это небольшой путеводитель, который должен помочь Вам избежать многих проблем. Главное — чуть-чуть здравого смысла, чуть-чуть логического мышления — и мы договоримся обо всем.

Произведений на аналогичную тему написано во всем мире преогромное множество. Неудивительно, что, потратившись на приобретение очередного «труда», будущие или уже состоявшиеся папа и мама хотят, прежде всего, узнать, в чем состоят особенности этого труда, и есть ли они вообще.

Таких особенностей три:

- Первая — возможность выполнения рекомендаций. Ведь сотни книг, посвященных воспитанию детей, написаны таким образом, что сам процесс общения с ребенком воспринимается в отрыве от реальной жизни. Не учитываются такие «мелочи», как пришедший с работы голодный папа, магазины и поликлиники, исчезнувшая горячая вода, сломавшийся уют, мудрая свекровь, очередная беременность, количество дней до зарплаты и т.п.

- Вторая особенность состоит в том, что, имея высшее медицинское образование, автор и сам не всегда и не все понимает в умных произведениях, рассчитанных на «широкую читательскую аудиторию».

Поэтому он очень и очень пытался сделать так, чтобы книга была максимально доступной, но не примитивной.

- Третья особенность, пожалуй, главная — я не просто говорю «делайте так» — я пытаюсь убедить Вас в том, что именно так надо и делать.

Следует отметить, что современные родители довольно редко принимают на себя весь груз ответственности за здоровье ребенка. Ответы на большинство «детских вопросов» даются на семейных советах, где маме и папе — как лицам наименее опытным — отводится малозначительная роль. С одной стороны, это вполне понятно. С другой, именно мама и папа всегда оказываются «крайними», если дитя болеет или плохо себя ведет. Тут уж родственники, знакомые и, разумеется, бабушки и дедушки не преминут заметить, что надо было слушаться старших.

В связи с вышеизложенным, обращаю внимание мамы и папы на следующие моменты:

- оглянувшись по сторонам, Вы легко убедитесь в том, что ни Вы сами, ни Ваши друзья не отличаются железным здоровьем. Поэтому произнесенная свекровью или тещей фраза: «Я троих вырастила» — не является сколько-нибудь весомым аргументом.

- что бы ни советовали Вам друзья, родственники и знакомые, запомните главное: не спать ночей, бегать по аптекам и больницам будете Вы и только Вы!

- Вы ведь прекрасно знаете: переделывать (перевоспитывать, переучивать) намного сложнее, нежели поступать правильно с самого начала. Поэтому не доводите своего ребенка до такого состояния, когда только самые решительные меры позволят Вам преодолеть возникшие сложности. Лучше уж с самого рождения выбрать правильное направление: это и проще, и дешевле, и приятнее.

Здоровье наших детей в большинстве случаев не устраивает ни родителей, ни педиатров.² И это вдвойне неприятно с учетом того, что по количеству детских врачей мы оставили далеко позади не только Бангладеш, но и Соединенные Штаты Америки.

Вывод прост: ни количеством, ни качеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров вместе взятых. Говоря другими словами, родители вполне могут сделать так, чтобы их дитя болело мало, а если уж все-таки болело, то имело возможность сопротивляться болезням и выздоравливать

с минимальными потерями.³

Вот тут и становится понятной роль педиатра, к которой необходимо стремиться всегда, везде и при любых обстоятельствах, — роль консультанта. И в этой роли педиатр нужен не столько ребенку, сколько родителям ребенка!

В этой книге мы постараемся помочь маме и папе усвоить главные принципы ухода и воспитания. Но реализовывать их на практике Вам придется самим — тут уж помощи ждать не от кого. Правда, принципы автора и жизненная позиция родителей могут не совпадать, поэтому, чтобы быть откровенным до конца, сообщаю следующее:

- автор является категорическим и последовательным противником педиатрического и педагогического экстремизма во всех его проявлениях. Поэтому заранее обречены на провал всякие попытки найти в этой книге рецепты по поводу того, как купать в проруби новорожденных или брать в горы трехмесячных детей, как закапывать нос мочой или учить годовалого ребенка читать, двухлетнего — играть в шахматы, а трехлетнего — готовить к будущей семейной жизни;

- автор убежден, что рождение и воспитание детей не является главным и единственным предназначением человека. И рождение и воспитание представляют собой лишь одну (возможно, самую большую и важную) сторону многогранника,⁴ которая ни при каких обстоятельствах не должна перекрывать другие его стороны — любовь, дружеское общение, работу, книги, домашних животных, увлечения (вязание, рыбалку, новую прическу, автомобиль, огород);

- никто, ничто и никогда не сможет поколебать уверенности автора в том, что счастливый ребенок — это, прежде всего ребенок здоровый и только потом уже умеющий читать и играть на скрипке. Счастливый ребенок — это ребенок, у которого есть и мама, и папа, которые находят время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга.

Вот, собственно говоря, и все. Ежели устраивает — читайте дальше, нет — извините...

Человек, разумеется, Царь Природы, но в то же время — ее часть. Часть, которая нарушила главный закон джунглей⁵ и возвысилась над всеми остальными, создав при этом себе и всем, оставшимся внизу массу неприятностей. В основе этих неприятностей — постоянные и, к сожалению, вовсе бесплодные попытки борьбы с законами Природы. Кто возьмется утверждать, что человек как биологический вид создан

неправильно? Никто!⁶ Следовательно, передающаяся от поколения к поколению наследственная информация достаточно хороша, а от возникающих отклонений Природа пытается всеми силами избавиться самостоятельно, несмотря на активное противодействие ей современной медицины.

Появившийся на свет человеческий детеныш уже владеет совокупностью наследственных (генных) признаков, которая называется генотипом.⁷ Родившийся хозяин генотипа не имеет возможности самостоятельно распоряжаться своим богатством. Под влиянием окружающей среды генотип превращается в фенотип — совершенно определенную совокупность внешних признаков. При одном и том же генотипе можно получить преогромное количество фенотипов — здесь все зависит от родителей, точнее от условий, которые они создадут своему ребенку и, естественно, от среды обитания (город, деревня, поблизости завод или, наоборот, сосновый бор, подвал, десятый этаж, пыль, химия, радиация и т.д.). Со средой — тут уж как кому повезло. А родители — это, между прочим, мы с Вами и есть.

Суть приведенных рассуждений очевидна: с точки зрения Природы (генотипа), здоровье родившегося ребенка очень мало отличается от здоровья его предшественника, появившегося на свет 20 или 30 тысяч лет назад и не знавшего, что такое паровое отопление, адаптированная молочная смесь, стерильная соска, кипяченая вода и многое, многое другое. А наша главная задача — не позволить ребенку растерять здоровье, которым его Природа уже наградила.

Приступать к решению поставленной задачи надобно как можно раньше — лучше всего уже во время беременности. Этому вопросу мы и посвятим следующую главу.

ГЛАВА ВТОРАЯ

БЕРЕМЕННОСТЬ

(беременность — не болезнь; когда лучше забеременеть; что есть и пить; что носить; что делать с мужем; что делать с собой; секс; что делать будущему папе)

Беременность не возникает сама по себе, без предшествующих ей половых контактов.⁸

Отсюда следует, что все остальные признаки: отсутствие месячных и, напротив, присутствие рвот, тошнот и стремительно меняющихся взглядов на окружающую действительность — являются всего лишь следствием одного из наиболее интересных, значительных и широко распространенных проявлений человеческого бытия, а именно — половой жизни.

Вероятность того, что эта книга попадет в руки человека, не знакомого с тем, отчего беременность возникает и как она проявляется, очень невелика. Ну, а коль скоро мы до этого договорились, условимся: при наличии сомнений (подозрений) следует обратиться к врачу, который, отвечая на подобные вопросы, зарабатывает себе на жизнь и называется гинекологом.

Мы не ставим своей целью обсуждение причин беременности (когда, после чего, зачем, от кого и т.п.). И автора, и читателей беременность, разумеется, интересует, но, прежде всего с позиции ребенка — как жить будущей маме, дабы потом родить и при этом свести к минимуму потребности в детском враче.

Порядок, при котором одному и тому же человеку доверено наблюдение за беременной, принятие родов и последующее наблюдение за ребенком, к огромному сожалению, совершенно не принят.⁹ И в этом нет ничего хорошего. Потому что точки зрения гинеколога и педиатра довольно часто не совпадают: то, что хорошо для мамы (и гинеколога), не всегда хорошо для ребенка (и педиатру).

Итак, самая обычная женщина, достигшая детородного возраста, решила этот возраст не упустить. Эта самая обычная женщина самой Природой подготовлена к вынашиванию ребенка и родам.

И Природа, и человеческое естество, и законы логики, да и вообще

элементарный здравый смысл не в состоянии объяснить, почему беременная должна не уставать, побольше спать, не поднимать больше 1-го килограмма и т.п. Ведь эта самая женщина несколько тысяч лет назад в аналогичной ситуации продолжала бы жить по законам племени — ну, кто бы перестал готовить еду или перемещаться вслед за оленями только потому, что кому-то там мешает живот или его, видите ли, тошнит... И надо задуматься самой. Представить своего мужа в виде большого лохматого и не слишком хорошо пахнущего самца, а себя — в виде озабоченной «интересным положением» самки, которая просто должна в процессе беременности, во-первых, не дать этому самцу переметнуться к другой, а, во-вторых, сохранить оптимизм и, к чему скромничать, красоту.

Самое главное правило — **БЕРЕМЕННОСТЬ — НЕ БОЛЕЗНЬ!** Хотя очень и очень многие женщины именно так рассматривают это состояние. Во многом им помогают гинекологи, — редко какой визит к врачу не заканчивается рассуждениями об узком тазе, кривой матке, воспалении придатков и вообще — как это Вас, девушка, угораздило... Да еще и подружки наговорят про адовы муки роддома. Опять-таки надо сдать много-премного анализов и обойти много-премного специалистов. Могу клятвенно заверить, что еще ни разу не встречал человека, посетившего большое количество врачей, сдавшего большое количество анализов и не обнаружившего при этом какой-нибудь дремавшей в нем хвори. Тем более что у нас принято бегать по врачам после того, как беременность стала свершившимся фактом, а не до того как...

Кстати, сам факт беременности в большинстве случаев порождает множество других проблем — сексуальных, материальных, наконец, квартирных.

И нет ничего странного в том, что стрессовое состояние — удивительно частый спутник беременности. Ведь очень трудно противостоять обильному наплыву негативной информации. Для этого надо иметь очень-очень крепкие мозги или не иметь их вообще. И то и другое — редкость, поэтому желательно запомнить:

- слушать надо, прежде всего себя — двигаться, если хочется двигаться, спать, если хочется спать, есть, если хочется есть, и заниматься с мужем любовью, если хочется ею заниматься.

- если Вы хотите ребенка и при этом уже беременны, то никакие обнаруженные врачами болезни не должны вызывать у Вас отчаяния. Констатируйте в глубине души тот факт, что надо было раньше махать руками, но не стремитесь себя спасать, поскольку трудно найти методы лечения, одновременно полезные и ребенку, и маме;

- любое лечение беременной женщины должно проводиться только тогда, когда без этого однозначно нельзя обойтись (кровотечение, явная угроза срыва, нефропатия, выявленный сахарный диабет, ревматизм или другие страсти);

Вы живете в стране, где количество проверяльщиков и тех, кто учит, как надо лечить, почти равно количеству тех, кто действительно лечит. Тот, кто лечит, прекрасно знает, что за назначение 10 лекарств при насморке никто его не будет ругать ведь по поводу каждого из этих 10 лекарств защищена, как минимум, кандидатская диссертация. Беременность — это всегда риск. Очевидный риск для самой беременной и не менее очевидный риск для врача, который, учитывая оценку его труда обществом, рисковать не собирается.¹⁰ И надо иметь очень много мужества, чтобы не назначить, не послать на консультацию, не уложить в стационар, не начать стимулировать, не запретить. Надо оторваться от бумажек и найти время, чтобы спокойно поговорить, объяснить и, в конце концов, сознательно разделить риск пополам. Но ведь проверяют врача не по отзывам пациентов, а по качеству исписанных им «документов»! А коль скоро какой-либо диагноз в карточке записан, то обязательно надо лечить: а вдруг какая неприятность, тут уж учителя и проверяльщики по всей строгости спросят — как это Вы, батенька, не назначили? И ведь действительно иногда случаются неприятности у одной из 100, но назначают всем — на всякий случай. Помогите врачу быть с Вами честным и откровенным — не требуйте от него дефицитов и Вашего немедленного спасения, не кричите: «мы достанем», выясните все-таки, а что будет, если не делать ничего, и что опаснее — лечить или не лечить. Я, по вполне понятным причинам, не называю конкретные болезни, не в этом суть. Просто беременная должна попытаться взглянуть на себя глазами врача, к которому она пришла. Она должна понять то, что понимает любой врач: беременность — это нормальный физиологический процесс и, чем меньше мы будем вмешиваться в нормальные физиологические процессы, тем лучше будет нам всем! А если не совсем нормальный? Так подумать надо, настолько ли мы мудры, чтобы матушке-природе мешать, если она чуть-чуть споткнулась. А если совсем не нормальный — тогда лечиться, но помнить при этом замечательный афоризм, родившийся в среде практических врачей, «то, что бывает редко — бывает очень редко; то, что бывает очень редко — не бывает никогда».

Переходим теперь к конкретным рекомендациям.

КОГДА ЛУЧШЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ?

К огромному-преогромному сожалению, планирование беременности до настоящего времени не является всеобщим правилом. Но если Ваша семья в своей эволюции достигла того, что, во-первых, может позволить себе беременность в определенный момент, а, во-вторых, может сделать эту беременность реальным фактом, то следует знать: чем выше к моменту зачатия уровень здоровья будущих папы и мамы, тем здоровее будет ребенок. Поэтому до того желательно:

- проверить состояние своего здоровья и, если надобно, подлечиться;
- обязательно посетить стоматолога;[11](#)
- хорошенько отдохнуть (оптимально — провести отпуск не на диване, а на природе);
- «завязать» с разными вредностями (курением, употреблением горячительных напитков, бдениями у телевизора);
- несколько ограничить сексуальную активность.

Особый вопрос — возраст будущей мамы. Понятно, что в 18 лет Вы будете поздоровее, чем в 35. Главное все-таки в том, чтобы Вы рожали ребенка для себя, а не в качестве подарка для бабушек и дедушек. Поэтому лучше быть мамой в 30 лет, чем кукушкой в 18.

И еще. Даже заводя щенка, люди, как правило, думают о том, где он будет спать, что он будет есть и кто с ним будет гулять. Рожденному Вами ребенку именно Вы и только Вы обязаны обеспечить существование, достойное человека...

ЧТО ЕСТЬ И ПИТЬ?

На протяжении многих тысячелетий Ваши предки ели примерно одну и ту же пищу, и те, кто не мог эту пищу переварить, давно уже вымерли.

Задумайтесь над тем, где брал апельсины Ваш прапрадедушка? Каждый пищевой продукт содержит в себе определенные белки, которые перевариваются другими, тоже совершенно определенными белками (ферментами). Есть белки родные, к которым мы привыкли генетически, их употребляли в пищу наши предки (хлеб, мясо, яблоки, рыба и т.п.). Есть белки, которых наши предки не видели в глаза, — цитрусовые, кофе, какао. Мы их, тем не менее, с удовольствием едим, и ничего с нами не происходит. Потому что все, в кишечнике толком не переваренное (полностью нерасщепленное) нейтрализуется потом замечательной перерабатывающей фабрикой, которая называется печенью. На печень беременной нагрузка предостаточная — именно печень и есть главный борец с токсикозами, нейтрализатор выделений плода и т.п. Давайте ее беречь. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок не страдал от того, что ему нельзя съесть мандаринку или шоколадку, то не надо, будучи беременной, поглощать эти самые мандаринки и шоколадки (недопереваренные частицы до того, как нейтрализоваться печенью, пройдут через плод, вызовут ответные реакции, а у дитя потом будет на эти продукты аллергия).

Проще говоря, избегайте всего того, чего не ел Ваш прапрадедушка. Здоровее будете.

Не надо есть:¹²

- жирное (варите бульоны — снимайте жир, уважайте «синих птиц» — тощих куриц и голодных домашних зайцев — кроликов);

- какао и его производные (шоколад, шоколадные конфеты, шоколадное масло);

- кофе;

- цитрусовые — включая лимоны, которые всем советуют брать с собой в роддом;

- очень острое, очень кислое, очень соленое;

- поменьше консервов;

- грибы;

- горох;

- свежие дрожжевые изделия;

- клубнику;

- всякие вкусности с масляными кремами.

Надо бы:

- овощи, особенно зеленый лук, картофель и огурцы;
- фрукты: груши, яблоки, абрикосы;
- ягоды: виноград, черешню, вишню, арбузы;
- молочные продукты: прекрасно — творог и кефир (ряженка, йогурт, простокваша), просто обычное молоко от обычной коровы;
- мясо (нежирное), рыба нормальная (не сушеная вобла и не селедка);
- изюм, курагу;
- орехи любые — от грецких до арахиса;
- компот из сухофруктов;
- зеленый чай.

Помните:

- лучше пареное и вареное, чем жареное и копченое;
- лучше недоесть, чем переест;
- если нельзя, но очень хочется, то можно, лишь бы перехотелось;
- если сомневаетесь: можно или нельзя? — ну его;
- не надо много есть на ночь;
- вообще много — не надо;
- если обстоятельства, традиции и окружающие не позволяют обойтись без спиртного (например, Новый год в разгар беременности), то либо красное виноградное вино (типа «Кагора»), либо «Шампанское» (и то и другое — чуть-чуть);¹³

• хотите мел — грызите на здоровье, (цветные мелки и штукатурку — не надо), но оптимальнее все-таки — кальция глюконат или (еще лучше) кальция глицерофосфат — 3 таблетки в день плюс творог — и Вам, и ребенку хватит вполне;

• желательно принимать комплексные витамины для беременных; они отличаются от других поливитаминов наличием витамина «Д» (например, «Гендевит»). Если таковых витаминов купить (достать) не удалось, то помните, что в те дни, когда Вы не бываете на солнышке (особенно зимой), необходимо получать в день 500 ед. витамина «Д»;¹⁴

- мойте руки;
- при нехватке сладкого возникает сонливость;
- поправляются не столько от количества еды, сколько от ограничения двигательной активности;

• при нормальном самочувствии никаких оснований для того, чтобы меньше пить, нет. Если же возникли сложности (отеки, нефропатия),

обязательно согласуйте с гинекологом режим питья (что? сколько?).

ЧТО НОСИТЬ?

- то, что не давит и не жмет; то, что подчеркивает; то, что ему (мужу) нравится;
- то, в чем не холодно и не жарко;
- чем меньше синтетики, тем лучше;
- каблук — да, но сантиметра три не больше — нам только упасть не хватало.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУЖЕМ?

- помнить, что он тоже человек;
- относиться к нему с пониманием;
- поощрять, не забывая говорить спасибо;
- напоминать, что в семье, главой которой он является, скоро станет на одного человека больше, а, следовательно, он станет еще главнее;
- при нем не скулить и очень, очень постараться, чтобы Ваша беременность не вызывала у него чувства собственной неполноценности — совсем не обязательно (если удастся, конечно), чтобы он знал, как сильно Вас тошнит — Вам ведь легче не станет, а он будет дергаться, все это, рано или поздно, выйдет боком.
- как это ни печально, но беременность — не повод для того, что бы муж уходил на работу голодный и неглаженный (не надо нам, чтоб его где-нибудь гладили и прикармливали).

ЧТО ДЕЛАТЬ С СОБОЙ?

- руководствоваться, прежде всего, своими инстинктивными желаниями. Для того, чтобы плод нормально развивался, Вы должны много двигаться — чем активнее работает сердце мамы, тем активнее кровоток через плаценту, тем больше достается ребенку всяких нужных штучек, растворенных в Вашей крови. Не теряйте чувство меры — утверждение автора о том, что двигательная активность беременной — это хорошо, вовсе не означает поощрение занятий атлетизмом, парашютным спортом и скалолазанием;

- не любить больше, чем раньше (беременность — не болезнь!!!);
- следить и быть в форме (глазки, губки, щечки, ногти, прическа) и, упаси Боже, думать, что уж теперь-то он никуда не денется;

- более активно и чаще, чем до беременности, чистить зубы;
- не надо долго пребывать на солнышке и обязательно в шляпке;
- поменьше аэрозолей (дезодоранты, лаки для волос) и вообще, чем меньше химии будет Вас окружать, тем лучше (стиральные порошки, дихлофосы, минеральные удобрения, средства от комаров и т.п.);

- ванна не желательна, оптимально — душ, хоть раз в день, и не надо горячей воды;

- работа или учеба имеют огромное положительное значение, поскольку дают возможность поменьше думать о беременности;

- обращаю внимание: любая инфекция беременной принципиально опасна для плода. Конечно, не простудиться ни разу за 9 месяцев очень сложно, но сознательно искать приключений, шастая по магазинам, гостям и кинотеатрам, совсем не обязательно. Все потенциально опасные в плане поноса продукты исключить категорически (опять-таки следить за тем, что Вы едите и мыть руки);

- не надо самой лечить таблетками всякие недомогания, простуды и расстройства желудка;

- знайте, что наиболее опасная для беременной женщины болезнь — краснуха (краснушный вирус очень плохо влияет на плод). Избегайте посещений детских больниц и поликлиник;

- поменьше путешествуйте (особенно в поздних сроках беременности) — самолет и поезд — не самая лучшая альтернатива роддому.

СЕКС?

- с точки зрения христианской религии смысла не имеет (при беременности, разумеется);
- опасен при угрозе срыва (сокращения матки во время оргазма);
- если он настаивает на этом чаще, чем Вы, то чередовать разъяснительную работу с эпизодическими контактами (совсем отлучать от тела нельзя — конкурентки не дремлют);
- если Вы настаиваете на этом чаще, чем он, — ситуация самая драматичная и на сто процентов не разрешимая, возможны действия в трех направлениях: а) Ваш внешний вид, б) его питание; в) ограничение Вашего «скуления».
- если Вам хочется одинаково — сколько хочется;
- разнообразие вариантов позволяет не давить будущей маме на живот (если не знаете как, посмотрите телевизор в течение недели — научитесь обязательно).

ЧТО ДЕЛАТЬ БУДУЩЕМУ ПАПЕ?

- Прежде всего, не утверждать: «Все, что надо, я уже сделал».
- Несмотря на то, что беременность — не болезнь, Вам все-таки необходимо пересмотреть свое отношение к супруге. Поскольку Вы никогда не сможете испытать то, что в процессе беременности испытывает Ваша жена, то и никогда не сможете до конца понять и объяснить себе разные ее капризы. Поймите и осознайте: количество вредных раздражителей у беременной достаточно велико (хождения по врачам, беседы с подругами, нарушения самочувствия). Поэтому увидьте свою главную задачу в том, чтобы не стать дополнительным стрессовым фактором.

Золотые правила будущего папы:

- поменьше рассуждайте по поводу того, кого Вам больше хочется — мальчика или девочку. Пол ребенка определяется отцовским сперматозоидом, поэтому, в случае чего, нечего на зеркало пенять...;
- не надо расстраиваться в связи с тем, что Вам стали уделять меньше внимания — то ли еще будет, когда Вы действительно станете папой;
- поинтересуйтесь бытом — посетив магазин или выкрутив белье, Вы никак не уроните своего мужского достоинства;
- найдите время, чтобы спокойно обсудить Ваши совместные действия — где будет стоять кровать, что и когда надо купить, что делать, пока супруга будет находиться в роддоме;¹⁵
- не покупайте ей всякие вкусности, которые не желательны к употреблению (см. выше). Будет очень разумно и благородно, если Вы не будете при жене есть то, чего ей нельзя, но хочется;
- не поощряйте просто ничегонеделание жены (диван, телевизор). Лучше прогуляйтесь с ней на свежем воздухе, сядьте где-нибудь в парке на лавочке и вслух почитайте эту книжку;
- соизмеряйте свой сексуальный пыл с ответными реакциями супруги и не дуйтесь в случае чего; помните, что беременная женщина меньше склонна прощать в сравнении с просто женщиной;
- курить в квартире совсем не обязательно;
- если во сне Вы имеете привычку ворочаться, крутиться и при этом

еще и дергать ногами, то желательно последние недели беременности поспать отдельно;

- беременность, в конце концов, длится всего 9 месяцев.^{[16](#)}

Очевидная суть этой главы: в большинстве случаев беременность протекает нормально. И вести себя при беременности надо нормально. И помнить, что, хоть медицина у нас и бесплатная, за здоровье конкретного человека отвечает не врач, а сам конкретный человек. И не морочить самой себе голову, выискивая болезни. Подавляющее большинство сложностей порождаете Вы сами, нервничая и переживая понапрасну.

Не создавайте себе проблем. Своевременно станьте в поликлинике на учет, обойдите врачей и сдайте анализы до того, как живот не позволит Вам войти в трамвай.

Успокойтесь, ради Бога! Не Вы первая, не Вы последняя, простите за банальность. Родим, никуда не денемся. Поэтому, поехали в роддом.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

РОДДОМ

(что надо знать будущей маме и что надо делать будущему папе).

Готовить себя к пребыванию в роддоме необходимо, прежде всего, психологически. Как бы Вы ни были богаты и здоровы, удачные роды все-таки лотерея, правда, с очень значительными шансами на выигрыш.

Роды — явление для современной женщины редкое, однако естественное и протекающее чаще всего нормально. Шансы родить плохо не очень велики, с точки зрения статистики, хотя основания для волнения у Вас, конечно же, есть. В то же время, дойдя до приемного покоя роддома, Вы уже в очень малой степени способны влиять на ситуацию. Главное — не паниковать, пытаться слушать то, что Вам говорят и по возможности более точно выполнять инструкции человека, который роды принимает. Поменьше инициативы. Лишние мозги — главная помеха, когда речь идет о родах (неудивительно, что женщины с высшим образованием и интеллигенция вообще рожают трудней).

Подробно расписывать правила поведения во время родов мы не будем (литературы по этому вопросу предостаточно). Ведь роддом интересует нас как место, с которого начинается жизнь ребенка, а интересам последнего, собственно говоря, эта книга и посвящена.

Очень и очень многое из того, что происходит в роддомах, не является однозначно правильным. Но нет резона начинать дискуссию, потому что — еще раз повторю — мы с Вами не можем влиять на ситуацию. Наша цель — поскорее попасть домой вместе с ребенком. Ведь дома ответственность за малыша полностью ложится на плечи родителей, которые имеют возможность действовать не в соответствии с инструкциями и приказами Министерства охраны здоровья, а в соответствии с логикой и здравым смыслом. В то же время неделя, проведенная в роддоме, может оказать на маму весьма негативное воздействие, поэтому некоторые вещи все-таки необходимо знать.

* * *

Итак:

1. Одна из наиважнейших задач — сохранить грудное молоко. Его количество зависит не от размеров груди, а от нервной системы матери. Старайтесь, очень Вас прошу, старайтесь не нервничать. Это очень трудно, потому что Вам много расскажут «хорошего» и о Вас и о Вашем ребенке, да еще соседки по палате поделятся своими страхами. Если очень страшно, знайте: женщин, которые родили и за все время пребывания в роддоме ни разу не услышали о какой-нибудь собственной или детской ненормальности, просто не существует. Может, где-нибудь такие женщины и есть, но у нас их нет. В то же время почти все больные и ненормальные возвращаются рано или поздно домой, становясь нормальными и здоровыми.

2. Чем раньше приложат новорожденного к груди, тем лучше. Самые первые капли молока (молозиво) обладают очень сильным положительным воздействием на иммунитет ребенка, предотвращают развитие в будущем диатезов и аллергии. Нельзя не упомянуть и о том, что раздражение соска во время сосания способствует сокращению матки.

Да, существуют (но они редки) такие детские болезни, при которых раннее прикладывание к груди опасно. Иногда (но не очень часто) ребенок рождается настолько слабым, что не может не только глотать, но и дышать. Поэтому, если в родильном зале Вам дали ребенка для кормления, то либо с Вашим малышом все в полном порядке, либо Вас окружают прекрасные специалисты, а и то и другое — просто замечательно. Если же ребенка не дали, то это вовсе не повод для беспокойства. Причины могут быть самые разные. Акушеры-гинекологи, например, дежурят круглосуточно всегда и во всех роддомах, а неонатологи¹⁷ — не всегда и не во всех. Акушер-гинеколог не всегда хочет рисковать и принимать решение о кормлении, которое должен принимать педиатр.

В конце концов, не нервничайте, пожалуйста, — не дали и не надо: миллионы детей, которых принесли кормиться лишь на вторые или третьи сутки, живут себе, радуя родителей.

3. Не переживайте, если малыш неохотно или вяло сосет — врачу об этом, конечно, сообщите, но сами не паникуйте. Если, с Вашей точки зрения, его унесли не наевшимся, то, поверьте, умереть от голода ему не дадут.

4. На второй-третий день после родов Ваш ребенок обязательно пожелтеет — может, сильно, может, чуть-чуть. Не нервничайте — так должно быть, и это называется «физиологическая желтуха новорожденных».

5. В первые дни после рождения ребенок в весе не прибавляет, а, наоборот, теряет его — может, сильно, может, чуть-чуть. Не нервничайте — так и должно быть.

6. Не надо особенно волноваться в связи с тем, что Вы не можете влиять на то, когда и сколько времени его кормить, во что его одевать, кто у него соседи по палате. Не нервничайте! Почти невозможно испортить нормальное живое существо за неделю.

7. Вы, скорее всего, услышите много страшных слов таких, например, как «асфиксия», «обвитие пуповины», «нарушение гемодинамики», «энцефалопатия» и т.д. и т.п. Все эти состояния излечиваются и не часто дают ощутимые последствия.

Возможно, упомянутые слова будут относиться именно к Вашему ребенку, но, придя домой, Вы не обнаружите в нем никаких болезненных черт. Конечно, можно возмутиться и спросить: а зачем тогда пугать только-только родившую женщину, зная, что у нее может исчезнуть молоко, нарушиться сон, пропасть аппетит и прочее? Не обижайтесь, пожалуйста. Новорожденный ребенок мало предсказуем. И каждый врач знает, ни о каких стопроцентных гарантиях речь не идет. Это ж кому хочется услышать: было все хорошо, так они угробили! А они не гробят. Они получают то, что Вы им родили, — не лучше и не хуже. И стремятся сразу Вам сообщить, мол, не все хорошо, чтоб потом от Вас же не выслушивать.

И мы все, все общество, в этом виноваты, потому что привыкли всегда и во всех собственных бедах искать крайних. Кто хоть когда-нибудь возмущался по поводу высокой температуры в палате для новорожденных? Никто и никогда! А упаси Боже будет холодно — растерзают. Хотите тепла — нате! И дома Вы обнаружите у ребенка опрелости — зато было тепло! Не простудился...

Как это природа умудрилась придумать биологический вид, рождающий детенышей, которые могут существовать только при температуре не ниже 22 градусов?¹⁸

Таким образом, родильнице¹⁹ предстоит решить три главные задачи:

1. Не нервничать.
2. Отдыхать (вариант — спать).
3. Заниматься собственной грудью.²⁰

Действия папы, который в томительном ожидании бегаёт вокруг роддома, более разнообразны и заключаются в следующем:

1. Готовиться к встрече — ещё раз убедиться, все ли куплено, убрать в доме, запастись продуктами, привлечь бабушек или подруг, дабы хоть в

первый день после возвращения домой мамочка не думала о кухне.

2. В отношении продуктов, передаваемых в роддом, помнить: все, чего нельзя было во время беременности, нельзя и во время кормления грудью.^{[21](#)}

3. Обязательно и регулярно передавать жене записки (лучше письма и подлиннее) содержащие признания, восхищение, восхваление и благодарность. Спрашивать: «Чего изволите?» и, по возможности, все пожелания осуществлять. Успокаивать. Самому знать, что на третий-пятый день после родов у женщины в связи с разными гормональными сдвигами может необоснованно испортиться настроение.

4. Об одежде для младенца, транспорте, цветах, шампанском и конфетах подумать заблаговременно.

5. В день, когда надо забирать мать и дитя, ни в коем случае не опаздывать ни на секундочку!

После того, как автомобиль выедет за ворота роддома, начнется совершенно новый этап в Вашей жизни. И не важно — этот ребенок первый или пятый, мальчик или девочка. Теперь уже только от Вас — от мамы и папы — зависит здоровье малыша, которое, как мы уже договорились, является основой его будущего счастья.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ВАШ НОВОРОЖДЕННЫЙ

(о новорожденных вообще; чего хотят и не хотят родители; выбор варианта действий; постоянство принципов).

Условия, в которых будет находиться доставленный из роддома ребенок, во многом определяют его будущее здоровье.

К глубочайшему сожалению, в широких народных массах прочно укоренилась уверенность в том, что новорожденный очень слаб, подвержен многочисленным хворям и вообще жизнь его просто висит на волоске. Основой столь распространенных убеждений являются люди старшего поколения (включая и медработников).

Основные «жизненные» тезисы состоят в следующем:

- Вам что для ребенка жалко? (вариант — «Все лучшее детям!»);
- плачет, бедненький...;
- у него пятки холодные (вариант — холодный нос);
- сквозняк!

Самое интересное, что эти же люди говорят: «Нет, Вы только посмотрите — у Ивановых пятеро, все бегают раздетые и голодные, и хоть бы что! А наш...»

Отсутствие какой бы то ни было логики сразу бросается в глаза, особенно с учетом того, что все знают — любимые дети болеют чаще.

Новорожденный ребенок — существо действительно нежное, но не столько нежное, сколько неожиданное. Его неожиданность состоит прежде все в том, что Вы даже приблизительно не можете определить, каковы его способности, что он может, чего хочет, чего боится. Руководствуясь собственным опытом, Вы уверены в том, что он хочет того же, чего и Вы, боится того же, чего и Вы, но не может того же, чего и Вы, потому что слабенький, маленький и вообще человеком его можно назвать лишь с учетом того, что его папа и мама — человеки.

На самом же деле это совсем не так, и знать его возможности Вы просто обязаны.

Главной и совершенно уникальной отличительной чертой новорожденного является его способность приспосабливаться к условиям

окружающей среды.

Как уже было объяснено, ребенок, которого Вы принесли из роддома, очень незначительно отличается по способностям отстаивать свое право на жизнь от точно такого же малыша, появившегося на свет где-нибудь в пещере много-много лет тому назад. Дети и до настоящего времени благополучно появляются на свет в юртах, чумах и вигвамах (пустынях, джунглях, горах, тайге, тундре и т.д.).

Новорожденный мало чего боится, потому что ко всему может приспособиться, если ему немного помочь.

Когда же приспособляться не к чему (сытно, чисто, тепло, не дует и т.п.) — приспособительные системы просто отключаются.

Если в течение первых двух-трех месяцев жизни Вы создадите для ребенка комфортные условия, то в дальнейшем существовать без таких условий ему будет очень и очень трудно.

А жизнь человеческая все-таки не очень коротка. И на пути Вашего малыша рано или поздно появятся сквозняки и лужи, жаркое солнце и мокрый снег с дождем, необходимость посещения детского сада (школы). Кто, оглянувшись по сторонам, может быть абсолютно убежден в том, что не придется нашим детям мерзнуть в окопах и стирать в проруби белье...

Постараться восстановить потерянное можно, разумеется, и в три года и в двадцать лет. Но разумно ли терять то, что уже есть? Не только не разумно, но и глупо, поскольку быть здоровым не только приятнее, но и проще, и дешевле...

* * *

Дорогие папа и мама! Вы молоды, полны сил и планов. Вы, конечно же, не хотите:

- чтобы Ваш ребенок болел;
- чтобы он орал по ночам;
- чтобы устраивал истерики в городском транспорте;
- чтобы всякое падение заканчивалось вывихом или переломом;
- чтобы превращались в трагедию мокрые ноги, случайный сквозняк, порция мороженого, апельсин, стакан холодной воды, сопливый соседский ребенок;

— чтобы популярная медицинская энциклопедия заменила Вам все сокровища мировой литературы.

Вы, конечно же, не хотите:

— обзванивать знакомых в поисках хорошего врача, а потом ломать себе голову над тем, что, сколько и в каком виде ему преподнести;

— бегать по аптекам в поисках особо ценных лекарств и по магазинам в поисках особо ценных продуктов;

— лечить осложнения лечения;

— видеть мир через окно больничной палаты или слышать его крик: «Мамочка, заberi меня отсюда!»

Но при этом Вы, наверняка, очень хотите:

— спать по ночам;

— не бояться ежеминутно и ежечасно за его жизнь;

— смело ходить в гости и путешествовать;

— видеть его здоровым и счастливым. Вы надеетесь, что скоро он вырастет и Вы снова легко найдете время для театров и друзей, для любимых книг и увлечений, друг для друга, наконец.

Ваши мечты вполне осуществимы! Но остановитесь и подумайте, просто и спокойно подумайте, отбросив в сторону страхи и эмоции. Вернувшись из роддома, Вы находитесь на распутье — три дороги перед Вами:

I — традиционный путь — кстати, традиционный не с точки зрения медицины, а с точки зрения общественного мнения;

II — волнующий и полный приключений путь педагогического экстремизма;

III — путь логики и здравого смысла, представляющий собой тропинку, которая петляет, приспособляясь к окружающей местности, плавно огибает бытовые и материальные преграды, стремясь кратчайшим путем привести к намеченной цели.

Автор, как Вы уже догадались, предпочитает третий путь и искренне надеется взять Вас собой в это путешествие.

* * *

Итак, «Ваш новорожденный»...

Название главы при кажущейся простоте требует расшифровки. Во-первых, надо знать, что новорожденным, с точки зрения медицинской науки, является ребенок от момента рождения до 28 дней. Во-вторых, слово «Ваш» является ключевым, для понимания сути происходящего. Ведь, выписываясь из роддома, Вы, наверное, думали, что ребенок Ваш уже 5, 7 или 10 дней (кому как повезет со сроками выписки). Но, трезво сопоставив

факты, Вы должны согласиться с тем, что в роддоме «Ваш» ребенок совсем Вашим не был. Вы кормили, когда его приносили, Вы не могли влиять на то, какие лекарства ему дают, каким шприцем делают ему прививку, от какой женщины и каким молоком его подкармливают.

Я вовсе не хочу сказать, что его неправильно приносили кормить, давали ему плохие лекарства, кололи нестерильным шприцем или подкармливали молоком женщины, съевшей перед этим килограмм шоколада. Я просто хочу подчеркнуть: к принятию каких-либо решений касательно младенца Вы прямого отношения не имели и никакой ответственности за эти решения, разумеется, не несли. Совершенно естественно, что нельзя назвать своим то, чем (кем) Вы не владеете и не распоряжаетесь. В подтверждение этих слов привожу определение из толкового словаря русского языка:

«ВЛАДЕТЬ — иметь своей собственностью, держать в своей власти, управлять»²².

Получив от медсестры роддома плотно упакованный сверток с Вашим собственным детищем, Вы, наконец, вступаете в реальное владение им. Неудивительно в этой связи, что, внеся ребенка в детскую комнату, Вы первым делом приступите к осмотру малыша.

Отметим следующее: если Вы с ребенком попали домой в периоде новорожденности, то, скорее всего, Ваш малыш здоров, он нормален, таков, как все, или почти таков, как все. Какие-либо недостатки у него, может быть, и есть, но, коли домой Вас отпустили, то недостатки эти устранимы и в домашних условиях, а, следовательно, ничего особо страшного нет²³.

Отношение к тому, что Вы увидите, развернув пеленки, может быть самым разным и зависит от того, кто смотрит (мама, папа, бабушка, дедушка, старший братец и т.д.), в который раз смотрит (это первый Ваш ребенок, второй, третий и т.д.), какой ценой он Вам достался (9 месяцев скитаний по больницам, 10 лет лечения от бесплодия, тяжелые роды и т.п.) и еще от многих других факторов.

Вы, разумеется, не очень хорошо знаете, каким должен быть новорожденный (если, конечно, Вы не окончили медицинский институт, но и это не гарантия). Находящиеся рядом с Вами «специалисты-родственники» тоже не очень хорошо знают. Поэтому не пытайтесь давать оценку тому, что Вы увидели у малыша, сравнивая его с собой. Очень многое, что Вы посчитаете плохим или неправильным, на самом деле таковым не является. Еще раз повторю: если Вы с ребенком дома в периоде новорожденности, то ничего особо плохого и особо неправильного нет.

В оценке состояния ребенка родителями, как правило, прослеживаются две четкие тенденции: одни глубоко убеждены в том, что большей красоты им в жизни видеть не приходилось, другие все свои усилия направляют на поиск недостатков, подлежащих немедленному искоренению. Постарайтесь, прежде всего, отбросить подальше ненужные эмоции. Маме это, разумеется, очень трудно, но отец просто обязан не ныть, не кричать: «Я боюсь что-нибудь ему сломать» — и поменьше делиться с женой своими опасениями по поводу того, что младенец худой (толстый), лысый (волосатый), вялый (беспокойный), тихий (шумный), бледный (красный) и т.д. и т.п.

Ваш новорожденный здоров. Он не дышал в течение многих лет атмосферой города, не пил, не курил, не переносил множество разных болезней, не стоял в очередях, не нервничал, не толкался в городском транспорте. Весьма вероятно, что в Вашей семье он сейчас самый здоровый. Тысячи поколений предков передали ему множество приспособительных реакций. И не надо относиться к малышу снисходительно, недооценивать его.

Родители просто обязаны предпринять целый ряд мер, для того, чтобы не растратить напрасно здоровье, подаренное ребенку Природой. Некоторые из этих мер носят неотложный характер.

Но прежде чем приступить к рассмотрению конкретных рекомендаций, мы должны обратить внимание на одно исключительно важное обстоятельство: основные принципы ухода за ребенком, относящиеся к сну и кормлению, одежде и температурному режиму, купанию и гулянию, не меняются с возрастом. Новорожденный не исключение.

Само собой разумеется, что каждому возрасту присущи свои особенности, и мы, конечно же, обратим на них внимание, но принципы постоянны.

ГЛАВА ПЯТАЯ

ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ И ИХ ВОПЛОЩЕНИЕ В ЖИЗНЬ

(Детская комната и ее температурный режим, одежда, стирка, сон, укачивание, пупок, уход за кожей и ногтями, купание, гуляние, манипуляции с младенцем).

Уход за ребенком осуществляется в двух направлениях — создания оптимальной среды обитания и непосредственного обеспечения потребностей.

С точки зрения родственников малыша, его важнейшей потребностью является питание, и оспаривать это просто бессмысленно. Но нельзя переоценивать значимость правильного вскармливания без решения других детских проблем. Поэтому мы с Вами поступим следующим образом: поговорим обо всем, кроме еды, отложив последнюю на закуску (закусим в следующей главе).

ДЕТСКАЯ КОМНАТА

С грустью необходимо отметить, что детская комната для очень многих наших соотечественников понятие теоретическое. Вариант, при котором в одной комнате с ребенком находятся только мама и папа, считается вполне замечательным, но суть не в этом. Принципиально важен тот факт, что необходимые ребенку условия никогда и ни при каких обстоятельствах не могут оказаться неподходящими для других членов семьи.

Если у Вас имеется возможность выбора комнаты (с чем очень хочется Вас поздравить), то желательно, чтобы эта комната не была проходной и имела выход на балкон. Если Вы настолько благополучны, что имеете несколько балконов и можете выбирать стороны света, на которые окна Вашей комнаты ориентированы, выберите юго-запад, но не это важно — лучше комната с северной стороны, но с видом на сад, чем юго-западная с видом на автомагистраль. Чем больше будет комната, тем легче будет младенцу в ней дышать и тем труднее будет Вам поддерживать в ней должный порядок.

Тщательная заклейка окон (чтоб не дуло) и плотная подгонка дверей (чтоб не было сквозняков) ребенку не нужны. Если этого боятся папа и мама, то заклейте и подгоните, но не надо собственную хилость прикрывать заботой о новорожденном.

Важное правило:

В комнате должно быть минимально возможное количество пылевых источников, особенно ковров, которые в последнее время превратились чуть ли не в обязательный элемент благополучия. Вы должны знать, что очень многие микробы, быстро погибающие в воздухе или во время мытья, способны неделями и месяцами сохраняться в источниках домашней пыли: стафилококки, стрептококки, дифтерийная палочка, сальмонеллы (список неполный, но и этого, думаю, хватит).²⁴

Таким образом:

- чем меньше ковров — тем лучше;
- книги только за стеклом;
- потерпите с мягкими игрушками;
- количество развешанных по стенкам сувениров — умеренное;
- на шкафах нет склада ненужных вещей.

От очень многого отказаться нельзя, поэтому:

— все имеющиеся в детской комнате накопители пыли (мягкая мебель, например) должны постоянно и систематически приводиться в порядок с помощью пылесоса;

— желательно стремиться к тому, чтобы поверхность всех предметов могла быть подвергнута влажной уборке;

— если по причине отсутствия кладовок Вы просто вынуждены использовать шкаф как хранилище не очень нужных вещей (они лежат на нем, покрываясь пылью), то вымойте их, сложите аккуратно и накройте полиэтиленовой пленкой.

Не может помешать, а в некоторых случаях даже полезен (увлажняет воздух) аквариум, особенно, если Вы умеете за ним ухаживать и не имеете привычки издеваться над рыбами, заставляя последних поглощать сухой корм. Чучело скоропостижно скончавшегося любимого попугайчика или шкуру медведя, побежденного дедушкой в неравной борьбе, лучше разместить в комнате у дедушки.

В детской комнате нам понадобятся:

КРОВАТКА — оптимально деревянная, хорошо, когда можно регулировать высоту дна и боковин. Имеющиеся в продаже деревянные кровати вполне приемлемы, чего нельзя сказать о подавляющем большинстве матрацев. Подушки не нужны никакие (вне зависимости от мягкости и размеров).

ПЕЛЕНАЛЬНЫЙ СТОЛИК — вещь очень желательная, хотя можно, конечно, пеленать ребенка и на диване, и на журнальном столике, и в его собственной кроватке. Специально приобретать столик, как правило, нет необходимости — в доме всегда найдется стол, без которого можно обойтись полгода. Очень хорошо, когда маме не приходится наклоняться, пеленая дитя (это по поводу высоты столика).

Рядом с пеленальным столиком хорошо бы расположить **ТУМБУ ИЛИ ПОЛКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ДЕТСКИХ ВЕЩЕЙ**: шляпок, пеленок и т.п. Поскольку пеленальный столик будет использоваться нами в качестве места, где мы будем приводить ребенка в порядок (вытирать, протирать, стричь, присыпать, смазывать, обрабатывать), то непосредственно на нем или рядом с ним (на тумбе, например) надо бы разместить **АПТЕЧКУ** (о ее содержимом — позже), всякие там **БАНКИ** (с ватой, с сосками, с пустышками) и **БУТЫЛКИ** (с водой, маслом).

КОМНАТНЫЙ ТЕРМОМЕТР — штука довольно нужная. Только, главное, не изгаляйтесь, идя по пути красоты и размеров. Надежность — прежде всего. Обычный спиртовой термометр оптимален. Повесьте невдалеке от детской кровати на высоте примерно в 1,5 метра от пола.

Скорее всего, Вы, по крайней мере, несколько месяцев, будете спать с ребенком в одной комнате, поэтому необходим небольшой СВЕТИЛЬНИК (лампочка 25 или 40 W), который можно будет легко и быстро включить (желательно не вставая с кровати), не рискуя что-либо опрокинуть.

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ ДЕТСКОЙ КОМНАТЫ

Почти во всех книгах и учебниках, посвященных уходу за детьми, обращено внимание на тот очевидный факт, что у младенца несовершенны механизмы регуляции температуры тела, в связи с чем существует большой риск переохлаждения. Из этого, в общем-то, абсолютно правильного положения, зачастую делаются абсолютно неправильные выводы.²⁵ Защите ребенка от переохлаждения уделяется первоочередное внимание, вплоть до того, что покупка электрообогревателя представляет собой одно из наиболее обязательных действий при подготовке к встрече новорожденного. Если, как мы уже упоминали, температура воздуха в палате новорожденных роддома должна, в соответствии с инструкциями, быть не ниже 22 градусов (как правило, она выше), то всего боящиеся родители любой ценой будут стремиться к тому, чтобы ниже этой цифры она (температура) никак не опустилась. Автор посетил сотни новорожденных в первые дни после их выписки из роддома, и чувство нехватки воздуха было наиболее постоянным и наиболее типичным из всех чувств, которые ему приходилось испытывать после кратковременного пребывания в детской комнате.

Панически боясь холода, родители зачастую и не задумываются о том, что упомянутое нами несовершенство механизмов терморегуляции чревато не только переохлаждением, но и перегревом.

Обмен веществ у новорожденного протекает очень интенсивно и сопровождается выработкой значительного количества тепла. От этого тепла организму ребенка необходимо избавляться. Сделать это можно двумя путями — через кожу (непосредственный перенос тепла при контакте двух сред с разной температурой, плюс испарение пота) и через легкие. Воздух, вдыхаемый человеком (новорожденный — не исключение), достигая легких, нагревается до температуры тела. То есть ребенок вдыхает воздух с температурой 18 градусов, а выдыхает, соответственно, 36,6. При этом, разумеется, определенное количество тепла теряется. Если температура вдыхаемого воздуха 23 градуса, то, очевидно, что потери тепла заметно снижаются. Но терять тепло надо! И ребенок активизирует второй путь потерь — через кожу. Необходимо образовывать пот,²⁶ который не только мокрый, но и соленый — значит, теряются вода и соли, а запасы и

того и другого у новорожденного очень незначительны. Даже при небольшой нехватке жидкости существенно нарушается работа всех систем и органов. И последствия этих нарушений Вы обязательно обнаружите, развернув ребенка. Организованный в роддоме перегрев (лишь бы Вы не сказали, что простудили) прежде всего виден на коже Вашего новорожденного — она ярко красная, в тех местах, где скапливается пот, в паху, например, — опрелости.²⁷ У него пучит и болит животик (густые из-за нехватки жидкости кишечные соки с трудом способны переваривать еду), во рту белые пятнышки — молочница²⁸ (густая из-за нехватки жидкости слюна не выполняет своих функций), в носу сухие корочки, затрудняющие дыхание (иногда даже сосать не может) и т.д.

Регуляция температурного режима новорожденного может быть осуществлена посредством решения двух задач:

1. Температура воздуха в детской комнате;
2. Одежда ребенка.

Обе эти задачи должны быть решены немедленно, в первые же сутки после возвращения из роддома. Чем дольше Вы будете собираться и решаться, тем хуже будет Вам и Вашему младенцу, тем большие усилия понадобятся впоследствии для того, чтобы наверстать упущенное.

Исключительно важно (!!!) не путать и не смешивать такие понятия, как «холодно ребенку» и «температура воздуха, которым дышит ребенок».

Оптимальная температура детской комнаты составляет 18–19 градусов.

Чем выше, тем хуже. Но на всю жизнь — и Вашу и детскую — необходимо запомнить важнейшее правило, позволяющее принять правильное решение при наличии сомнений:²⁹

ЛУЧШЕ ПЕРЕОХЛАДИТЬ, ЧЕМ ПЕРЕГРЕТЬ

Только так и не иначе, потому что нельзя, ни в коем случае нельзя забывать о том, что перегрев ребенка не менее, а, как правило, значительно более опасен, чем переохлаждение!

Природные условия обычно позволяют создать оптимальный температурный режим (18–19 градусов), но бывают исключения и они совсем нередки. Ребенок может родиться в жаркое время года, в стране с жарким климатом, в городе, где работники теплосетей склонны с повышенным рвением относиться к своим обязанностям и т.д.

Уберечь ребенка от перегрева, при высокой температуре в помещении (выше 22 градусов) можно действиями в трех направлениях:

1. Одежда, точнее, ее минимальное количество;
2. Достаточное поступление в организм ребенка жидкости, помимо молока (вода);
3. Ванна.

По всем этим направлениям мы, в дальнейшем, основательно пройдемся.

А сейчас давайте обратим внимание на такое удивительное с бытовой точки зрения явление, как сквозняк.³⁰

«СКВОЗНЯК — сквозной ветер, струя воздуха, продувающая помещение через отверстия, расположенные друг против друга».³¹

Люди дорогие! Это мы с Вами сквозняков боимся, потому что родители наши оберегали нас всеми возможными способами от этих самых сквозняков. Но ребеночек тут при чем? Палку, конечно, перегибать не надо, но постоянные возгласы: «Закройте скорее дверь!» — не ведут ни к чему хорошему. Ребенок боится незнакомого. И нельзя прожить жизнь, ни разу не встретившись со сквозняком. Так лучше познакомиться с ним в младенчестве, перестав бояться, чем взрослым и солидным дядей кричать на весь автобус: «Закройте окно, сквозит!»

С момента возвращения из роддома не обращайтесь на то, открыта или закрыта дверь в комнату, где находится ребенок. Не имеет значения, с точки зрения его здоровья, где расположена кровать и попадает ли на нее воздух из приоткрытого окошка. Для пятилетнего ребенка, уже испорченного стремлениями его уберечь, имеет. А для новорожденного — нет.

ОДЕЖДА.

Родители должны добиться следующего:

1. Не дать ребенку замерзнуть.
2. Сделать так, чтобы уход за одеждой (стирка, глажка, сушка) занимал как можно меньше времени.

Прежде всего, отметим, что, чем меньше химии и синтетики будет ребенка окружать, тем лучше. Натуральные ткани — лен, хлопок. Белый цвет оптимален — меньше красителей — раз, быстрее видна грязь — два, не линяет при стирке и вываривании — три.

ПЕЛЕНКИ нужны всякие. Главное, не экономить на их размерах при покупке и (или) самостоятельном изготовлении. Дети имеют тенденцию расти довольно быстро, и нет ничего хорошего в том, чтобы через 2 месяца после рождения начинать заново делать приобретения. Тонкие пеленки наиболее употребимы и нужны будут постоянно в относительно больших количествах. Более плотные (байковые пеленки) понадобятся для прогулок, их нужно меньше.

Вопрос о количестве пеленок определяется в зависимости от того, как решена проблема ПОДГУЗНИКА. В целом, подгузник представляет собой небольшую, чаще всего марлевую пеленку, которая должна первой принять на себя кал и мочу младенца, не дав им поразить всю остальную одежду. В какой-то степени это подгузнику удастся, но лишь в какой-то степени. Кое-что на остальные пеленки все-таки попадает, и они нуждаются в стирке (застирывании). Совершенно другое дело, когда речь идет о современных подгузниках — ПАМПЕРСАХ. Последние сохраняют сухой вид довольно долго — внутренний слой пропускает мочу, что для ребенка просто замечательно. Наружный же слой ее не пропускает, оставляя пеленки сухими и чистыми, что не менее замечательно для мамы.

С точки зрения автора, человек, придумавший памперсы, совершил подвиг. При наличии памперсов пеленки стираются по мере естественного загрязнения, что уменьшает их количество (и необходимое, и подлежащее стирке) в несколько раз. Если в Вашем присутствии кто-нибудь и когда-нибудь скажет, что памперсы это плохо (не гигиеничны, давят, способствуют раздражению кожи и т.п.), знайте, либо у этого человека была прислуга, которая занималась стиркой,³² либо он памперса никогда не видел в глаза. Запомните: даже если по каким-то Вашим соображениям обычные марлевые подгузники лучше памперсов, то это может быть

справедливым лишь по отношению к ребенку. По отношению к тем, кто за ребенком ухаживает, это однозначно и категорически неправильно. Небольшие неудобства, доставленные ребенку, меньше отразятся на здоровье семьи в сравнении со многими часами, которые проведут его родители за стиркой и у гладильной доски.

В отношении памперсов есть лишь две действительно существующие проблемы — наличие в продаже и цена. Первую проблему Вы решить не можете, вторая (изыскание средств) целиком зависит от Вас. Уверяю — все, что Вы сэкономите на собственноручной стирке, Вы же и потратите на восстановление здоровья. В этой книге мы не раз еще коснемся вещей, которых покупать не надо. Но на собственном здоровье не экономьте. Распространите среди своих друзей, родственников и сослуживцев лозунг: «Памперсы — лучший подарок!», и финансовые сложности решатся сами собой. Для тех, кто впервые отправляется на поиск памперсов, сообщая, что они (памперсы) бывают для мальчиков и для девочек, а также разных размеров в зависимости от веса ребенка. И вес и пол указаны на упаковке.

Таким образом, необходимое количество пеленок и подгузников зависит от того, как будет решен вопрос с памперсами. Бессмысленно говорить о том, сколько их (пеленок и подгузников) надо. Цифра определяется, прежде всего, Вашим финансовым положением. Ясно ведь, что иметь возможность стирать не каждый день — очень хорошо, но для этого необходимы запасы.

РАСПАШОНКИ и ПОЛЗУНКИ — заменители пеленок. В сочетании с пеленками они нужны для того, чтобы, с точки зрения родителей, ребенок был больше похож на человека. Никакой естественной потребности в них нет, по крайней мере, для новорожденного. Возможно, что от дополнительной стирки распашонок и ползунков кто-то и получает удовольствие, но мне таковых встречать не приходилось. Спать вполне можно в пеленках, а распашонки и ползунки понадобятся позже — тогда, когда малыш в промежутках между кормлениями захочет подрыгать ногами, а температура воздуха в комнате (ниже 18 градусов) не позволит держать его совсем голеньким.

Автор не имеет ничего против ползунков и распашонок, автор против сочетания их с пеленками. Надо выбрать что-то одно и, вполне возможно, что полный отказ от пеленок более рационален.

С момента рождения ребенка одевают, используя распашонки и ползунки. И в этом нет ничего плохого, поскольку стирка и сушка занимают меньше времени и сил, движения младенца ничем не ограничены, нет угрозы, что среди ночи он распеленается в прохладной

комнате.

Отказ от пеленок позволяет использовать мужчин для одевания (раздевания) малыша. Многолетний опыт показывает, что отец, освоивший искусство пеленания, должен быть занесен в Красную книгу. Что же касается распашонок и ползунков, то мужчины, в силу своей природной сообразительности, очень быстро догадываются, куда надо засовывать ноги, куда — руки и куда — голову.

Утверждения о том, что без пеленок дитя хуже спит, дрыгается и само себя будит, довольно далеки от истины. Так говорит тот, кто после трех месяцев пеленания попытался уложить ребенка спать без пеленок. Еще один довод сторонников пеленок — необходимость тугого пеленания для обеспечения ровности ног. Это печальное заблуждение, никакой научной почвы под собой не имеющее. Ровность ног зависит от наследственности, рационального питания и своевременной профилактики рахита путем назначения витамина Д. И я не припомню такого случая, чтобы кривую ногу сделали ровной, туго ее обмотав.

Поэтому будьте последовательны и осуществляйте выбор (либо пеленки, либо распашонки и ползунки) сразу же после возвращения из роддома. С точки зрения здоровья, этот выбор не принципиален. Решайте сами — что проще, что удобнее, что дешевле. Лично я советую Вам ориентироваться на время года. Если ребенок «летний» (родившийся летом) и в комнате тепло (выше 20 градусов), лучше сразу от пеленок отказаться. Ну, а «зимнему» будет в пеленках поуютнее.

ШАПОЧКА. При температуре выше 18 градусов не нужна вообще. Понадобится обязательно для прогулок в холодное время года и после купания. Многочисленные разговоры о необходимости беречь уши являются исключительно разговорами, никакой логической основы под собой не имеющими. Ясно ведь, что, коль скоро ушная раковина и слуховой проход постоянно защищены от воздействий температуры, влаги и влияния движущегося воздуха (того же сквозняка), то первый же контакт с водой и ветерком закончится какой-нибудь болячкой — отитом (воспалением уха), например.

По мере роста ребенка количественный и качественный состав одежды будет существенно меняться, но главное все-таки — это одежда в первые месяцы жизни. Нельзя предугадать все, что может понадобиться. В июле шестимесячному ребенку вполне хватит маечки и трусов, а в феврале уже понадобятся шубка и ползунки. Для нас с Вами важно понять ПРИНЦИПЫ ОДЕВАНИЯ, а ответить на остальные вопросы любой здравомыслящий человек вполне сможет самостоятельно.

Главный принцип мы уже изложили, но для надежности повторим еще раз — лучше переохладить, чем перегреть. Далее: лучше накрыть, чем закутать.

Объясняю: если ребенок спит в детской комнате, Вы запеленаете его при помощи всего двух предметов одежды: подгузника (памперса) и тонкой пеленки. Всем остальным: более теплой пеленкой, полотенцем, одеялом — его нужно будет прикрыть. Но родителям всегда непонятно, — сколько же надо всего остального? Как определить, холодно ребенку или жарко?

Наиболее весомый критерий — внешний вид кожи, которая должна быть бледно-розовой.³³ Красная — значит, перегрели, и в следующий раз необходимо использовать меньше одежды (в меньшее количество закутывать, меньшим количеством накрывать). Особенность здорового ребенка состоит в том, что на холод он очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Если Вы запеленали ребенка и он спокойно уснул, ни о каком холоде речь идти просто не может. Но коль скоро Вам очень страшно за него, накройте лишней пеленкой, только не нервничайте.

Одежда всегда имеет меньшее значение по сравнению с температурой воздуха в комнате. При температуре ниже 18 градусов перегреть ребенка практически невозможно — как бы Вы его ни кутали, лишнее тепло уйдет в процессе дыхания.

При температуре от 18 до 22 градусов — одной-двух пеленок и подгузника вполне достаточно.

При температуре выше 22 градусов здоровый ребенок не замерзнет вообще, а вот перегреть его легко.

Очень много заблуждений существует по поводу того, какой должна быть температура кожи малыша — не та температура, что показывает термометр, а на ощупь — ручки, ножки, нос, уши и т.д. Совершенно неправильно, когда прохладные и бледные пятки рассматриваются в качестве угрозы здоровью или как признак болезни!

В любом теплокровном организме, как мы уже выяснили, постоянно происходят два процесса — теплообразования и теплоотдачи. В нормальном организме эти процессы находятся в состоянии равновесия, которое составляет порядка 36,4 — 36,9 градусов, однако возможны индивидуальные колебания (то есть бывают люди — и дети, и взрослые — для которых вполне нормальна температура тела, скажем 36,3 или 37,2). Когда в помещении, где находится ребенок, прохладно, а ребенок здоров, его организм реагирует совершенно определенным образом — уменьшает потери тепла. Достигается это довольно легко — сокращаются сосуды кожи, уменьшается интенсивность циркуляции в них крови и, таким

образом, уменьшается теплоотдача. Кожа при этом прохладная на ощупь, что свидетельствует о нормальной терморегуляции. Если в комнате 18 градусов, а у голенького ребенка розовые и теплые пятки — значит Вы его уже успели испортить — он не умеет сохранять тепло, а, следовательно, может быстро переохладиться и заболеть.

СТИРКА

Прежде всего, не ищите сами себе работу — если капля мочи попала на краешек простыни, то в этом нет ничего особенно страшного. Сполосните проточной водой упомянутый краешек, а стираете, когда это действительно понадобится.

Интенсивность и частота стирки зависит от кожи ребенка — если повреждений нет, то и в повышенном рвении нет необходимости. В любом случае нельзя стирать детские вещи вместе с взрослыми и использовать стиральные порошки.

Необходимо иметь специальную посуду (ведро, кастрюлю) для детских вещей, подлежащих стирке. В обязательном порядке подлежат кипячению предметы одежды, испачканные каловыми массами (на русском языке они называются закаканными). Надлежит использовать обычное хозяйственное мыло, но первоочередное внимание должно уделяться тщательному полосканию. При наличии у ребенка опрелостей (повреждений в паховых складках) любой контакт кожи с мочой очень вреден и приходится активно удалять с одежды остатки мочи, подвергая все кипячению. Обязательное проглаживание не является таким уж обязательным при здоровой коже, но в первый месяц жизни малыша и при любых болезнях обойтись без него (проглаживания) нельзя. В целом, если ребенок здоров, то проглаживание одежды необходимо для удовлетворения потребностей взрослых в красоте.

СОН

ПОДГОТОВКА ПОСТЕЛИ

Матрац должен быть относительно плотным и, разумеется, ровным.

Возможные варианты действий (если купленный матрац указанным требованиям не удовлетворяет):

1. Прямоугольный лист поролона толщиной 2–3 см.
2. Сложенное, в соответствии с размерами кровати, одеяло, покрывало и т.п. (толщина та же — 2–3 см).

Подготовленный матрац необходимо вложить в большой полиэтиленовый кулек. Обратите внимание — именно вложить в кулек, а не прикрыть сверху клеенкой или полиэтиленовой пленкой. Как бы плотно Вы ни накрыли, рано или поздно матрац станет мокрым (дети удивительно изобретательны).

Вам, конечно, очень хочется, чтобы кровать ребенка была похожа на Вашу, чтоб на матраце лежала, например, беленькая и чистенькая простынка. Даже при наличии памперса ребенок будет иметь неограниченные возможности эту простынку запачкать — младенцы обоих полов имеют тенденцию «пускать слюни» и срыгивать. Что же касается мальчиков, то в их способностях мочиться самыми разнообразными способами и в самый неподходящий момент Вы не раз убедитесь.³⁴ Поэтому лучше использовать не простыни, а тонкие пеленки, которые в 2–3 раза меньше по размеру, а, следовательно, в 2–3 раза легче стираются, выкручиваются и высушиваются.

Еще раз подчеркнем, что никакие подушки не нужны, включая положенные под головку ребенка пеленки.

КАК СПАТЬ?

Оптимально — на животе. Голова повернута в сторону, и сторону эту необходимо каждый раз менять. Некоторые дети лучше всего спят в среднем положении — между на боку и на животе — с подложенной под бочок и сложенной в несколько раз пеленкой.

Дети, особенно первого полугодия жизни, склонны к срыгиваниям, а в положении на спине это очень(!) опасно. Малыш, с момента рождения спящий на животе, раньше начинает держать головку; во время движений

дополнительно массирует сам себе живот, у него легче отходят газы. При плотном матрасе и отсутствии подушки всякие разговоры о возможности задохнуться просто бессмысленны. Несправедливо и утверждение о том, что без подушки лежащий на боку ребенок свернет себе шею. Если обмотать его десятком пеленок, может, и свернет, а если пеленок одна-две — никогда.

СКОЛЬКО СПАТЬ?

Здоровый ребенок сам знает, сколько ему необходимо спать. Никогда не мешайте ему расти и отдыхать — именно этим он во сне и занимается. Когда придет пора для других дел — еды, например, — малыш Вам об этом решительно напомнит.

УКАЧИВАНИЕ

У детей очень слабый вестибулярный аппарат (орган равновесия). При качании быстро возникает ощущение головокружения, а в некоторых случаях ребенок просто теряет сознание. На народном языке это называется «укачали». Малыша привыкшего к качанию отучить исключительно сложно. Поэтому очень важно не начинать, поскольку укачивание, мягко выражаясь, не очень полезно для ребенка и не очень приятно для родителей.^{[35](#)}

ПУПОК

Именно пупочная ранка принципиально отличает новорожденного от более старших детей. Из-за риска инфицирования до ее заживления нежелательна общая ванна, вообще нежелательно, чтобы в незаживший пупок попадала вода.³⁶ При выписке из роддома в обычные сроки (пятый — седьмой день) полностью зажить пупочная ранка не успевает. Традиционно принято обрабатывать пупок раствором бриллиантового зеленого (зеленкой). И делать это надо ежедневно, до тех пор, пока ранка не станет полностью сухой. Никогда не ковыряйтесь в детском пупке спичкой, обмотанной ватой. Возьмите пипетку и капните в пупок 1–2 капли зеленки, после чего подождите, пока высохнет. Если имеются небольшие кровянистые выделения, приложите на пару минут ватный тампон, смоченный перекисью водорода (перед тем, как капать зеленку).

Пупок новорожденного может стать причиной некоторых болезней, которые, к счастью, довольно редки. Тем не менее, родители должны знать ситуации, при которых только врач способен к принятию адекватных решений: кровотечение или выделение гноя из пупочной ранки, краснота кожи вокруг пупка, пупок, мокнущий более трех недель после рождения. У очень многих детей первого года жизни имеется пупочная грыжа (выпячивание в области пупка, появляющееся чаще всего при крике). В подавляющем большинстве случаев она не представляет никакой опасности, не требует никакого лечения и проходит сама.

КОЖА

Детская кожа очень нежна и весьма склонна к возникновению всевозможных болячек.

Главная и наиболее частая причина повреждения кожи у маленьких детей — нарушение температурного режима (перегрев).

Поэтому помощь и профилактика сводятся к достаточно простым действиям, которые заключаются в:

- оптимизации температурного режима и предотвращении перегрева;
- обработке поврежденных участков кожи;
- купании. Изменения на коже, с медицинских позиций, очень разнообразны и имеют огромное количество всевозможных названий.

Родителям надо знать, что поврежденный участок кожи может быть либо мокрым (выделения тканевой жидкости), либо сухим (трещины). Основной принцип обработки — сушить мокрое (присыпки) и увлажнять сухое (масла).

Любая(!) одежда препятствует восстановлению целостности кожи, поэтому необходимо максимально использовать любую возможность подержать малыша голеньким. Не стоит обрабатывать зеленкой (йодом, марганцовкой, синькой и т.п.) первый же попавшийся Вам детский прыщ. После того, как Вы удовлетворите свои малярные наклонности, ни один профессор не разберет, что там было на самом деле.

Обязательно следите за НОГТЯМИ — и детскими, и своими. Выделите для ребенка специальные ножницы. Не надо особенно переживать, что Вы ему не так и не то отрежете. Но, если уж очень страшно, то, хотя бы в первый раз, попросите более старших, более опытных и менее нервных товарищей (прекрасный повод для бабушки проявить себя). Помните 2 правила:

1. Лучше стричь чаще, но не очень коротко;
2. На ручках — по кругу, на ножках — ровно. Все процедуры, имеющие отношение к уходу за здоровой кожей, необходимы один раз в день — после купания.

КУПАНИЕ

В этом процессе можно выделить два направления — эпизодическая обработка ребенка после того, как он удовлетворит свои естественные потребности, и гигиеническая ванна.

Общие ванны возможны только после полного заживления пупка.

Кипяченая вода при здоровой коже не нужна.³⁷ Для обработки ребенка, запачкавшего себя и пеленки, всегда оптимальна проточная вода температурой 34–37 градусов,³⁸ вполне допустимо прямо из крана, особенно если в Вашей квартире есть такой кран, а в нем есть вода. Еще раз подчеркиваю: следите, чтобы вода не попадала в незаживший пупок.

При нормальных условиях существования новорожденного — чистый прохладный воздух, недопущение перегрева, обусловленного избытком одежды, — пупочная ранка при должном уходе полностью заживает на 10–14 день жизни. До этого момента общие ванны ребенку не нужны. Гигиена тела поддерживается обработкой кожи ребенка мягкой губкой, смоченной теплой водой. При отсутствии перегрева выделения кожи незначительны, и первые две недели жизни без мыла вообще можно обойтись. Если же такая необходимость возникла, — только «Детское» и тщательно смывать. После мытья — не вытирать, а промокать!

Необходимо отметить, что, правильно организованное купание, представляет собой один из наиболее действенных способов сохранения здоровья ребенка.

Именно поэтому мы выделим купание и комплекс связанных с ним вопросов в отдельную главу.

ГУЛЯНИЕ

Детское гуляние логично отличается от гуляний взрослых и преследует несколько другие цели. Какой бы замечательной ни была детская комната, малышу все-таки необходим свежий воздух и чем больше, тем лучше, потому что это для него совершенно естественно.

Всегда следует стремиться к тому, чтобы ребенку было выделено (найдено) место, где он будет гулять. В принципе идеален балкон, если Вы живете в городе или определенное место во дворе, если Вы имеете свой дом. Наиболее сложна ситуация, когда нет ни того, ни другого: любая прогулка требует постоянного присутствия возле ребенка взрослых, которые имеют и другие дела (стирка, уборка, сон, приготовление еды и т.п.).

Для начала давайте рассмотрим наиболее стандартную, а, значит, наиболее часто встречающуюся ситуацию.^{[39](#)}

Итак, ребенок живет с родителями в обычной квартире многоэтажного жилого дома. Еще до прихода из роддома балкон должен быть подготовлен к гулянию — очищен от хлама, неплохо, если застеклен, но это совсем не обязательно. На балконе мы поставим коляску, в ней дитя и будет спать.^{[40](#)}

Совершенно не рациональна ситуация, когда при наличии балкона совершаются героические усилия по вытаскиванию коляски на улицу, а потом затаскиванию ее обратно.

Прогулки мамы, заключающиеся в перекатывании коляски с одной улицы на другую, ребенку не нужны. Я прекрасно понимаю, что Вам очень хочется продемонстрировать соседкам и подругам новомодный домик на колесиках, но младенцу этого не понять. У мамы всегда есть куча дел и не будет ничего хорошего в том, что Вы вдоволь нагуляетесь, а пришедший с работы папа будет рыскать по кухне в поисках съестного. К тому же, совсем не обязательно, чтобы на ребенка чихали прохожие и летела грязь из-под колес.

Любое катание по улицам должно быть обусловлено необходимостью: нет помощников, а надобно посетить магазин или молочную кухню, пришло время побывать в поликлинике, вечером хочется погулять вместе с мужем и отдохнуть от домашней суеты, нет балкона, в конце концов.

Чем раньше Вы начнете приучать ребенка к пребыванию на свежем воздухе, тем лучше. Уже на 10-й день жизни можно посидеть с ним на балконе минут 15–20. На следующий день — 2 раза по полчаса и,

постепенно увеличивая частоту и длительность гуляний, к месячному возрасту сделать так, чтобы ребенок проводил на балконе весь день.

Проснулся, покормили — гулять. Занесли, покормили — гулять и так далее. На балконе ребенок всегда лучше спит и ест после этого с большим аппетитом. И совершенно непонятно, почему гулять надо 1 или 2 раза в день.

Особый вопрос — погодные условия. При нормальной одежде и защите ребенка от ветра здоровый малыш вполне прилично себя чувствует и при отрицательной температуре. Вот правило, удобное для запоминания: на каждый месяц жизни минус 5 градусов, но не ниже 15. Перевожу: в возрасте 1–2 месяца температура не должна быть ниже минус 5 градусов, в 2–3 месяца — ниже минус 10 и т.д.

По большому счету, отрицательные температуры доставляют заметно меньше хлопот, чем положительные. В жару, особенно если балкон на солнечной стороне, гулять вообще невозможно и следует искать наиболее прохладное место в доме или во дворе.

Родителей всегда волнует, как одевать малыша, собирающегося на прогулку. Ответить на этот вопрос можно только после того, как Вы вернетесь. Если ребенок потный и красный, обязательно уменьшите в следующий раз количество одежды. Каждое дитя по-своему реагирует на гуляние и дать универсальные рекомендации практически невозможно. Будет вполне объяснимо, если в первый раз Вы переусердствуете с одеждой. Главное, чтобы потом Вы сделали правильные выводы. Обычно, если ребенку жарко, он капризничает и его быстро приходится заносить в дом. Холодно бывает исключительно редко — взрослые холодом настолько запуганы, что не допускают этого никогда. Я, по крайней мере, ни разу не сталкивался с замерзшим ребенком. Но детей, удивительно напоминавших вареных раков, видел многократно.

На балконе ребенок, как правило, спит на боку. Важно при этом так разместить коляску, чтобы Вы видели его личико через оконное стекло, не выскакивая на балкон.

В описанном режиме гуляния заинтересован не только ребенок, но и его родители. Никогда больше такого «золотого» времени у Вас не будет. Первые 3–4 месяца жизни младенец спокойно спит на балконе большую часть дня, позволяя матери нормально отдохнуть и привести в порядок детские вещи, квартиру и себя.

Само собой разумеется, что по мере роста ребенка гуляние будет представлять все большую проблему, требуя времени и внимания.

Но главные принципы гуляния останутся пожизненными:

- соответствие одежды и температуры;
- ребенку легче согреться, двигаясь, а не одеваясь!
- если говорит, что жарко — поверьте и помогите.

МАНИПУЛЯЦИИ С МЛАДЕНЦЕМ

В большинстве случаев обращение с ребенком (особенно новорожденным) напоминает обращение с фарфоровой чашкой древнекитайского производства. Боязнь чего-нибудь там поломать, вывихнуть, растянуть (варианты — искалечить, разбить, повредить) настолько сильна, что многие мужчины к детям не прикасаются вообще, а матери, особенно молодые, испытывают подколенную дрожь при необходимости перенести ребенка из кроватки на пеленальный столик.

В целом, единственное, что с ребенком делать нельзя категорически, так это его ронять. Почти все другие манипуляции он выдерживает вполне спокойно. Но заниматься этими манипуляциями необходимо, начиная с периода новорожденности, а не перед школой. Родители должны четко осознавать тот факт, что падения и ушибы встречаются в детской жизни не реже, чем простудные заболевания. И руки, и ноги, и шея, и... все остальное нуждаются в тренировке.

Точнее, не столько в тренировке, сколько в небездействии. Природа (опять она, родимая) вполне подготовила Ваше дитя к тому, чтобы Вы скакали по деревьям, а оно при этом держалось за Вашу шкуру. С момента рождения у ребенка прекрасно выражен так называемый хватательный рефлекс: вложите в ладошку малыша Ваш палец, и он схватится за него. Нередко можно поднять руки, и дитя будет само висеть. Совсем не держать Вы, разумеется, побоитесь, поэтому используйте указательный и большой пальцы (сначала большой в обе ручки, а, когда схватится, придерживайте указательным). Это не «фокусы» и не «издевательство». Именно так можно и нужно переносить ребенка, вначале, желательно, на небольшие расстояния, а затем сами увидите, как это ему нравится. Заплакал. Необходимо перепеленать. Приготовьте все на столике, разденьте ребенка в кроватке, дайте ему схватить Ваши руки и спокойно перенесите. Новорожденного можно взять за ножки и перевернуть вниз головой — тоже ничего страшного. Некоторые варианты действий показаны на рисунках.

Поверьте доктору, пожалуйста! Глупо недооценивать ребенка, а вот с собственным страхом бороться надо. Бороться со страхом, чтобы потом бояться меньше, хотя поводов, скорее всего, будет больше.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

КОРМЛЕНИЕ

(естественное вскармливание; питание мамы; отдельно о женской груди; соски и пустышки; смешанное и искусственное вскармливание; общие принципы питания; действия после кормления; о витамине «Д»; питье).

Актуальность этой главы вполне очевидна и не требует, по-видимому, подробной аргументации. Кормлению придается настолько огромное значение, что нет в жизни ребенка процесса, даже приблизительно сравнимого с едой по количеству рекомендаций, предрассудков и, разумеется, ошибок.

Для современной цивилизации весьма характерен культ питания, а различные «теории еды»⁴¹ удивительно напоминают религиозные трактаты, героями которых являются кишечные соки, ферменты, жиры, белки и углеводы.

С точки зрения законов Природы, еда должна обеспечить организм необходимыми питательными веществами. Если взрослому питательные вещества необходимы для того, чтобы поддерживать нормальное существование, то ребенку нормального существования мало. Он (ребенок) должен расти и развиваться, а, следовательно, правильное питание для него заметно важнее, в сравнении, например, с питанием его родителей. И абсолютно все взрослые это понимают. И реализуют в своих семьях принцип «все лучшее — детям», но... То, что любящие родители считают лучшим, очень часто оказывается не только не нужным, но и вредным.

Поэтому давайте придерживаться здравого смысла, чтобы не вредить и разобраться с терминами «лучше», «хуже», «плохо», «хорошо», «вредно», «полезно» и т.п.

Ребенок должен питаться теми продуктами, которые являются для него наиболее естественными в соответствующем возрасте.

И, наверняка, отсутствует надобность доказывать кому-либо, что нет и не может быть для новорожденного ребенка продукта более ценного (естественного), чем материнское молоко. Неудивительно, что вскармливание младенца молоком матери так и называется —

естественным.

Следует заметить, что сотни страниц, посвященных преимуществам естественного вскармливания, в целом не приводят к каким-либо существенным результатам и некоторым образом напоминают борьбу с курением — все знают о вреде курения, но курят миллионы. Тем не менее, приведем лишь самые главные аргументы, доказывающие, что естественное вскармливание — это хорошо.

1. Молоко матери всегда:

- оптимальная температура еды;
- идеальная чистота еды;
- дополнительные вещества, помогающие ребенку переваривать пищу;
- вещества, помогающие ребенку бороться с инфекциями и защищающие его от них;

2. Материнское молоко — это значительная экономия финансовых ресурсов семьи: молочные смеси, особенно хорошие, обходятся совсем недешево.

3. Естественное вскармливание — экономия времени. Покормить грудью легче и быстрее, чем купить, прокипятить, насыпать, нагреть, перемешать, остудить, помыть, прокипятить, насыпать и т.д. по замкнутому кругу почти до бесконечности.^{[42](#)}

4. При кормлении материнским молоком практически невозможно заболеть кишечной инфекцией (ребенку, разумеется). А вот обеспечить идеальную чистоту во время приготовления и хранения молочных смесей, особенно в жаркое время года, не всегда удается. О прелестях инфекционной больницы надо ли рассказывать?

5. Еда для ребенка всегда с собой, где бы Вы ни были.

6. Состав молока изменяется с течением времени, идеально соответствуя потребностям младенца в соответствующем возрасте.

7. Скептически относясь к преимуществам естественного вскармливания, Вы даже приблизительно не представляете себе, какое количество проблем может возникнуть, если у ребенка будет непереносимость коровьего молока. О том, сколько стоит вырастить такое дитя (денег, прежде всего, о нервах я уже и не говорю), просто страшно подумать. 8. Ребенок, которого Вы кормите грудью, очень быстро докажет Вам, что Вы настоящая женщина. Ни один мужчина, каким бы Казановой он ни был, этого сделать не в состоянии.

Отсутствие у матери молока давно уже перестало быть трагедией. Миллионы детей благополучно выросли и узнали, что такое женская грудь, будучи уже взрослыми. С одной стороны, это хорошо, с другой — очень

плохо. Плохо потому, что молодая мама не воспринимает отсутствие или нехватку молока, как несчастье, совсем этого не боится и не прикладывает серьезных усилий для того, чтобы молоко сохранить. Опять-таки потому, что знает — миллионы благополучно выросли...

Необходимо, тем не менее, помнить и понимать: сохранить ребенку здоровье при естественном вскармливании гораздо легче. Из этого, конечно, не следует, что без материнского молока малыш непременно будет болеть. Но дополнительные сложности возникнут обязательно.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Вопрос о том, будет у мамы молоко или не будет, как правило, не стоит. Молоко есть всегда и у всех, но вот его количество не всех детей устраивает.

К сожалению, существует фактор, определяющий количество молока и совершенно не поддающийся влиянию лекарств, диет и образа жизни — генетическая предрасположенность. То есть, количество образующихся в организме матери гормонов⁴³, стимулирующих продукцию молока, зависит от наследственности. Но если Ваша мама выкормила Вас грудью, то Вы просто обязаны своего ребенка кормить, поскольку оправдать собственную лень ссылками на плохую наследственность в этом случае Вам не удастся.

На количество молока, помимо генетической предрасположенности, влияют состояние нервной системы матери, точнее, количество отрицательных эмоций, образ жизни (сон, двигательная активность, усталость от домашних дел) и характер питания.

Не нервничать матери, по вполне понятным причинам, очень трудно. Но образом жизни вполне можно управлять. Он должен быть организован таким образом, чтобы свести до минимума количество ненужных и неприятных действий — чем меньше времени Вы будете проводить на кухне, за стиркой и возле гладильной доски тем лучше будет Вам, а, значит, Вашему ребенку. Женщина не может нормально кормить грудью, если не имеет возможности высыпаться, отдыхать и заниматься еще какими-нибудь делами, непосредственно с ребенком не связанными (папой, например).

В целом, содержимое предыдущего абзаца является ключевым для понимания основного принципа адекватного воспитания: ребенок с момента рождения — член семьи. И ни в коем случае нельзя внимание и любовь к ребенку доводить до такой степени, чтобы от этого другим членам семьи было плохо. Необходимо искать золотую середину. Потому что, вскакивая по ночам к любимому и долгожданному малышу каждые 5 минут, Вы, в конце концов, лишите его молока. А менее любимый и менее долгожданный (на первый взгляд) будет еще долго получать удовольствие от наиболее естественной близости любимой мамочки — ведь именно таковой и является кормление грудью.

В дальнейшем мы попытаемся более подробно рассказать о том, как сделать режим семьи оптимальным, чтобы всем было хорошо. А сейчас остановимся на вопросах, непосредственно связанных с естественным

вскармливанием.

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Прежде всего, посоветуем внимательно перечитать рекомендации по питанию в главе, посвященной беременности. Поверьте, количество объектов еды, абсолютно безопасных и для матери и для ребенка, достаточно велико. Поэтому искренне призываю Вас поменьше экспериментировать. Чем меньше Вы употребите цитрусовых, какао (шоколада), кофе, клубники и других продуктов, принципиально опасных в плане аллергии, тем лучше будет младенцу. Вы же сами потом и пожалеете, когда после съеденной в двухлетнем возрасте шоколадки ребенок покроется сыпью и будет всю ночь чесаться.

Вы должны знать: практически все, что ест мама, в том или ином виде присутствует в молоке. Следует избегать продуктов, которые могут ухудшить вкусовые качества молока (соленое, кислое, острое) и его запах (чеснок). Некоторые продукты, например, бобовые и белокочанная капуста, плохо действуют на кишечник ребенка, иногда вызывая понос.

Чем выше жирность молока, тем больших усилий потребует его переваривание, тем тяжелее будет ребенку сосать, а матери сцеживать. Поэтому сознательно повышать жирность молока, поглощая в больших количествах жиры (сметана, свинина, масляные кремы и т.п.), не надо. Растительные жиры (подсолнечное и кукурузное масло) предпочтительнее в сравнении с животными.⁴⁴

Если у Вас нет существенных проблем с собственным весом, то очень хорошо съесть вечером тарелку манной каши. Нужны овощи и фрукты (не менее 500 г в сутки), разнообразные и, желательно, в свежем, а не в консервированном виде. Вообще, чем меньше консервов съест кормящая мать, тем лучше.

Всегда следите за реакциями ребенка. Если сомневаетесь — можно съесть или нельзя — съешьте немножко. С ребенком все в порядке — не появилась сыпь, не изменились сон и стул — кушайте на здоровье.

Вопрос о том, надо ли много пить кормящей матери, до настоящего времени остается спорным. Огромное количество ученых утверждает, что увеличение объема выпитой жидкости не увеличивает количество молока, но не менее огромное количество матерей настаивает на обратном.

В конце концов, если молока хватает или оно остается, то Вы ничего не должны пить специально, против желания. Но в ситуации, когда количество молока ребенка не удовлетворяет, каждое кормление должно

заканчиваться тем, что Вы, уложив малыша спать, отправляетесь на кухню, где Вас поджидает «сиротская» кружка объемом эдак в 0,3 — 0,5 л. Кстати, ночное кормление не должно представлять исключение, поэтому желательно приготовить заранее чай (компот) в термосе, дабы спросонок не суетиться понапрасну. Оптимальные напитки:

- чай (зеленый лучше черного) с молоком, достаточно сладкий;
- компот из сухофруктов (курага, яблоки, изюм);
- соки (яблочный, виноградный, морковный), но в меру;
- коровье молоко и кисломолочные продукты. Молоко обязательно кипяченое или топленое.

Существует множество рекомендаций в отношении продуктов, увеличивающих количество молока (орехи, дрожжи, отвар крапивы, пиво и т.д.), а также лекарственных препаратов, обладающих аналогичным эффектом (никотиновая и глутаминовая кислоты, апилак, пирроксан). Но Вы ни в коем случае не должны переоценивать их значимости. Поверьте, здоровый ребенок и спящая ночью мама, которая не нервничает и не дергается по мелочам, способствуют выработке достаточного количества молока в заметно большей степени, чем все продукты питания вместе взятые.

ОТДЕЛЬНО О ЖЕНСКОЙ ГРУДИ

Как кормить грудью? Удивительно интересный вопрос, ответ на который удивительно прост.

Прежде всего, следует довести до сведения всех женщин, этим вопросом интересующихся, что в человеческой жизни существуют процессы, регулируемые инстинктом.⁴⁵ Ребенка ведь никто не учил сосать — он это и так умеет. Природа предусмотрела некоторые инстинктивные действия, требующие для своей реализации двух участников — кормление грудью и половой акт.

Можете ли Вы себе представить первую брачную ночь в окружении толпы наставников? С трудом, правда. Но большинство людей вполне благополучно справляются с задачей, руководствуясь инстинктом продолжения рода.

С кормлением грудью ситуация аналогичная, но мало кому удастся свои инстинкты спокойно реализовать. И неудивительно. Когда Вам подробнейшим образом расскажут о том, как кормить ребенка правильно — как сидеть (лежать), как поддерживать грудь, как вложить сосок в рот малыша, как следить за его носом, то, смею заверить, хоть что-нибудь Вы обязательно сделаете не так. А Учителя будут Вас терпеливо на пути истинный наставлять, давая десятки ценных указаний. И очень вероятно, что, в конце концов, Вы убедитесь в собственной неполноценности, и кормление грудью превратится в пытку и для Вас, и для ребенка.

Поэтому первое и главное правило кормления грудью, особенно актуальное в первые недели жизни малыша: *во время кормления будьте вдвоем.*

Постарайтесь сделать так, чтобы Вам обоим было хорошо — хотите лежите, хотите сидите. Все и так получится, Вы только поменьше думайте о том, как правильно, а как — нет. Есть, тем не менее, вещи, которые необходимо знать обязательно — на одних инстинктах далеко не уедешь. Человеческий организм устроен таким образом, что очень редко позволяет себе образовывать что-нибудь лишнее. Если в молочной железе⁴⁶ после кормления ребенка остается молоко, то, по логике Природы, его много. Реакция организма, как правило, соответствующая — молоко вырабатывается в меньших количествах. А мы еще имеем привычку ставить Природу в тупик, не подпуская ребенка к материнской груди по 2–3 дня после рождения.

Поэтому следует начинать заниматься собственной грудью еще в роддоме, если Вы не имеете возможности заставить ребенка ею заниматься. Массаж железы и сцеживание молока — пути решения проблемы.

Не имеют значения размеры груди и ее плотность. Грудь может быть мягкой, но молока будет вполне достаточно.

Не имеет значения форма соска, хотя многие склонны убеждать в обратном. Каким бы плоским ни был сосок, при достаточно активном и продолжительном кормлении он приобретает нужную форму.

Не имеет значения внешний вид молока — не должно оно по цвету соответствовать коровьему!

Очень многое не имеет значения — не ищите в себе болячек и недостатков.

Теперь подробнее про сцеживание и массаж. И первым, и вторым, как правило, обязательно приходится заниматься недолго — 3–4 недели после родов, а потом все нормализуется само собой.

Еще раз подчеркнем: массаж и сцеживание обязательно необходимы, если по каким-то причинам ребенка не приносят кормить после родов, и всегда после кормления. И будет очень хорошо, если еще в роддоме медработники или соседки по палате покажут Вам, как это надо делать.

В любом случае и сцеживанию, и массажу, и кормлению должна предшествовать гигиеническая обработка рук и груди. Забудьте, пожалуйста, про всякие спирты и будьте уверены — обычное «Детское мыло» — достаточно надежный антисептик.⁴⁷ Только не надо мыло, во-первых, экономить, а, во-вторых, оставлять на груди — какое бы оно ни было детское, его вкус все-таки не особенно приятен. Само собой разумеется, что вначале следует мыть руки, а затем уже приниматься за грудь. Не только не нужно, но и опасно использовать мыло (тем более спиртовые растворы) для мытья груди перед каждым кормлением — мыло нейтрализует жир, а покрывающая кожу тонкая жировая пленка выполняет защитные функции. Поэтому мойте грудь с мылом один, максимум два раза в сутки, а в остальных случаях достаточно обмывания теплой водой.

Массаж груди несложен. Прежде всего, обратите внимание на то, что ткань железы должна быть одинаковой плотности. Если вы нащупали участки уплотнения, то именно в этих местах массаж должен быть более интенсивным. Одной рукой поддерживайте грудь снизу, а четырьмя пальцами (кроме большого) другой руки круговыми движениями массируйте грудь, смещаясь от ребер к соску. Та рука, что снизу, тоже не должна бездействовать — техника аналогичная.

При наличии уплотнений делать акцент не на увеличение силы, а на

удлинение времени массажа.

Массаж всегда предшествует сцеживанию. Очень полезно перед началом кормления провести непродолжительный массаж. Кстати, если Вам кажется, что молоко у Вас есть, а ребенку оно не достается (нередко так и бывает), прервите кормление, помассажируйте грудь и продолжайте.

Высокоэффективным устройством для осуществления массажа является папа, особенно если мама в состоянии его научить, а он умеет регулировать свою силу и испытывает желание учиться.

Занятия массажем и сцеживанием нужны даже тогда, когда молока в избытке. Не допустить появления уплотнений в железе — значит избежать ее воспаления (мастита).

В сцеживании участвуют, как правило, всего 2 пальца — большой и указательный. Осуществляя его, нежелательно сдавливать непосредственно сосок и очень важно правильно направлять усилия — от ткани железы к соску.

Сцеженное молоко может понадобиться, а может — и нет. Но его всегда желательно сохранить до следующего кормления. Поэтому сцеживайтесь в идеально чистую посуду (банку, чашку, пиалу), которую после окончания процедуры нужно плотно закрыть и поставить в холодильник. Сцеженным молоком ребенка можно докармливать в следующие кормления. При хранении в холодильнике менее 10–12 часов молоко в кипячении не нуждается — достаточно нагреть его до температуры тела.

Множество неудобств и неприятных ощущений могут доставить трещины и ссадины сосков, появление которых зависит от:

1. Особенности кожи кормящей матери;
2. Гигиены;
3. Активности ребенка. Принципы профилактики:
 - чистота груди;
 - короткие ногти (сами поцарапаетесь во время сцеживания или массажа, а потом будете жаловаться подругам, что младенец Вас покусал);
 - сосок должен быть сухим — остатки молока после кормления промокнуть ватой (марлей) или вытереть, но очень осторожно. Если молоко вытекает в промежутках между кормлениями, подложите в бюстгальтер чистую марлевую салфетку и старайтесь поменьше сдавливать грудь.
 - никакой синтетики, контактирующей с соском;
 - не позволяйте ребенку хватать только сосок, без околососкового кружка и не тащите с силой, если хотите прекратить кормление. Всегда можно улучить момент, когда дитя расслабится и отдаст грудь без боя.

При появлении трещины принципы профилактики остаются неизменными, но к ним добавляются принципы лечения:

- лечением надо заниматься сразу, пока трещины небольшие;
- нельзя доводить ребенка до такой степени голода, чтобы он набрасывался на грудь. Вполне резонно, кормить чаще обычного и не держать малыша возле груди больше 10 минут;
- поврежденная грудь больше, чем здоровая, нуждается в массаже и сцеживании;
- стараться побольше держать грудь открытой, в непосредственном контакте с воздухом (летом неплохо и на балкон выйти — лучше все-таки когда стемнеет).⁴⁸

Для обработки трещин и ссадин можно использовать масляный раствор витамина А (умное название — ретинол), облепиховое масло, аэрозоли, применяемые для лечения ожогов и не содержащие антибиотиков (ливиан, пантенол, винизоль), очень эффективен натрия уснинат (0,3%-й и 0,5%-й раствор в пихтовом масле), мази и желе, ускоряющие процессы заживления (солкосерил, актавегин).

Выбор препарата лучше осуществлять вместе с врачом; зависит он и от того, продолжаете Вы кормить поврежденной грудью или нет (каково на вкус то, что Вы наносите на грудь и можно ли отмыть, чтобы ребенку в рот оно не попадало).

Если появились признаки нагноения⁴⁹ — бегом к врачу и без его санкции никаких таблеток!

Основные правила естественного вскармливания очень просты. Для того чтобы их понять и реализовать на практике, совсем не обязательно иметь медицинское образование и огромный опыт, связанный, например, с выкармливанием пятерых детей. Вполне достаточно наличия хотя бы зачатков логического мышления.

Здоровый ребенок сам знает, когда ему пора есть.

С точки зрения Природы, малыш, находящийся на естественном вскармливании, не отделим от матери во времени и пространстве. Он всегда при ней. Поэтому грудному ребенку совершенно несвойственно испытывать чувство голода. Следовательно, если, по Ваши расчетам, его пора кормить в 15.00, а он начал орать в 14.30, то не надо нервничать самой и заставлять нервничать малыша. Дайте ему грудь, и оба успокоятся.

Рекомендации про обязательный ночной перерыв в кормлении представляют собой один из наиболее радикальных способов борьбы с естественным вскармливанием.

В течение двух-трех ночей Вы вместо сна будете мужественно выслушивать детские вопли, в глубине души чувствуя себя прогрессивной, образованной и дисциплинированной. После этого Вы, скорее всего, поймете, что садизм не к лицу нормальной женщине. А если не поймете, то вскорости, лишитесь молока. Я уже не говорю о том, что у Вашего не выпавшегося мужа могут возникнуть неприятности на работе.⁵⁰

Среди ночи грудной ребенок захотел есть. Это нормально. И всем членам семьи будет лучше, если мама потратит 30 минут на кормление, после чего все члены семьи мирно продолжат сон.

Никогда не будите ребенка только потому, что ему, с Вашей точки зрения, пора принимать пищу.

Из этого правила есть исключения:

— не ему пора кормиться, а Вам пора кормить (убегаете в институт сдавать экзамены, надо идти в поликлинику, подходит очередь в магазине и т.д.);

— дети с малым весом или плохо в весе набирающие, которым врач рекомендовал сокращение интервала между кормлениями;

— трещины соска у матери (нельзя доводить младенца до чувства голода).

Для ребенка первого месяца жизни оптимальный интервал между кормлениями ориентировочно равен трем часам. В дальнейшем это время увеличивается, причем увеличивает его сам ребенок — дольше спит. И не надо заучивать таблицы и вешать на стенку расписание кормлений. Здоровый малыш сам разберется. Нет ничего страшного в том, что в субботу он ел 6 раз, а в воскресенье 8. Но нельзя все-таки кормить ребенка с интервалом менее 2 часов. Если он проголодался, значит, Вы ошиблись в предыдущее кормление (не докормили). Для того, чтобы решить, сколько времени необходимо держать ребенка возле груди, следует ответить на достаточно простой вопрос: для чего он находится возле груди?

Если для того, чтобы есть, то 15–20 минут ему более чем достаточно. Если для того, чтобы сосать, то и трех часов может оказаться мало. Решите сами для себя эту задачку, и все станет понятно. Только не морочьте голову окружающим. Коль скоро Вам очень приятен якобы сам процесс «кормления», то не надо рассказывать всем остальным про то, что он вяленький и слабенький. Но знайте: Ваши удовольствия закончатся тем, что ребенок будет чувствовать себя нормально исключительно на руках, благополучно сделав вяленькими и слабенькими всех членов семьи.

В конце концов, понаблюдайте: всегда видно — ребенок глотает или только сосет. Если не глотает, отправьте его спать в кровать.

Необходимо очень стараться, чтобы в течение одного кормления ребенок имел дело только с одной грудью.

Это пожелание, но не закон. Количество различных вариантов огромно. В одной груди мало молока, в другой много. Одна грудь здорова, на соске другой трещины. Один ребенок активен, другой лентяй. Если явно не наелся, то делать нечего — приходится давать вторую грудь. Но после кормления тщательно сцеживаться! Чтоб была такую же пустой, как и первая. После следующего кормления докормим сцеженным молоком, вполне возможно, что одной груди хватит.

Если наедается только из двух грудей и в обеих после этого молока не остается, то вполне резонно каждый раз использовать все имеющиеся источники еды. По мере того, как количество молока будет увеличиваться, рано или поздно сможете обходиться только одной грудью.⁵¹

Очень и очень часто ребенок кричит при попытке забрать грудь не потому, что голодный, а потому, что возле мамочки теплее и уютнее. По крайней мере, если молоко в груди осталось, ребенок перестал глотать, но после отлучения от мамы разорался, то это уж точно «фокусы». Сразу же решите — кого Вы собираетесь воспитывать — нормального человека или фокусника.⁵²

Организм и поведение ребенка удивительно целесообразны. Ребенок никогда и ничего не будет делать вредного для себя (кричать, например). Но если в результате крика он сделает свое существование более комфортным, привычка решать проблемы голосом может сохраниться на всю жизнь.

Ну подумайте сами — может ли боль или чувство голода пройти только оттого, что Вы взяли ребенка на руки?!

Тем не менее, любые связанные с криком и продолжительные эксперименты, направленные на воспитание младенца, желательно осуществлять в светлое время суток.⁵³

ПУСТЫШКА

Очень нужная штука, позволяющая ребенку удовлетворять свой сосательный рефлекс и не мешать при этом маме. Штука нужная, но совсем не обязательная — не хочет, и не надо.

Правила использования:

- содержать в чистоте, стерилизовать и хранить в специальной баночке;

- самим не облизывать и не рассказывать сказки про зверей, которые лижут своих детенышей и всю грязь слюной убивают. Звери, между прочим, не лежат в больницах, не курят, не глотают антибиотики, не жуют жвачек и не имеют дырок в зубах;

- пустышка, как правило, состоит из трех частей: резиновой соски без дырочки, кружочка, ограничивающего глубину погружения соски в рот, и пластмассового фиксатора. Внутренний конец фиксатора выступает за кружочек и часто травмирует ребенку десны. Настоятельно рекомендую Вам фиксатор удалять.

СОСКИ

Кормление из соски ребенка, находящегося на естественном вскармливании, необоснованно превращают в трагедию, утверждая, что достаточно младенцу несколько раз поест из бутылочки, и он, наверняка, бросит грудь.

Не вызывает сомнения, что вытекающее из бутылки молоко требует от ребенка заметно меньших усилий, чем активное сосание маминой груди. А грудной младенец — такой же человек, как мы все и, естественно, предпочитает избегать трудностей.

На самом деле проблемы отказа от груди после использования соски не существует! Сложность совершенно в другом — как добиться того, чтобы и соска и грудь требовали от ребенка одинаковых усилий?

Но преодолеть эту сложность легче, чем пытаться обойтись без соски вообще или кормить двухнедельного ребенка из ложечки.

Если в купленной Вами соске дырочка уже есть, то, скорее всего, соску эту придется выбросить. И совершенно не имеет значения, в какой стране эта соска сделана и сколько она стоит. По глубочайшему убеждению автора, самые лучшие соски выпускались и продолжают выпускаться на территории бывшего Советского Союза. Имеются ввиду простые и дешевые соски, которые натягиваются на бутылочку с узким горлышком. Во-первых, обеспечивается стопроцентная герметичность, а, во-вторых, цена соски позволяет экспериментировать сколько угодно без особого риска подорвать семейный бюджет.

Советы по приобретению соски и доведению ее до кондиции:

1. Если в соске дырочка уже есть, то вероятность того, что она окажется такой, как хотелось бы, не превышает 2% (1 соска из 50).

2. Надо добиться следующего: из перевернутой бутылочки жидкость не вытекает никак — ни мелкими каплями, ни крупными, ни струйкой, никак — и все. При надавливании на расширяющуюся часть соски содержимое бутылочки начинает вытекать частыми каплями.

3. Делается это следующим образом: верхушка соски прокалывается иглой, как это показано на рисунке. После этого с приложением значительных усилий, зависящих от качества резины, соску надо порвать результате, на верхушке соски образуется трещина, вследствие чего она (соска) удовлетворяет требованиям, которые изложены в пункте 2. Разогревать иглу не надо. Уверяю, что, экспериментируя с диаметром иглы

и размерами трещины, Вы за 2–3 попытки научитесь изготавливать прекрасные соски.⁵⁴

Следует иметь достаточный запас сосок готовых к употреблению. Хранить их в отдельной баночке — баночка для сосок и рядом банка для пустышек (обычная банка 0,5 л с пластмассовой крышкой).

Само собой разумеется, что и пустышки, и бутылочки, и соски требуют за собой ухода — регулярно мыть; перед тем, как давать, наливать и надевать, желательно сполоснуть кипятком.

СМЕШАННОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Если грудного молока, несмотря на все Ваши усилия, не хватает, волей-неволей приходится давать ребенку что-то еще. Такое питание и называется смешанным. Если же молока у матери нет вообще, речь идет об искусственном вскармливании.

Что давать?

По логике вещей, ребенок должен получать продукт, который по своим свойствам будет максимально приближаться к женскому молоку. Такие продукты выпускаются в достаточном количестве и поступают в продажу под общим названием «адаптированные молочные смеси».

Оптимальная тактика и принципы выбора молочной смеси состоят в следующем:

1. Ребенок, как мы уже не раз подчеркивали, обладает просто удивительной способностью ко всему приспосабливаться. В этом смысле питание не является исключением, а основные неприятности — боли в животе, поносы, диатезы и т.п. — возникают, как правило, при переводе с одного вида питания на другой или при включении в пищу нового продукта. Исходя из этого, и мы с Вами, и ребенок совершенно не заинтересованы в том, чтобы часто менять смеси. Поэтому оптимальной будет адаптированная молочная смесь на упаковке которой написано: «Предназначена для вскармливания детей от рождения до 12 месяцев». Смесей таких довольно много — «Симилак», «Пилти», «Бона», «Нан» и т.п. Все эти продукты вполне позволяют вырастить здорового ребенка без особых волнений. Отечественные смеси «Малыш» и «Малютка» по своим свойствам и составу теоретически не уступают вышеперечисленным, но диатезы у детей почему-то наблюдаются чаще.

2. Переходить от одной смеси к другой необходимо только в том случае, когда возникает повод для серьезного беспокойства — ребенок не прибавляет в весе, например. Но вероятность вины смеси невелика — скорее всего, что-то не так с самим ребенком и надо вместе с педиатром думать и принимать соответствующие решения. Честное слово, но мне еще не приходилось сталкиваться с ситуацией, когда, допустим, от смеси «Симилак» ребенку было очень плохо, а стоило дать ему «Малыш» и стало очень хорошо. Подавляющее большинство случаев непереносимости молочных смесей связано с непереносимостью коровьего молока,

лежащего в основе их изготовления. Подчеркиваю: если вскармливание адаптированной молочной смесью превратилось в проблему, не пытайтесь решать ее самостоятельно.⁵⁵

3. Покупая адаптированную молочную смесь, Вы должны быть уверены в том, что сможете еще раз купить точно такую же! Прогуляйтесь по магазинам (базарам) и купите то, чего много. И если в течение недели выяснится, что все в порядке — сделайте запасы, обращая при этом внимание на сроки годности.

4. С современных позиций любые разведения цельного коровьего молока явно уступают адаптированным смесям и по качеству, и по чистоте, и по количеству витаминов.⁵⁶

5. ГЛАВНЫЙ ВЫВОД: ОТ ДОБРА ДОБРА НЕ ИЩУТ. Ребенок здоров, нормально развивается, прибавляет в весе. Ну и не надо ничего менять только потому, что соседка покупает своему каждую неделю разное и одна коробочка красивее другой.

Как давать молочные смеси?

Прежде всего, строго соблюдать инструкцию в отношении хранения и разведения.

При смешанном вскармливании возможны два варианта:

- сначала грудь и только потом докормить смесью;
- полностью заменить смесью одно из кормлений.

Выбирать надо тот вариант, при котором смесь расходуется в меньшем количестве (материнское молоко, соответственно, — в большем).

Оптимальная температура смеси должна быть равна температуре тела ребенка.

Отдельно о донорском молоке.

Донорское молоко — это женское молоко, но не молоко матери. Почти все преимущества, связанные с естественным вскармливанием, теряются при кипячении молока — вещества, защищающие ребенка от инфекций (так называемые иммуноглобулины), разрушаются. Почти все недостатки искусственного вскармливания сохраняются — надо покупать, кипятить, доводить до нужной температуры. Вы никогда не можете быть на сто процентов уверены в женщине-доноре: что она ела, не начался ли у нее мастит, не приняла ли она на ночь какую-нибудь таблетку и т.д.

По мнению автора, использование донорского молока имеет смысл лишь при непереносимости коровьего. Во всех остальных случаях — адаптированные молочные смеси и удобнее, и дешевле, и безопаснее.

Только не вспоминайте, пожалуйста, дам высшего света, отдававших

своих детей на откорм другим женщинам. Между донором и кормилицей дистанция огромного размера.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА

Автор не имеет своей целью строго регламентировать действия мамы и папы. При всей заинтересованности читателей они не найдут в этой книге указания типа: «В месячном возрасте обязательно начинаем давать то, а в пятимесячном — это». Наша цель — максимально упростить задачу и позволить родителям самим принимать правильные решения, руководствуясь логикой и здравым смыслом.

Сразу же отметим, что не имеет принципиального значения акцент на определенный возраст. Каждый ребенок индивидуален, индивидуальны его потребности (помните, «на вкус и цвет товарищей нет»). Давайте, уже в который раз, обратимся за советом к Природе. Можете ли Вы представить себе женщину, которая 1–2 тысячи лет назад варит своему пятимесячному младенцу овощной суп? Если можете, отложите поскорее эту книгу и займитесь написанием историко-фантастического романа. Если же не можете, ответьте вместе с автором еще на некоторые вопросы. Подчеркиваю — для того, чтобы на эти вопросы ответить, не надо иметь медицинского образования (оно, скорее всего, только помешает).

Итак, представим себе человека в отрыве от цивилизации и отвечаем (напоминаю, ключи к ответу: 1. Логика; 2. Здравый смысл.):

Вопрос: чем должен питаться родившийся ребенок?

Ответ: молоком матери.

Вопрос: а если нет у мамы молока?

Ответ: молоком соседки по пещере или погибнуть.

Вопрос: как долго необходимо кушать мамино молоко?

Ответ: до тех пор, пока не появится возможность съесть что-нибудь еще.

Вопрос: а когда такая возможность появится?

Ответ: когда еще что-нибудь дадут и когда то, что дадут можно будет проглотить.

Вопрос: что-нибудь дать можно и в 1 месяц. А вот когда сможет проглотить?

Ответ: проглотить сможет тогда, когда сможет обработать во рту.

Вопрос: а когда сможет?

Ответ: когда будет, чем жевать.

Игру в логические цепочки можно продолжать до бесконечности. Но выводы напрашиваются сами собой.

С точки зрения Природы, человеческий детеныш, вне всякого сомнения, рассчитан на материнское молоко и только на него. После появления зубов ребенок имеет возможность есть то, что папа принес с охоты или нашла мама, занимающаяся собирательством. Малышу, конечно, могут помочь родители — пережевать в собственном рту мясо или вкусный корешок и дать не твердое, а кашицу. Но вряд ли кто-то будет этим заниматься, пока нет зубов у ребенка и есть молоко у матери.

Допустить, что Природа не права, автор не может! Это противоречит разуму, а последствия противоречий в огромном количестве находятся вокруг нас, жертв цивилизации. И некоторые вещи, абсолютно бессмысленные с точки зрения Природы, воспринимаются людьми, как не менее абсолютные истины.

Не только все матери, но и вообще все, прекрасно знают, что ребенку с месячного возраста необходимо давать фруктовые соки.

Спорят по поводу того, какие соки лучше (яблочный, морковный, персиковый, апельсиновый и т.п.) и сколько их надо (1 капля, 2 капли, стакан и т.д.). Люди дорогие! Зачем? Подумайте сами, я ведь понимаю, что очень тяжело пересмотреть взгляд на вещи, в абсолютной правильности которого Вы были много лет убеждены.

Ребенку не хватает витаминов? Ну, так пусть кормящая мать съест яблоко. Бесконечно трудно объяснить: почему морковка, съеденная матерью, хуже, чем капля Морковного сока, полученного ребенком.

Не рассчитан ребенок первого полугодия жизни на овощи и фрукты, и на мясо не рассчитан, и на яичный желток. Это мы, взрослые, никак не можем смириться с тем, что он, «несчастненький», на одном молоке...

Будь эти соки, овощные супы, печенки и желтки просто не нужны — все было бы не так уж и сложно. Вполне возможно, что умные дяди и тети в Институте Питания точно знают об огромной полезности этих продуктов. Но практические врачи и обычные люди реальной полезности увидеть не могут! Вредность — могут. Ее все, в общем-то, видят, но боятся в этом себе признаться.

— До месячного возраста все было в порядке, потом появился диатез... (пришла пора получать соки)

— Только дали желток — на следующий день понос. Попали в больницу...

— Не спит по ночам, плачет — животик болит. Так мается, бедненький. А мы же для него и печеночку, и икорочку, дедушка давеча манго купил...

— Нашему прививки делать нельзя, у него жуткий диатез. Мы ему

даже апельсиновый сок кипятим...

«Жизненных» примеров, по-видимому, хватит. Иногда просто диву даешься — насколько «достижения» цивилизации отучили людей от логического мышления. И величайшее человеческое заблуждение заключается в постоянных попытках рассматривать ребенка в отрыве от его естественных корней.

Не может конкретный возраст быть критерием того, что пора разнообразить пищу. И нужен, и существует другой критерий — биологический (появление зубов). А мы, благодаря этому, можем сформулировать одно из важнейших правил вскармливания детей: *До появления у ребенка зубов — только молочные продукты.*

Это правило позволяет:

- не растрчивать силы на изучение трактатов, посвященных рациональному кормлению детей;
- не тратить деньги на покупку не нужных ребенку продуктов;
- не тратить время на их приготовление;
- не лечить последствия «правильного питания»;

Если это правило понятно, то не составит труда запомнить и принципы кормления детей.

Принципы мы изложим довольно кратко, без претензий на полноту и всеохватность — необходимости такой нет.

С момента рождения и до появления зубов в основе питания младенца лежит:

1. Материнское молоко при естественном вскармливании;
2. Адаптированная молочная смесь при искусственном вскармливании;
3. Сочетание первого и второго при смешанном вскармливании.

* * *

Обеспечение ребенка необходимыми питательными веществами и витаминами базируется на:

1. Полноценном питании его матери при естественном вскармливании;
2. Приобретении качественных адаптированных молочных смесей при искусственном вскармливании;
3. Сочетании первого и второго при смешанном вскармливании.

* * *

До 5-ти месяцев ничего, кроме:

1. Материнского молока (естественное вскармливание);
2. Адаптированной молочной смеси (искусственное вскармливание);
3. Материнского молока и адаптированной молочной смеси (смешанное вскармливание).

* * *

С 5–7-месячного возраста (в зависимости от количества молока у матери) одно из кормлений (оптимально в промежутке 9.00 — 12.00) — кефир + творог.⁵⁷

Через месяц после включения кефира и творога заменяется еще одно кормление, желательно, последнее, перед ночным сном. Ребенок начинает получать молочные каши (рисовая, манная, гречневая, овсяная).⁵⁸

* * *

После появления первого зуба в пищу постепенно вводят фруктовые соки (пюре), яичный желток, овощной суп (вначале на воде, а затем на нежирном мясном бульоне), чуть позже с добавлением мяса.

Любая новая пища включается в рацион постепенно и с осторожностью. Вначале несколько ложек (вариант — несколько глотков) и докормить привычной едой (материнским молоком, смесью). Оценить реакцию — поведение, сыпь на коже, сон, стул. Если все нормально, то увеличиваем дозу, но не очень быстро. Что-то не так — повремените с этим продуктом и не начинайте новых экспериментов до исчезновения болезненных проявлений. Никогда не кормите малыша ничем новым, если он заболел, а также в течение 3-х дней до и 3-х дней после любой профилактической прививки.

Если ребенок отказывается от какого-либо прикорма не настаивайте! Его организм сам и лучше Вас знает, надо или нет. Хотя обмануть Природу несложно. После мандаринового сока (например) малыш, наверняка, будет улыбаться. Вот только слишком вероятен тот факт, что спустя некоторое время всем членам семьи будет не до улыбок.

Автор сознательно не фиксирует внимание на рецептах приготовления блюд (литературы на эту тему предостаточно). Наша главная задача —

сохранить малышу здоровье, а чем ребенок старше — тем менее опасны для него эксперименты, связанные с питанием. Но всегда будьте очень осторожны с генетически неродными продуктами (помните, в главе «Беременность» — чего не кушал прапрадедушка, и нам не надо). Дети в малообеспеченных семьях реже болеют, прежде всего, потому, что не хватает средств на заморские деликатесы.

Детская печень — один из наиболее слабых органов и даже у абсолютно здорового и нормально развивающегося ребенка окончательно «дозревает» и становится, как у взрослого, где-то к 12-ти годам. Любые недопереваренные частицы (те самые, что вызывают аллергию) должны быть нейтрализованы и выведены из организма. И печени отводится в этом процессе первостепенная роль. По мере роста ребенка многие продукты, вызывавшие ранее сильнейший диатез, начинают вполне нормально переноситься — дозревает печень. Бабушки говорят: «перерос». Правильно говорят. Поэтому, если от шоколада, клубники или апельсинового сока у ребенка возникли признаки аллергии (сыпь, зуд, расстройство кишечника при нормальной температуре тела), это не значит, что малыш обречен на разлуку с шоколадом до конца своих дней. Потерпите. И не надо смотреть по сторонам, причитая: «Почему всем можно, а моему нельзя?»

Любой педиатр знает: по понедельникам дети болеют чаще. А знаете почему? Потому что в воскресенье ходят в гости к бабушкам, а мерилком любви у нас, к сожалению, принято считать еду.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ

У большинства детей (чем ребенок младше, тем чаще) к концу кормления появляется непреодолимое желание спать. Ну и хорошо. Днем — на балкон, ночью — в кроватку: будем дружно отдыхать. Если поел, но спать не хочет, пусть бодрствует. После еды у ребенка, как правило, хорошее настроение, и он не будет капризничать. Пусть полежит в собственной кровати: оптимально — в голем виде и не надо его пеленать, пока не заметите, что он начал «скучать».

Мы уже отмечали, что грудные дети склонны к срыгиваниям. Если это происходит часто, следует после каждого кормления поносить ребенка в вертикальном положении 10–20 минут.

О ВИТАМИНЕ Д.

При недостатке витамина Д развивается рахит.⁵⁹ Рахит всеми воспринимается как очень страшное слово, почти равное по смыслу слову идиот.

Достаточно врачу «обозвать» ребенка рахитом, как родители начинают предпринимать решительные меры для скорейшего спасения. А на самом деле очень многие ученые вообще не рассматривают рахит (легкие его проявления, разумеется) в качестве болезни. Ну что это за болезнь, которая в той или иной форме есть у всех детей?

Витамин Д (эргокальциферол) регулирует в организме обмен кальция и фосфора. Вырабатывается он в коже под действием ультрафиолетовых лучей. Лучей этих ребенку очень часто не хватает — климатические условия (живем за Полярным кругом, родились зимой), недостаточное пребывание на свежем воздухе и т.д. Поскольку профилактика рахита не представляет особых сложностей и не требует значительных капиталовложений, ею непременно следует заниматься хотя бы потому, что Вашей дочери совсем не обязательно иметь кривые ноги.

Наиболее рационален метод постоянной профилактики. До тех пор, пока ребенок кормится материнским молоком, витамин Д принимает мама. Либо 2 драже «Гендевита» в день, либо 1 каплю масляного раствора эргокальциферола 1 раз в 3 дня (1400 единиц в капле). С того момента, как другая пища (кефир, каши) начинает превышать 1/3 часть общего суточного количества еды, витамин Д начинают давать ребенку — вполне достаточно 2 капли в неделю. Для ребенка, находящегося на искусственном вскармливании адаптированными молочными смесями, хватит и 1 капли в неделю (витамин Д входит в состав смесей). Если ребенок (или кормящая мама) хотя бы полчаса в день находится на солнышке, никакого витамина Д не надо.⁶⁰ Поэтому профилактика рахита актуальна, прежде всего, с октября по март.

ЧЕМ, КАК И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ ПОИТЬ?

Здорового ребенка не имеет смысла заставлять пить воду. То есть, если врач сказал Вам, что малыш обязательно должен выпивать в день 100 мл воды, а он отказывается, то это совсем не трагедия — Ваше дело предлагать, а пить или не пить — ребенок решит сам.

Общеприняты рекомендации относительно того, что ребенок должен пить кипяченую воду. Вы должны знать, что кипяченая вода не имеет ничего общего с биологическими потребностями человека, поскольку ни одно нормальное живое существо не пьет кипяченой воды.

Кипячение ставит своей целью уничтожение болезнетворных микроорганизмов, но при этом выпадают в осадок растворенные в воде соли, которые организму ребенка тоже нужны.

Таким образом, необходимо убить двух зайцев — обеспечить чистоту воды и сохранить при этом ее естественный состав. Решение поставленной задачи несложно, а сделать это можно следующими способами:

1. Принести воды из родничка или артезианского колодца: трехлитровой банки, которая в закрытом виде будет стоять в холодильнике, на 1–2 месяца Вам вполне хватит, еще и останется.

2. Купить в гастрономе бутылку минеральной воды нейтрального вкуса (не «Нарзан», и не «Боржоми», разумеется). Если вода газирована, удалить газ (открыть, поболтать, помешать, подождать).

3. При невозможности использования этих путей обеспечить чистоту и приличный минеральный состав жидкости можно, приготовив отвар изюма. Делается это следующим образом: хорошо промытый в холодной воде изюм заваривается, как чай, или запаривается в термосе — на 1 столовую ложку изюма — 1 стакан кипятка. Через час напиток доводится до нужной температуры, и пейте на здоровье.

Количество необходимой ребенку жидкости определяется тем, сколько жидкости он теряет. Основные пути потери организмом воды — увлажнение вдыхаемого воздуха и потоотделение.

Чем теплее в помещении и чем теплее одет ребенок, тем больше жидкости он теряет, тем актуальнее для него питье.

При температуре воздуха в комнате, не превышающей 20 градусов, заставить младенца пить очень сложно. При 24 градусах потребность в воде равна, ориентировочно, 30 мл на 1 кг веса в сутки, то есть для

новорожденного около 100 мл.

Само собой разумеется, что давать ребенку воду необходимо в промежутках между кормлениями, если проснулся, например, через час после еды. Поверьте, здоровый малыш, которому жидкости не хватает, спокойно спать от кормления до кормления не будет никогда. При нехватке жидкости кишечные соки становятся густыми и не справляются со своими обязанностями по переработке пищи. И у ребенка болит животик. Поэтому врачи придумали замечательный способ лечить боли в животе — назначают укропную воду. Ребенка не поили, и он плакал. Потом начали давать укропную воду и все прошло. Только укроп здесь ни при чем. С таким же успехом, можно пить петрушковую, сельдерейную и салатную воду. Главное в другом: если избежать потерь жидкости не удастся — очень жарко — обеспечению ребенка водой помимо материнского молока должно уделяться первостепенное внимание.

В отличие от молочных смесей, температура которых должна быть 36–37 градусов, вода может быть прохладнее — 26–30 градусов в первые 1–2 месяца жизни и около 20 градусов — детям более старшего возраста.

В любом случае проблема питья вторична. Ее просто не существует, если в помещении обеспечен должный температурный режим (18–19 градусов). И именно поэтому желание или нежелание пить воду является исключительно удобным критерием, позволяющим ответить на вопрос: имеется перегрев или его нет. Здоров, но жадно пьет — значит перегрели. Быстренько принимайте меры. Отказывается от питья — ну и ладно (напоминаю: наше дело предлагать).

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

КУПАНИЕ

(где и в чем; подготовка ванны, воды, ванной комнаты и младенца; массаж и гимнастика; организация процедуры; действия после купания).

Очень многие взрослые дяди и тети не видят принципиальной разницы между купанием и мытьем. Я, разумеется, уважительно отношусь к гигиене. Но купать малыша необходимо совсем не для того, точнее, не только для того, чтобы он был чистым.

И автор очень Вам советует прислушаться к его рекомендациям, дабы избежать впоследствии множества проблем.

* * *

Итак, правильно организованное купание дает возможность:

- сделать ребенка чистым;
- обеспечить закаливание;
- предотвратить очень большое число заболеваний — прежде всего кожных, инфекционных и аллергических;
- заставить ребенка двигаться и тратить энергию, а, следовательно, лучше развиваться, лучше есть, лучше спать;
- родителям и ребенку получать ежедневное удовольствие;
- и многое другое (подробности ниже).

Вы, наверное, слышали о том, что существуют многочисленные методики, позволяющие научить грудного ребенка плавать. Автор не имеет против этого никаких серьезных доводов (их, собственно говоря, и не существует). Но должен подчеркнуть, что человеческий детеныш, опять-таки, с точки зрения Природы, не совсем рассчитан на ныряние и плавание. Тюлень, разумеется, рассчитан, а человек нет. Поэтому задачу обучения плаванию в качестве обязательной я не рассматриваю.

Сразу же отметим: хорошо плавать и нырять можно научиться только в бассейне. Вполне возможно, что я ошибаюсь, но у подавляющего

большинства читателей этой книги собственного бассейна, по-видимому, еще нет. И, дабы плавать научиться, Вы с ребенком будете посещать специальный бассейн при детской поликлинике или нечто подобное. Ваши сложности, особенно зимой, вполне понятны и предсказуемы. К тому же поликлиника, в принципе, не самое лучшее место для прогулок. И вряд ли Вы лично будете допущены к мытью бассейна и мытью других детей...

Со всей ответственностью заявляю: все (абсолютно все!) положительные эффекты купания могут быть получены в обычной домашней ванне при минимальных затратах времени и материальных ресурсов!

Домашняя ванна — всегда Ваша и только Ваша. Вы и только Вы следите за чистотой и порядком, купаете малыша не в назначенное кем-то время, а тогда, когда это удобно Вашей семье. И очень-очень хочется надеяться на то, что упомянутая ванна в Вашей квартире имеется. Но, к сожалению, всякое может быть... Поэтому договоримся следующим образом: опишем, что и как необходимо делать в стандартной ситуации (когда ванна есть), а после этого решим, как обойтись без ванны с минимальными потерями для детского здоровья.

ГДЕ И В ЧЕМ КУПАТЬ

В обыденной жизни и в большинстве семей этот вопрос решается так: выбирается одна из комнат квартиры, в которой с помощью обогревателя сознательно создается невыносимо душная атмосфера. Очень часто этой комнатой становится кухня, где включаются газовые горелки. На стол или стулья устанавливается специальная детская ванночка, на доньшко ее стелится пеленочка, ребеночек с величайшими предосторожностями опускается в воду, затем его быстренько моют с последующим тщательным высушиванием и закутыванием. Купание в таких условиях лишний раз доказывает, что младенец способен выдержать любые издевательства.

Оптимальная комната для купания — ванная комната.

Оптимальное место для купания — большая ванна (обычная, взрослая, чугунная и т.п.).

ПОЧЕМУ БОЛЬШАЯ ВАННА?

Большая ванна позволяет ребенку шевелить руками, ногами и головой, совершенно не ограничивая движений, — логично подразумевается, что ванна при этом будет полностью наполнена водой.

В большой ванне вода медленнее остывает, позволяя родителям не дергаться по этому поводу и не стоять с чайником в руках, каждые 30 секунд поглядывая на термометр.

Вы прекрасно знаете, что многие вещи в воде делать легче — купаетесь ведь в морях и речках. Взять большой камень, к примеру. На суше Вы его и от земли не оторвете, а в воде — запросто. Это происходит из-за очень древнего грека Архимеда, который «придумал» закон о том, как на тело, погруженное в воду, что-то там давит и выталкивает. В воде легче не только поднимать тяжести, но и дышать — в том случае, разумеется, когда под водой все, кроме головы. Дыхательные мышцы работают в своем обычном режиме, но их сила увеличивается. Легкие, таким образом, лучше расправляются, а пыль и грязь, осевшие в бронхах в течение дня, из организма удаляются.⁶¹ И это просто замечательно. Ведь живете Вы, скорее всего, не в лесу — значит с пылью и грязью, которая в воздухе, дитя целый день контактирует.

Активно двигаясь в большой ванне, малыш имеет возможность тратить энергию и уставать, следовательно, улучшаются его сон и аппетит. К тому же тренируются мышцы и сердце. А если ребенок хорошо спит, то хорошо спит его мама, имея при этом, во-первых, молоко, во-вторых, силы для разных домашних дел и, в-третьих, желание эти дела делать.

По-моему, перечисленного вполне достаточно для того, чтобы убедить сомневавшихся в преимуществах большой ванны. Поэтому перейдем от теории к практике.

ПОДГОТОВКА ВАННЫ И ВАННОЙ КОМНАТЫ

Прежде всего, пол, если скользко (кафель, мрамор), очень нужен резиновый коврик. В ванную комнату необходимо поместить невысокий стульчик, на котором будет сидеть главный купальщик. Кроме этого, желательно иметь полочку — на ней мы поставим часы, чтобы ориентироваться в продолжительности купания. Особое внимание следует уделить двери, но не в том смысле, о котором Вы, наверняка, подумали, — дескать, чтоб плотно закрывалась. Ситуация совершенно иная. Для человеческого организма неестественно резкое изменение влажности воздуха. Когда из распаренной ванны Вы понесете ребенка в сухой воздух жилой комнаты, могут возникнуть проблемы (например, с ушами). Поэтому очень важно во время купания не закрывать дверь в ванную комнату!⁶² И ее (дверь) надо соответствующим образом подготовить, чтобы она самопроизвольно не закрывалась. Это не очень большая сложность (не получится отрегулировать петли — подставьте стульчик или привяжите ручку к чему-нибудь в коридоре).

Самой ванной следует основательно подзяться — тщательно вычистить. Самое лучшее и самое безопасное средство для этого — обычная пищевая сода (никаких других чистящих средств я Вам применять не советую). После чистки — хорошенько сполоснуть, в первый раз неплохо вылить пару ведер кипятка. Впоследствии активно чистить ванну достаточно раз в неделю, а если в течение дня она не использовалась никем из взрослых для мытья или стирки, то достаточно сполоснуть проточной водой из душа.

Совмещать сушку одежды с купанием совсем не обязательно.

Вот и все.

ПОДГОТОВКА ВОДЫ

Кипятить воду нет никакой необходимости. Совершенно никакой! И ничего страшного, если во время купания ребенок несколько раз хлебнет. Сами, небось, и из речки хлебаете.

Нет особого смысла добавлять в воду перманганат калия (марганцовку). Реальной дезинфекции почти никакой, а при попадании в глазки возможны химические ожоги.

Наиболее оптимальный вариант — настой череды (трава такая). Продается она и в аптеках, и на базарах. Нужно ее много, а подсчитать сколько, довольно легко. Во-первых, подчеркнем, что по достижении ребенком двухмесячного возраста в воду вообще ничего не надо добавлять. Череда в принципе помешать не может, но зачем делать то, без чего можно обойтись? Хотя раз в неделю — вполне резонно. Во-вторых, на одну ванну в день необходим стакан травы. Далее подсчитаете сами.

Заваривается череда следующим образом: в обычную литровую банку засыпается стакан травы и заливается крутым кипятком. Банка закрывается крышкой и через 3–4 часа продукт готов. Но делать это лучше всего утром, часов за 10–12 до вечернего купания.

После того, как ванна наполнена, вылейте настой через марлю; можете еще пару раз залить в банку воду, сполоснуть и опять вылить.

ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ

Вопрос особый, волнующий всех, без исключения. Решение его требует преодоления некоторых психологических барьеров, но здравый смысл поможет и в этом случае.

Прежде всего, не следует забывать о том, что регуляция температуры тела у ребенка отлична от таковой у взрослого. Поэтому руководствоваться надо не собственными ощущениями, а реакциями младенца.⁶³ Короче говоря, если у Вас мерзнут руки, то это не означает, что мерзнет ребенок.

Измерять температуру воды лучше всего спиртовым термометром, который помещен в защитный пластмассовый корпус. Такой термометр может находиться в ванне в течение всего времени купания, позволяя постоянно контролировать температуру воды. Самые надежные (в смысле достоверности показаний) термометры продаются в фотомагазинах. И очень желательно убедиться в том, что купленный Вами термометр не врет.⁶⁴

Температура первой ванны обязана удовлетворять следующим требованиям:

1. Может быть перенесена ребенком без вреда для собственного здоровья;
2. Может без нервного стресса быть перенесена родителями и без валидола бабушками;
3. Должна доставлять удовольствие всем участвующим в процессе купания.

Легче всего в этом списке решить первую задачу. Ребенок без особого риска (точнее, вообще без риска) может быть погружен в ванну с температурой воды от 26 до 37 градусов.⁶⁵ Таким образом, за ребенка особенно бояться нечего. Но, прежде чем решать другие задачи, надо все-таки определиться, какая же температура воды идеальна для купания?

Вода не должна позволить ребенку расслабиться. Холодовое воздействие на кожу резко усиливает кровоток в мышцах, увеличивает их тонус. Активнее работает сердце, в кровь выбрасываются биологически активные вещества, стимулирующие обмен и повышающие сопротивляемость инфекциям.

Ребенок в воде с температурой выше 35 градусов не имеет никаких стимулов к шевелению и развитию. Заставить его подрыгать руками и ногами довольно трудно. Но такая ванна, как правило, не вызывает у

младенца никаких неприятных ощущений — он ведь хоть и детеныш, но человеческий и по натуре своей лентяй. А в воде он всем своим видом демонстрирует блаженство, вызывая ответное блаженство у толпы присутствующих родственников.

Но купание в теплой воде совершенно ничего не дает здоровью! Мыть (смывать грязь), может быть, в такой воде и лучше, но купаться для здоровья в указанных температурных условиях нельзя!

В то же время, при погружении в воду с температурой ниже 30 градусов у ребенка очень часто возникают отрицательные эмоции, не то чтобы ему было холодно, вовсе нет. Но шевелить руками и ногами, чтобы согреться, он не хочет и начинает возмущаться. А вместе с ним возмущаются бабушки... Ну и не надо начало купания превращать в испытание для всех членов семьи — это может очень быстро выработать у ребенка отрицательный рефлекс на один только вид ванной комнаты. А кричащий в ванне ребенок приводит к повышению давления у бабушек, которых тоже надо любить и беречь. Поэтому оптимальная температура для начала купания составляет 33–34 градуса.

Эта температура малополезна, но приятна. Она дает возможность полюбить процедуру купания. Важно только одно: не задерживаться долго на таком температурном режиме.

Существует множество книг, подробно описывающих, как надо снижать температуру воды и увеличивать время купания. Если Вам очень хочется — ищите, читайте, конспектируйте. Но все таблицы и графики, как правило, могут быть сведены к нескольким простым правилам, а мы как раз к простоте и стремимся.

Таких правил всего 3:

1. Никакого насилия — удовольствие для всех.
2. Чем ниже температура воды — тем лучше.
3. Чем дольше в воде — тем лучше, но более 40 минут смысла не имеет. О том, как реализовать эти правила, мы поговорим чуть позже.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕДУРЫ И ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА

Первое купание в большой ванне проводится после заживления пупочной ранки в возрасте 10–14 дней.

Купание должно осуществляться ежедневно! Каких бы усилий это Вам ни стоило. Поверьте, лучше потратить 1 час в день на купание, нежели месяцы на скитания по больницам. Понятно, что в доме может исчезнуть горячая вода, может воды вообще не быть — «у нас чего только может не быть».⁶⁶ Но надо очень-очень постараться — принести, нагреть, — может быть, не на совсем полную ванну, хотя бы наполовину.

Особый вопрос, когда (в какое время суток) купать? Следует отметить, что некоторые дети — их немного (не более 10%) после ванны возбуждаются: не хотят спать, капризничают, скулят, дрыгают ногами и т.д. и т.п. Купать их необходимо утром или днем, чтобы не устраивали свои концерты по ночам. К счастью, таких «артистов» мало, а если честно, нет вообще. Просто вода, которую родители считают хорошей, для ребенка теплая — он во время купания отдохнул, расслабился, а потом начал петь.

Идеальное время для купания — перед последним кормлением, то есть с 23 до 24 часов. Если Вы все будете делать правильно, ребенок очень устанет, малость подмерзнет, очень проголодается, после ванны с аппетитом поест и будет спать, не просыпаясь(!), 5–6 часов, хотя мне встречались дети, которые в месячном возрасте спали ночью 6–8 часов без какого-либо желания общаться с мамой.

Можете ли Вы представить себе мамочку, которая первые месяцы жизни ребенка по 5–8 часов подряд спит ночью? Не можете. Ну так станьте сами такой...⁶⁷ Надо ли еще раз объяснять значение спокойного ночного сна для женщины, кормящей грудью!?

Подготовка младенца к купанию заключается в проведении ему массажа и гимнастики. Ясно ведь, что купание — это нагрузка на организм.⁶⁸ И неплохо до того провести небольшую разминку. Сразу же сообщаю, что заканчивать курсы массажистов совсем не обязательно. Поймите принципы, и все будет замечательно. А если что-нибудь перепутаете, обойдется: не очень хороший массаж лучше, чем отсутствие очень хорошего массажа.

По времени массаж и гимнастика вместе длятся около 20–30-ти минут

(по 10–15 минут на каждую процедуру). Строгая последовательность: сначала массаж, потом гимнастика.

Место проведения процедур — пеленальный столик. Укладываем голого ребенка на спинку и начинаем массаж, который состоит из двух этапов — поглаживание и разминание. Вначале гладим. То есть просто проводим своей рукой по коже ребенка без особого давления. Последовательность такая: ноги (стопа, голень, бедро), руки (кисть, предплечье, плечо); перевернули на живот, затем ягодичы (попа), спина; опять перевернули животом кверху, массаж живота, грудной клетки, шеи, головы. После того, как всего погладили, в той же последовательности повторяем, но теперь уже разминаем мышцы.

Особо следует отметить массаж живота. Он, скорее всего, понадобится нам не только перед купанием, поскольку малыш, никогда не страдающих от боли в животе не бывает, а массаж в этом случае очень быстро приносит облегчение. Основание кисти ставится ребенку на лобок, после чего живот массируется круговыми движениями четырех пальцев правой руки (кроме большого) в направлении по часовой стрелке, то есть по ходу толстого кишечника.

После окончания массажа принимаемся за гимнастику. Суть ее состоит в ненасильственных попытках гнуть все, что гнется.

Последовательность соответствует вышеописанной, но нас интересуют, главным образом, суставы. Одной рукой берем за голень, другой — за большой палец ножки и потихонечку крутим, наклоняем, сгибаем в разные стороны. Закончили с голеностопными суставами (не забывайте, что их два), принимаемся за коленные. Действия аналогичны — одной рукой берем за бедро, второй за голень и сгибаем (крутить, разумеется, не получится), затем тазобедренные суставы — держим обеими руками за голени ребенка и совершаем сгибательные движения (одновременная работа коленного и тазобедренного суставов), движения, аналогичные езде на велосипеде, круговые движения. И совершенно так же обращаемся с руками.

После того, как массаж и гимнастика завершены, приступаем собственно к купанию. Несем ребеночка в ванную, он при этом голенький, а ванна, разумеется, уже готова.

Обычно родители делят между собой обязанности — пока один готовит ребенка (массаж и гимнастика), второй готовит ванну (моет, наливает воду, добавляет настой череды, измеряет температуру, ставит часы, стульчик, готовит пеленку, предназначенную для вытирания).⁶⁹ К сожалению, наличие обоих родителей не всегда возможно, но при

правильной организации и один человек вполне может справиться. Сначала готовим ванну — температура воды на 1–2 градуса выше планируемой (поправка на то, что остынет за полчаса, необходимые для массажа и гимнастики), после чего принимаемся за дитя.

СОБСТВЕННО КУПАНИЕ

Напоминаю — дверь в ванную комнату открыта.

Садиться на стульчик поначалу, пожалуй, не стоит. Когда приловчитесь — пожалуйста.

Итак, опускаем малыша в воду, всего целиком, чтоб из воды выглядывало только личико. Держать ребенка можно лишь за головку — мизинец под шеей, а остальные пальцы — под затылком. Чем больше погружена голова, тем лучше, и ничего страшного, если вода попадает в глаза, лишь бы нос и рот были на поверхности. Сразу же можно заметить следующее: туловище, которое Вы совсем не держите, ко дну не опускается, а, напротив, всплывает. При этом грудная клетка и живот, как правило, торчат из воды. Поэтому, второй рукой, необходимо регулировать погружение туловища, чтобы и грудная клетка и живот полностью были под водой. Обращаю внимание — никакой опасности в том, что вода попадает в уши, нет!⁷⁰

После того, как малыш окажется в большой ванне, Вы незамедлительно поймете принципиальную разницу этого варианта купания, и замачивания в детской ванночке. Вы увидите, как легко ребенку двигаться, без всякого риска удариться о стенки ванны.

Внимательно наблюдайте за поведением ребенка — если он не активен, спокойно лежит, зевает, значит, эта вода для него теплая, а, следовательно, плохая. Поддерживая за головку, поводите малыша в воде от одного края ванны до другого. В первый раз особенно экспериментировать смысла нет — всем участникам процесса купания еще предстоит привыкнуть и приспособиться, но родителям это сделать гораздо сложнее. В принципе, для домашней ванны вполне достаточны три позы — одна описана выше, другая заключается в плавании на животе (перевернули ребенка, его подбородок находится между разведенными в стороны большим и указательным пальцами), а третья — сидячая. Оказывается, в большой ванне ребенок может сидеть уже в периоде новорожденности! Дальнейшие действия родителей не требуют никаких специальных знаний — только здравый смысл. Ведь очевидно, что через 15 минут температура воды в ванной снизится на 1–2 градуса, и эта температура будет для ребенка уже знакомой при следующем купании. Если Вы боитесь быстро снижать температуру, делайте следующим образом: начинайте с 34 градусов и через 2–3 дня уменьшайте стартовую температуру воды на 1

градус. Мы должны добиться того, чтобы малыш в ванне был активен. Что у Вас получится, зависит не только от Вас, но и в немалой степени от ребенка. Каждый младенец имеет присущие только ему особенности регуляции температуры тела, и предсказать минимальную температуру воды просто невозможно: один улыбается при 23-х градусах, другой кричит при 30-ти. Временные и температурные ориентиры следующие:

- в начале купания — 34 градуса, 15 минут;

- к месячному возрасту — 30–32 градуса 20–25 минут;

- в 2 месяца — 28–30 градусов, 30 минут. Подчеркиваю — это ориентиры. Если малыш в 2 месяца спокойно плавает при 24 градусах — очень хорошо и совсем не страшно. Но это не значит, что он такой уж особенный. В том то и дело, что это может любой! Просто этому ребенку повезло с родителями. Последние лишены предрассудков, а уровень здравого смысла имеют больше среднестатистического. В удлинении же времени купания и максимально возможном снижении температуры воды заинтересованы все. Чем больше устанет ребенок, тем более спокойная ночь обеспечена его родителям.

И еще некоторая информация и некоторые рекомендации. В очень многих книжках, посвященных купанию и плаванию детей, подробно описывается процедура ныряния. Настолько подробно, что многие родители рассматривают ее в качестве обязательной. А поскольку преодолеть собственный страх не могут, то предпочитают ребенка в большой ванне не купать вообще. Если очень боитесь, — не ныряйте. Но лучше купать без ныряний, чем издеваться над собой и младенцем, ополаскивая его в маленькой ванночке. На самом же деле в нырянии ничего страшного нет — у новорожденного очень сильно выражен рефлекс, препятствующий попаданию воды в дыхательные пути. Если в течение двух-трех месяцев не нырять, этот рефлекс угасает и можно захлебнуться. Но, к счастью, сама процедура купания в большой ванне невозможна без того, чтобы в какой-то момент ребенок не соскользнул с Вашей руки и не погрузился полностью под воду. Не бойтесь! Это даже хорошо — подхватите, посадите, дайте ему покричать, покашлять, почихать. Заодно выкашляет и вычихает всю пыль, что накопилась за день в верхних дыхательных путях. Успокойтесь — продолжайте купание. Тем не менее, ситуация, когда родители сознательно организуют ныряние — более предпочтительна. Делать это следует в положении ребенка на животе. Громко произнесите слово «ныряй» и проведите ребенка несколько секунд под водой. У него очень быстро выработается условный рефлекс, и одного только слова «ныряй» будет достаточно для того, чтобы малыш

самостоятельно задержал дыхание.

Я совершенно сознательно не пытаюсь морочить Вам голову подробностями относительно техники купания: как обязательно надо держать ребенка, как поворачивать, как садить и т.п. Всему этому Вы быстро научитесь сами, если будете руководствоваться описанными выше принципами.

Единственное, что Вам, скорее всего, понадобится, так это поддерживающая головку ребенка шапочка. Для чего она нужна? Прежде всего, для того, чтобы сделать процедуру купания более приятной для родителей. Очевидно ведь, сидеть или стоять полусогнутым в течение 30–40 минут очень тяжело. И нельзя делать ребенка здоровым за счет появления радикулита у его папы. Поэтому в возрасте около двух месяцев надобно изготовить специальную шапочку, а как это делается, мы сейчас расскажем.

Необходимо иметь:

- обычную тонкую хлопчатобумажную шапочку (чепчик);
- кусок тонкой ткани размером с половину пеленки;
- 2 брусочка пенопласта, оптимальный размер которых соответствует размерам обычной пачки сигарет.⁷¹

Вначале пенопласт обшивается тканью, а затем фиксируется на шапочке, как это показано на рисунке. Обращаю внимание — верхний край брусочков должен возвышаться над головкой ребенка. Младенец в такой шапочке вызывает чувство умиления, напоминая нежного и благородного Чебурашку.

Процедура купания в шапочке ничем не отличается от той, что описана выше для положения ребенка на спине. В течение недели, постепенно убирая поддерживающую ребенка руку, Вы научите его держаться на воде и сможете во время купания спокойно читать газету. Плавая самостоятельно, дети часто отталкиваются ножками от края ванны и стремительно плывут в ее противоположный конец, ударяясь головой. Поэтому я и обратил Ваше внимание на то, что брусочки пенопласта должны возвышаться над головой, защищая ребенка от ударов сверху и сбоку. Вполне возможно, что Вы придумаете более оригинальную конструкцию. На здоровье.

Начиная с двухмесячного возраста, очень хорошо повесить над ванной игрушки на тонких веревочках, чтобы ребенок, плавая, смотрел на них, чуть позже он сам будет трогать их ручками.

Месяца купания в шапочке вполне достаточно для того, чтобы снимать и ее: ребенок уже научился правильно держать головку, вполне сможет

плавать сам. Не получается — не надо. Мы не ставим своей целью научить его плавать. Нам необходимо только одно — чтобы ежедневно в течение определенного времени малыш находился в прохладной воде, потому что регулярно холодное воздействие наиболее эффективно для стимуляции жизненных сил ребенка и его способности противостоять инфекционным болезням.

Конечно, будет очень хорошо, если ребенок научится плавать. Выныривающий с улыбкой на мордашке полугодовалый младенец — зрелище незабываемое. Но родителей, способных обеспечить своим детям постоянное плавание, очень мало. В домашней ванне всякие ныряния заканчивается после того, как ребенок начинает сидеть. Бассейн при поликлинике — другое дело, но, как только Вы перестанете его посещать, навыки быстро угаснут. Поэтому повторяю: уметь или не уметь в грудном возрасте плавать — вопрос не принципиальный. Он определяется наличием свободного времени у родителей и благосостоянием семьи. Решайте его сами, лишь бы Вам было удобно.

Скорее всего, Ваша семья — обычная семья. И не имеет средств на индивидуальный бассейн и инструктора по плаванию. До 6–7 месяцев Вам и Вашему ребенку домашней ванны вполне хватит. А после этого мы просто изменим методику купания — наберем в ванну немного прохладной воды, на дно постелим резиновый коврик, набросаем красивых игрушек, и ребенок будет ими играть сидя или ползая, получая при этом закаливающий контакт с водой.

В любом случае и вне зависимости от возраста необходимо эпизодически совмещать купание с мытьем. Для грудного младенца 2 раза в неделю вполне достаточно, ну а для ползающего по квартире, может быть, придется и каждый день.

Мытье ребенка, который купается в полной ванне, осуществляется следующим образом. Перед окончанием купания необходимо взять пластмассовое ведро и наполнить его водой — проще всего прямо из ванны зачерпнуть. Затем при помощи детского мыла (шампуня) ребенок намыливается прямо в воде, можно несколько раз и совсем не обязательно мочалки (мамины руки гораздо приятнее). Вот и все. Один родитель поднимает ребенка, удерживая его под мышками, а второй выливает сверху ведро воды.

Коль уж мы заговорили о конце купания, следует отметить: необходимо всячески стремиться к тому, чтобы продолжительность процедуры была не менее 15 минут. Вполне возможно, что малыш будет капризничать, и Вы не сможете определить, чего он хочет. Пробуйте,

экспериментируйте. Меняйте температуру воды и положение ребенка в воде, более активно перемещайте его в ванне, может быть, он проголодался и надо в следующий раз изменить время купания (купать не за час до еды, а через час после еды).

Поверьте: предвидеть все возможные проблемы нельзя. Но для решения подавляющего большинства из этих проблем специального образования иметь не надо.

Так, например, сын моих друзей в возрасте 4-х месяцев взял себе за правило какать в ванне.⁷² А было это зимой, и горячей воды не было. Поэтому готовились заранее, активно грея воду всеми возможными способами. А он, через минуту после погружения... Ну и ничего: выкрутились — надели на него трусы с резинками и держали наготове ведро с теплой водой, чтоб сполоснуть.

Отметим, что если ребенку «положено» купаться 20 минут, а он продолжает вести себя прилично — не плачет, дрыгается и т.д., — то не надо торопиться. Но, коль скоро кому-то из участников процесса очень надоело — заканчиваем.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ КУПАНИЯ

Под мышки вынимаем ребенка из воды и накидываем ему на голову большую пеленку — достаточно большую, чтобы завернуть малыша целиком. И в таком виде, не вытирая его в ванной, отправляемся к нашему родному пеленальному столику. Ребенку весьма не жарко, еще бы — мокрый в прохладной комнате! И это очень хорошо — еще одна закаливающая процедура. На столике доводим кожу до сухого состояния (промокать, а не вытирать!), особенно торопиться и нервничать по поводу того, что замерзнет, не надо. Высушили? Теперь будем обрабатывать. Для начала возьмем растительное масло — лучше всего специальное детское (оливковое), но прокипяченное на водяной бане подсолнечное тоже вполне сгодится. Намочим вату и протрем все имеющиеся у ребенка складки кожи в том, разумеется, случае, если там нет повреждений.⁷³ А их никогда не будет(!) — ежедневно купайте, не кутайте и следите за температурным режимом детской комнаты. При наличии опрелостей — используем присыпки. Особое внимание при обработке уделите половым органам. Мальчикам не забудьте смазать складку кожи под мошонкой, а девочкам протрите ватой, смоченной водой (лучше кипяченной), половую щель. Направление движений — от лобка к попе — и не иначе! Если пришла пора, подстригите ногти.

Теперь можно и запеленать (или надеть распашонку и ползунки). Осталась голова. Главное (после купания, разумеется) — уши. Берем спичку, туго наматываем на ее конец ватку, после чего ее со спички снимаем. Получается плотная турунда конусообразной формы, и ее тонкий конец мы засовываем в ушко. Гигроскопичная вата впитает в себя остатки воды. Удалять ватку не надо до полного высыхания головки ребенка (часа 2–3 можно не трогать). Если вата выпадает — наденьте тонкую шапочку, которая после ванны, наверняка, не повредит малышу и очень поможет Вам быть еще спокойнее. Если во время купания малыш хоть несколько раз нырнул и после этого чихал, — ничего с носом делать не надо. Если не нырял и не чихал — все равно в носу (детском) не ковыряйтесь. Лучше сделайте так, чтобы на следующий день он в ванне несколько раз чихнул (нырните).

А теперь попробуйте поставить себя на место Вашего ребенка. Вы купались в холодной воде, очень устали, а после процедуры малость продрогли в прохладном воздухе комнаты. Но зато Вас насухо вытерли,

тепло одели... Эх, сейчас бы перекусить и на боковую...Так оно и будет. Однако до еды желательно поносить малыша минут 15–20 в вертикальном положении, чтобы скорее освободить желудок от воды, которую он в ванной глотнул.

Кормите и — спокойной ночи.

Бывают, правда, настолько активные «пловцы», что после ванны не имеют сил даже на еду — скорее бы спать. Пусть уснет, не переживайте. В этом случае ребенок, как правило, через 1,5–2 часа проснется со зверским аппетитом, после утоления которого уснет крепко и надолго. Понятно, что такого ребенка лучше купать часов в 9–10 вечера, как раз к полуночи Вы всей семьей и выйдете на режим спокойного ночного сна.

Летом, помимо закаливания, ванна имеет огромное положительное значение — купание спасает ребенка от перегрева. И если малыш страдает от жары, то, поверьте, после непродолжительного пребывания в прохладной воде (10–15 минут) он будет хорошо спать и заметно лучше есть. Я несколько раз сталкивался с ситуацией, когда грудных детей купали 3–4 раза в день, спасаясь от жары. Только не забудьте, перед летним плаванием хорошо ребенка напоить (чтобы поменьше пил из ванны).

В заключение давайте рассмотрим печальную и, к сожалению, вполне реальную ситуацию, характеризующуюся тем, что собственной ванны у Вас нет. В этом случае придется все же покупать специальную детскую ванночку, лучше пластмассовую — она и легче, и дешевле. Комната для купания значения не имеет, лишь бы был чистый и прохладный воздух. Но постарайтесь набрать в ванночку побольше воды, чтобы грудная клетка была погружена полностью. Главное, что мы теряем, — это возможность активных движений ребенка, поэтому он не может вырабатывать тепло и долго держать его в воде не получается. Принципы и правила не меняются — кипятить воду не надо, уши мочить надо, если доволен и хорошо себя ведет — не торопитесь вынимать. Нет никакой надобности доливать теплую воду. Вполне можно и перевернуть на животик, и «нечаянно» нырнуть. Правила вынимания из ванны и дальнейшей гигиенической обработки прежние. В конце концов, зная, как надо купать в ванне большой, Вы всегда сможете сообразить, как применить эту информацию к ванне маленькой.

И еще один момент. Бабушки, конечно же, расскажут Вам, что на дно ванны обязательно надо положить пеленку, но не смогут объяснить почему. Объясняю: в те времена, когда жили и мыли ребятишек бабушки ваших бабушек, детей купали в деревянных корытцах (похожих на то, что просил дед у золотой рыбки). И, чтоб не поранить ребенка (щепки, занозы), на дно

надо было постелить кусок ткани. Правда просто? А зачем в пластмассовой ванночке пеленка, я не знаю. И никто не знает. Так можно договориться до того, что на дно большой ванны будем укладывать простыню.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ РОСТ И РАЗВИТИЕ, А ТАКЖЕ НЕКОТОРЫЕ «МЕЛОЧИ», НЕДОСТОЙНЫЕ ОТДЕЛЬНОЙ ГЛАВЫ

(если что-то не так; о нормах и сроках; зрение; слух; Ваши беседы с ребенком и беседы ребенка с Вами; сидение, ползание, стояние, хождение; слюни и зубы).

По мере того, как ребенок растет и развивается, родителей все в большей степени волнует вопрос — а такой ли наш, как все? Ужасно, если у маминой подружки имеется младенец аналогичного возраста, который чего-то там делает такое, что наш еще не делает. Сразу возникает непреодолимое желание мчаться к врачам в целях окончательного искоренения имеющихся «недостатков».

В этой связи первый совет: не тратьте время и нервы на постоянное выискивание «неправильностей» у собственного ребенка. Поверьте: действительно серьезные болезни, при которых малыш не сможет научиться ползать, сидеть или ходить, встречаются довольно редко.

Очень маловероятно, чтобы у Вашего ребенка вообще не появились зубы, чтобы он всю жизнь предпочитал есть из соски, чтобы процесс ползания доставлял ему больше радости, чем ходьба. Не суетитесь — всему свое время. Но время это, в каждом конкретном случае, индивидуально. И не надо торопить события — все научились и Ваш научится. Вы лишь поймите главное — родители должны сделать все реально зависящее от них, чтобы оказать должное влияние на рост и развитие малыша. А это правильный уход, рациональное вскармливание, массаж, гимнастика, закаливание, свежий воздух. И если у ребенка с рождения «что-то не так» (врожденные или наследственные болезни, родовая травма, малый вес, аллергия и т.п.), то это говорит только об одном — мероприятия, очень желательные для ребенка абсолютно нормального, при проблемах со здоровьем становятся обязательными. Потому что для слабого и болезненного ребенка нарушение описанных выше принципов ухода не просто вредно, а весьма опасно. Слабому и болезненному

невозможно прожить в условиях перегрева, без постоянного пребывания на свежем воздухе, а купание для него — мощный стимулятор, позволяющий стать таким же, как все. И витамин Д для него нужнее, и цитрусовые с шоколадом опаснее, и ковры в комнате еще более вредны.

Мне бы очень не хотелось рассказывать в этой книге про то, что и когда должно с ребенком произойти. Психика родителей, особенно начинающих, штука очень хрупкая, и я искренне боюсь, что Вы потратите свои последние нервы на изучение так называемых «норм».

Поэтому добросовестно делайте то, что зависит от Вас. А все остальное: заметить недостатки, своевременно поставить диагноз, направить на обследование или консультацию, назначить соответствующее лечение — Вы не в состоянии. Это вторая половина пути, которую может пройти только врач, но при условии, что Вы преодолеете первую — будете являться в поликлинику не тогда, когда захочется, а тогда, когда Вам будет назначено прийти (в месячном возрасте, в 3 месяца, в 6 и т.д.). Еще раз обращаю внимание: если чуть-чуть «не норма» — само пройдет. Если совсем «не норма» — это не родители должны заметить, а врач. И он заметит обязательно, Вы только предоставьте ему такую возможность.

Если же, по причине болезненной любознательности, Вы все-таки пытаетесь самостоятельно определить «правильность», «своевременность» и «нормальность» малыша, помните, что нельзя подходить к ребенку с позиций математика. Не может быть однозначных норм — сколько обязательно должен съедать, сколько обязательно должен весить, какой обязательно должен быть длины и т.д. Все перечисленное важно, но не принципиально. Гораздо важнее другое: реакции на окружающее, аппетит, сон, здоровье.

Очень многие сроки (когда начнет держать головку, сидеть, стоять, ползать) зависят от системы воспитания, то есть от родителей. Если, например, ребенок спит на животе, то головку он держит раньше в сравнении с малышом, спящим на спине. Чем активнее проводятся массаж и гимнастика, чем прохладнее вода при купании, чем меньше в ребенке лишних килограммов (или граммов, неважно) — тем лучше развивается мускулатура, тем больше возможностей для того, чтобы своевременно сесть, поползти, встать, пойти.

Есть вещи, про которые, тем не менее, надобно кое-что знать, и мы поступим довольно просто — назовем эти вещи своими именами, обращая внимание на моменты, принципиально важные для здоровья ребенка и душевного покоя его родителей.

В целом интенсивность развития детских мозгов зависит от

количества раздражителей, в них поступающих: чем больше можно увидеть и услышать, чем больше можно ощутить кожей, тем лучше. Про чувство меры Вы, естественно, не забудете.

ЗРЕНИЕ

Видеть так, как взрослые, новорожденный, разумеется, не может. Все его реакции ограничиваются тем, что от очень яркого света он жмурится и иногда поворачивает к источнику света глаза. Уже к месячному возрасту, малыш может недолго задерживать на чем-либо взгляд и также ненадолго за этим «чем-то» следить (речь идет о секундах). В течение последующих двух-трех месяцев возможность сопровождать взглядом движущийся предмет заметно улучшается. Вначале ребенок может следить лишь за игрушкой, которая движется в горизонтальной плоскости, но в 4 месяца уже свободно смотрит куда угодно — и вверх, и вниз, и в стороны. Ну, а после этого возраста зрение начинает совершенствоваться очень быстро.

Советы и рекомендации:

1. Нельзя допускать, чтобы в детской комнате была слабая освещенность. Это приводит к задержке способности различать цвета.
2. Игрушки должны быть большими и яркими. Цвет их тоже имеет значение: в первом полугодии жизни — оптимально желтый и зеленый, а затем, чем разнообразнее цвета, тем лучше.
3. Для того, чтобы ребенок научился правильно видеть, не стоит в первые 3–4 месяца вешать перед ним игрушки на близком расстоянии (менее 40 см) — толком разглядеть он ничего не сможет, но есть риск развития косоглазия.

СЛУХ

Новорожденный может лишь вздрогнуть при громком звуке, но способность слушать развивается очень быстро. Уже в месячном возрасте малыш отчетливо реагирует на звуки изменением поведения, перестает плакать, например. К двум-трем месяцам ребенок поворачивает голову к источнику шума, к пяти — реагирует на интонации и легко различает голоса.

Необходимо помнить, что дети очень быстро привыкают к определенному звуковому режиму. Если с момента рождения Вы будете ходить по дому на цыпочках и разговаривать исключительно шепотом, у Вас появится шанс так всю жизнь и проходить.

Это положение особенно актуально для семей, не имеющих большого числа комнат. Продолжайте жить нормально. Слушайте музыку, смотрите телевизор, разговаривайте по телефону. И Ваш малыш в течение всей своей жизни сможет спать, не просыпаясь от кашля соседа за стеной.

ВАШИ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ И «БЕСЕДЫ» РЕБЕНКА С ВАМИ

Разговаривать с младенцем надо побольше, но мама должна помнить, что нельзя целый день беседовать только с ребенком — иногда неплохо пообщаться и с мужем.

Малыш тоже «разговаривает» с Вами и сам с собой. Эти «беседы» будут поначалу носить характер криков и воплей, которые в первые месяцы жизни воспринимаются родителями однозначно — ребенку плохо.⁷⁴ На самом же деле это не всегда так — просто другого способа «пообщаться» у ребенка нет. Месяцев с двух в крике уже прослеживаются интонации, а в 3 месяца младенец начинает гулить — чего-то себе под нос бормотать, агукать, поскуливать.

Важно с первых месяцев жизни выработать правильные реакции на детские вопли, потому что очень легко приучить ребенка к жизни на руках у родителей. Не надо при первом же писке бросаться к нему, переворачивая стулья. Нет ничего страшного в том, чтобы человек с начала жизни привык к тому, что всего хорошего надобно добиваться собственным трудом. Поверьте — ничего он себе не надорвет. А вот таская его на руках, надорветесь Вы. И если пришла пора кормить, то вполне резонно, чтобы он попищал, пока мама спокойно приготовит грудь или молочную смесь.

СИДЕНИЕ, ПОЛЗАНИЕ, СТОЯНИЕ, ХОЖДЕНИЕ

Все вышеперечисленное ребенок захочет сделать сам и сам сделает, без особой Вашей помощи. Роль родителей лишь в одном — так воспитывать, чтобы сидение, ползание, стояние и хождение не превращались в тяжелый и опасный труд: закалять, развивать мускулатуру, предпринимать меры для профилактики рахита.

Любые стояния и хождения по полу очень желательны босиком, никакой обуви ребенку в доме не нужно. Действуя таким образом, Вы на всю жизнь устраните проблему мокрых ног.^{[75](#)}

СЛЮНИ И ЗУБЫ

Существует народная примета: если у ребенка активно побежали слюни — значит скоро полезут зубы. Мой личный опыт эту мудрость не подтверждает. С двух-трех месяцев слюни бегут у всех, а зубы появляются, как правило, после шести.

Время появления зубов (при нормальном питании и уходе) зависит, главным образом, от наследственности, разумеется, в определенных пределах. Нет никаких оснований для беспокойства, если все абсолютно нормально, ребенку 9 месяцев, а зубов нет.

И еще один момент. Медицинская наука считает, что прорезывание зубов очень редко сопровождается развитием болезненного состояния. Но практические врачи (автор в том числе) и подавляющее большинство родителей сплошь и рядом наблюдают, как у, казалось бы, здорового ребенка вдруг ни с того ни с сего портится настроение, повышается температура, иногда начинается понос. А через 2–3 дня прорезывается зуб, и все проходит.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

ЧЛЕНЫ СЕМЬИ: ТАКТИКА РАЦИОНАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

(мама, папа, дедушки и бабушки).

Изложенная в предшествующих главах информация позволяет подвести некоторые предварительные итоги. Мы ведь знаем уже, как гулять, как кормить, как купать, как одевать. Осталось только свести полученные сведения вместе и выработать тактику действий родителей, позволяющую без особых усилий вырастить здорового ребенка, сохранив при этом мир и покой семьи.

Мы по-прежнему имеем в виду стандартную семью — изолированная квартира, мама, папа, дитя. Наличие еще одного ребенка, бабушек, дедушек и т.п. ни на что существенно не влияет и не является отклонением от стандарта. Давайте представим себе, что помощи нам ждать не от кого. А коль скоро научимся воспитывать детей без помощников, то с помощниками Вы уж сами придумаете, что делать.

В то же время мы сразу должны признать, что появление новорожденного в неодинаковой степени отражается на образе жизни членов семьи. Дело даже не в распределении обязанностей. Папа, при всем желании, не может сделать некоторые вещи. Кроме того, люди разных поколений и разного воспитания по-разному представляют себе, что все-таки делать надо, и весь воспитательный процесс напоминает дискуссионный клуб с шараханиями в разные стороны и опасными экспериментами, которые плохо отражаются не только на здоровье ребенка, но и на благополучии семьи в целом. Я неоднократно сталкивался с ситуацией, когда зять с тещей (вариант — невестка со свекровью), жившие до появления ребенка душа в душу, становились после того злейшими врагами.

Поэтому процесс ухода за ребенком и его воспитания мы рассмотрим с разных точек зрения. Логично предвидеть, что, если каждый из членов семьи будет совершать наиболее осмысленные и наиболее рациональные действия, то и семья в целом будет благополучной.

МАМА

Самое главное — очень постарайтесь ни на кого не рассчитывать. Даже на мужа, каким бы он ни был любимым и замечательным. Без помощи других Вам, конечно же, будет тяжело, но Вы обязаны сделать все, чтобы эта помощь не стала необходимостью и не превратилась, в конце концов, в одолжение. Я Вас уверяю, что, правильно организовав режим (прежде всего свой), Вы справитесь сами, а, идя на поводу у других, создадите себе и ребенку проблемы — помните знаменитое «у семи нянек дитя без глаза». Вот и надо стать нянькой — главной, единственной и, что самое главное, незаменимой. Ребенок может обойтись и без папы, и без бабушек, и без дедушек. Без мамы обойтись нельзя — выжить можно, но нормальной такую жизнь назвать нельзя. Внушите это себе раз и навсегда.

Начнем с утра. Главная Ваша цель — поскорее остаться наедине с малышом, оградив себя от забот о других членах семьи: папу на работу, старшего ребенка — в школу и т.д.

Обычно младенец просыпается в 5–7 часов, то есть в этом промежутке времени обязательно присутствует кормление. Мы, конечно, можем допустить, что, пока мама занимается ребенком, папа готовит завтрак, но я ведь предупредил: мы имеем дело со стандартной семьей, а не с особо благополучной. Для Вас ребенок прежде всего.

Покормите (грудь или смесь — не принципиально). Если к концу кормления он начал дремать, сразу же отправьте его спать на балкон, если же нет, пусть полежит немножко в кроватке голеньким. Но через полчаса в любом случае — гулять. Теперь нейтрализуем остальных членов семьи. Кормим папу. Если поел сам — замечательно, если же не умеет включать кухонную плиту — нечего возмущаться. Учить и воспитывать мужа надо было до беременности. Очень неплохо во время кормления папы и самой поесть.

Ну, вот мы и одни. Пусть в доме беспорядок: на кухне немытая посуда, старший сын опять забыл убрать свою постель и т.п. Быстренько делаем два дела — наливаем в бутылочку воду, которую ребенок будет пить в течение дня, и завариваем череду к вечернему купанию. Все. Теперь самой спать — желательно в той комнате, что рядом с балконом. Часов в 9–10 ребенок Вас позовет. Занесите, покормите и далее по прежней схеме — немножко побыл в доме и отправляется гулять. Если Вы еще не выспались — опять спать. Пока полностью не отдохнете — никакой домашней

работы.

Уверяю, что к полудню Вы почувствуете себя вполне созревшей к другим делам. У Вас имеется от 4 до 7 часов, пока вернется со службы муж, и за это время вполне можно убрать в доме, приготовить еду, простирнуть пеленки и привести себя в порядок. Последнее действие ни в коем случае нельзя недооценивать. Если Вы чего то там не успеваете, найдите, тем не менее, время для себя. Внешний вид женщины имеет для семейного благополучия не меньшее значение, чем своевременно приготовленный обед. И грудной ребенок не повод для того, чтобы от Вас шарахались домашние и соседи. Вы ведь прекрасно понимаете, что отсутствие у мужа возможности или, что хуже, желания помогать Вам, не может быть изменено постоянными напоминаниями о Вашей усталости и плохом самочувствии. Мужчина прежде всего должен стремиться вернуться в дом, где его ждет улыбающаяся и привлекательная жена, семейный обед и покой. Только такой дом стимулирует у него желание что-либо в этом доме делать. Это правда, какой бы она ни казалась противной и несправедливой с женской точки зрения.

Еще раз обращаю внимание: необходимо очень стараться хотя бы иногда (чем чаще тем лучше!), напоминать мужу и отцу, что Ваше отношение к нему ничуть не изменилось. Семья не заинтересована в смещении акцентов — мол, сначала дитя, потом уже все остальные. Ребенок заинтересован, а семья нет. И будет очень обидно, если, усердно занимаясь только младенцем, Вы в конце концов разрушите семью. А потом начнете активно следить за своей внешностью, дабы новую семью создать. Удивительная логика, не правда ли? Но ведь примеров таких тысячи...

Семейный вечер должен быть свободен от дел, не имеющих обязательной надобности. Если пришедший с работы папа вынужден гладить пеленки, значит мама не может свой день нормально организовать. И этому есть только два оправдания — болезнь ребенка или болезнь матери. Но если Вы полдня проходили с ребенком на руках, потому что, оставшись в кроватке один, он плачет, то все это хорошим не закончится — ребенок, может, и замолчит, однако плакать будут другие...

Малыш по-прежнему спит на балконе, и занести его оттуда в последний раз необходимо часов в 8–9 вечера (но лучше всего совершить вечерний семейный моцион — погулять всем вместе. Вам ведь тоже не помешает свежим воздухом подышать). После еды не стремитесь укладывать спать, ежели заснул, то, примерно в 22.30, начинайте потихоньку будить. Это единственный случай, когда здорового ребенка

надобно будить специально. Но лучше разбудить сейчас, чем не спать полночи. Проснулся — массаж, гимнастика, ванна. Затем кормление. Спокойной ночи.

Обратите внимание на мудрость Природы! Именно тогда, когда у Вас меньше всего сил (первый месяц после родов), ребенок спит большую часть времени. Все условия для того, чтобы восстановиться и вернуться к нормальной, с точки зрения собственного здоровья, жизни у Вас есть. И Вы имеете практически стопроцентную возможность эти условия реализовать, если не будете мешать ребенку развиваться в соответствии с законами Природы (не кутать, не греть, выносить гулять, не ограничивать активность тугим пеленанием, не кормить соками, не купать в теплой воде, не беречь от сквозняков и т.п.).

По мере роста малыша количества свободного времени и возможностей для отдыха будет меньше. Но Вы ведь уже не настолько замучены беременностью и родами, как раньше. Так что справитесь.

ПАПА

Вполне резонно и даже естественно, что Вы не испытываете к ребенку тех чувств, которые видите постоянно на лице супруги. Если Вам еще нет 30-ти лет, это вообще абсолютная норма. Вы в глубине души очень ждете того часа, когда сможете с ребенком общаться: разговаривать, ходить вместе в цирк или зоопарк, рассказывать ему про всякие приключения из Вашей жизни. До этого не так уж много времени осталось и не волнуйтесь, не находя в себе особых чувств. Делиться с женой сомнениями не следует, однако знайте: для мамы младенец близок биологически, вне зависимости от того, какой он — здоровый, больной, спокойный, крикливый и т.п. А для папы малыш интересен как существо социальное — не как детеныш, а как человек. И неудивительно: чем старше будет ребенок, тем больший интерес и большую любовь Вы будете к нему испытывать, а его чувства будут совершенно такими же.

Поэтому главная точка приложения Ваших усилий — мама ребенка, которая, хотите Вы или не хотите, должна быть и будет сначала мамой и только потом уже Вашей женой. И надо смириться с тем, что материнский инстинкт сильнее любви к Вам. Но чем меньше времени будет уходить на потребности младенца, тем больше времени останется на Вас (на Вашу еду, на Вашу одежду и т.п.). И, хотя бы из эгоистических соображений, Вы более, чем кто бы то ни было, заинтересованы в нормальном воспитании ребенка. Вот тут и пригодится Ваше мужское здравомыслие — ведь многое из того, что в этой книге написано, с точки зрения мужчины очевидно, а с точки зрения женщины — страшно. И вероятность того, что супруга колеблется, а Вы нет, очень велика. Помогите ей преодолеть сомнения, малыш Ваш общий, а одно решение на двоих принимать легче. Сделайте все, чтобы оградить жену от стрессов, принять на себя огонь старших товарищей и самому не устраивать истерик по пустякам. Конечно, Вас беременность и роды тоже утомили, но не до такой же степени...

Нет никаких дискуссий по поводу того, что Вам делать можно, а чего нельзя. Можно все, и Ваша тяга к ребенку — бальзам на душу его матери. Постарайтесь, очень постарайтесь проявлять инициативу самостоятельно, не дожидаясь просьб и не доводя дело до понуканий.

Очень хорошо с самого начала взвалить на свои плечи тяжкий груз каких-либо конкретных действий. Например, купание ребенка в ванне у мужчины всегда (!) получается лучше. Разного рода манипуляции с

младенцем — тоже Ваша прямая задача, у мамы может просто сил не хватить. Ну, а если Вы изъявите желание чего-нибудь постирать, погладить или приготовить, то благополучию Вашей семьи можно будет только позавидовать. А переложить на себя бремя магазинов и прачечных — было бы совсем славненько. Я уже не говорю о том, что материальное обеспечение семьи полностью на Вашей совести: вполне логично предположить, что, коль скоро Вы нашли в себе силы ребенка заиметь, то подразумевается Ваша возможность его прокормить.

БАБУШКИ И ДЕДУШКИ

Дорогие бабушки и дедушки! Я почти уверен, что Вы не испытываете к автору книги особых симпатий и, между прочим, совершенно зря...

Хоть и немало было всякого нехорошего сказано, очень-очень Вас прошу, найти мужество дочитать эту главу до конца, а там будь что будет.

* * *

Ваше главное отличие от «молодых» — опыт. Им многое еще предстоит, а Вы своего ребенка уже благополучно вырастили и поженили (выдали замуж).

Оглядываясь на пройденный путь, Вы убеждены в том, что точно знаете, как надобно поступать с ребенком.

Но был ли Ваш путь легким? Вспомните, всегда ли Вы были согласны с собственной мамой?

Абсолютно ли Вы уверены в Вашей правоте и Вашем праве советовать или, что еще хуже, принимать решения?

Воспитание ребенка окружено огромным количеством традиций, заблуждений и предрассудков, а многие вещи, однозначно воспринимаемые как правильные, на самом деле таковыми не являются.

Вас учили, что ребенка необходимо туго пеленать. И Вы пеленали, уверенные: так надо. Почему надо? Что, есть хоть одно живое существо, не дающее своему детенышу пошевелиться?

Вас учили не кормить ребенка по ночам. Почему? Где это видано, чтоб у матери было молоко, а ребенок кричал от голода?!

Вы привыкли листать журнал «Здоровье», издаваемый такими же бабушками и дедушками. Неудивительно, что идеалом красоты стал пухлый младенец с явными признаками ожирения и красными от диатеза щечками.

Вы готовы на все, лишь бы оградить внука от опасностей, поскольку убеждены в его слабости, болезненности и неподготовленности к жизни. Но ведь это совершенно не так.

Жизнь очень и очень изменилась... И многое из того, что было правильно в прошлом, стало бессмысленным сейчас. В условиях голода вполне логично дать ребенку желток единственного на всю семью яйца. Но

при нормальной жизни не лучше ли накормить должным образом маму. Или дать молочную смесь, в состав которой все нужные витамины уже включены. И передаваемая из поколения в поколения паническая и по-человечески понятная боязнь голода и холода не должна приводить к абсурдным действиям. Ну, подумайте и ответьте честно: при какой температуре воздуха Вам лучше спать? Неужто при 24 градусах? А младенец ведь не виноват в том, что Вы его очень сильно любите...

Все вышеизложенное я пишу с одной единственной целью: убедить Вас в том, что Вы не являетесь носителями абсолютной истины, как впрочем и автор.

Но, в силу профессии, мне пришлось столкнуться с таким количеством несуразностей, главным образом, педагогических, что волосы встают дыбом. И хотите верьте, хотите нет, но дети из семей, где бабушки не живут вместе с внуками, попадают в больницы заметно реже. Там, где некому или некогда кормить ребенка, отказывающегося от еды, заставлять ходить по дому обязательно в носочках, не выскакивать раздетым в коридор, не пить сырую воду и т.п. — так вот, в таких семьях дети гораздо здоровее. И это очевидный факт, говорящий о том, что обильная еда и тепло не имеют никакого отношения к любви, скорее, наоборот.

Самое главное правило, обязательное к исполнению дедушками и бабушками: никогда и ни при каких обстоятельствах не принимать никаких решений, касающихся образа жизни ребенка, а тем более, навязывать эти решения его родителям.

Ответственность за счастье и здоровье малыша несут только мама и папа. Вы должны с этим смириться и, как бы Вам этого ни хотелось, никакой ответственности на себя не брать! Пусть делают со своим ребенком, что хотят, самостоятельно отвечая за все! И это не бездействие, не закрывание глаз — это единственный и самый верный путь к миру и покою в семье, к нормальным взаимоотношениям между поколениями. И раз уж Вас просят чего то не делать (не одевать, не греть, не покупать), то и не делайте.

Если Вы имеете время и желание помочь, то постарайтесь помогать пассивно, осуществляя лишь действия, не требующие принятия принципиальных решений. Вы готовы одеть ребенка — пусть скажут во что. Вы готовы покормить — пусть скажут чем, какой температуры, в каком количестве.

Но Вы ведь можете очень-очень помочь, вообще ребенка не касаясь, — погладить, постирать, убрать в доме, приготовить еду, сходить в магазин или на молочную кухню.

Ваша помощь — это подарок. И никогда, никогда не вспоминайте и не напоминайте о своих добрых делах. Лучше уж ничего не делайте.

Вполне возможно, что в подобной ситуации мама и папа захотят или просто будут вынуждены хоть что-нибудь почитать. А ведь совершенно закономерно положение вещей, при котором книги типа «Ваш ребенок» бабушки читают чаще и более внимательно, чем мамы.

Я вполне допускаю, что Ваша «молодежь» может занять пассивную позицию, добровольно передав в руки бабушек и дедушек воспитательный процесс. Но в этом случае Вы становитесь мамой и папой. Читайте главу сначала — что делать родителям уже написано, а приняв на себя ответственность, Вы автоматически перестаете быть дедушкой и бабушкой.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С УЧАСТКОВЫМ ПЕДИАТРОМ

(система здравоохранения и место педиатра в ней; взаимопонимание; принципы и правила контактов; прививки).

В любой стране, претендующей на принадлежность к современной цивилизации, развитие ребенка проходит в постоянном контакте с системой здравоохранения.

Систем этих существует множество, но и автору этой книги (изнутри), и большинству читателей (снаружи) хорошо знакома лишь одна — Государственная Система Бесплатного Здравоохранения.⁷⁶

У Вашего малыша с момента его рождения есть врач, несущий за него ответственность. Поскольку здравоохранение бесплатное, то ответственность эту он несет не перед Вами и не перед ребенком, а перед своим начальством — я не имею в виду этику, я имею в виду фактическое положение вещей. И Вы никогда не поймете врача-педиатра, пока не представите себе его взаимоотношения с Системой. А, не понимая врача, никогда не сможете благоразумно прислушиваться к его рекомендациям. Поэтому давайте знакомиться — и с Системой, и с педиатром.

Итак, вскоре после появления ребенка на свет он будет осмотрен педиатром-неонатологом. Вы можете чего-то хотеть или не хотеть, но практически все действия неонатолога строжайшим образом регламентированы соответствующими указаниями Министерства охраны здоровья. Выполнив свои функции в рамках отведенных ему полномочий и инструкций, неонатолог передает вахту участковому педиатру — сообщает по телефону в детскую поликлинику накануне Вашей выписки из роддома. И участковый врач обязательно посетит новорожденного независимо от того, сделаете Вы вызов на дом или нет.

14 лет участковый педиатр будет рядом с ребенком. Он даст Вам советы по правилам ухода и кормления, окажет помощь при болезнях, организует профилактические осмотры ребенка врачами-специалистами и проведение прививок, без его заключения Вас (точнее, Ваше дитя) не

примут ни в детский сад, ни в летний лагерь, ни в бассейн, ни в школу. При болезни ребенка только участковый педиатр оформит матери оправдательный документ для предоставления по месту работы. И будет очень благоразумно, если Вы всегда будете соблюдать **первое золотое правило**:

с участковым педиатром надо дружить.

Даже если Вы считаете себя очень большими специалистами, а врача таковым не считаете, то не стоит демонстрировать это на каждом шагу. Потому что педиатр без Вас обойдется, а Вы без него — нет.

Мы, тем не менее, будем рассматривать стандартную ситуацию, которая характеризуется вполне нормальными человеческими отношениями между Вами и врачом.

Участковый педиатр постоянно будет помогать Вам. И элементарная порядочность требует от родителей сделать все, чтобы у врача из-за Вас не возникли неприятности. А для этого необходимо совсем немного: в назначенные сроки посещать поликлинику для осуществления осмотров, проведения прививок и взятия анализов. И все! Врачу от Вас больше не надо ничего. Во всех остальных случаях он нужен Вам.

Теперь подробнее о Вашем враче. Каким бы замечательным человеком, добрым семьянином и прекрасным специалистом он ни был, но, заходя в Ваш дом или принимая Вас в поликлинике, он представляет Систему. Это не значит, что врачу хочется ее представлять. Однако Система дает ему возможность существования — о нормальной жизни речь, разумеется, не идет, но вероятность голодной смерти не очень велика. И в этом состоит особенность Нашей Системы, лишней раз доказывающей тот факт, что человеческие существа способны самые блестящие идеи довести до абсурда. Лучше бесплатности и доступности ничего быть не может, но Система организована таким образом, что, декларируя бесплатность, пытается сделать бесплатным все, включая труд медицинских работников. Ну, а широкие народные массы пытаются с Системой бороться, постоянно подкармливая врачей...

Систему не интересует — устраивает Вашу семью врач или нет.

Системе необходимо, чтобы врач устраивал ее. Для этого к каждому «просто врачу» приставлены: заведующий отделением, заместитель главного врача по лечебной работе, главный врач, райздрав, горздрав, облздрав, минздрав, институт усовершенствования врачей, кафедры и консультанты, контрольно-ревизионное управление и т.п. И в обязанности любого врача входит составление огромного числа документов, которые позволяют, во-первых, в любой момент доказать, что они составлены

плохо, а значит, врач плохой, и, во-вторых, обеспечить существование самой Системы, как раз на этой самой документации и построенной. А для того, чтобы на верхушку Системы забраться, нельзя долго внизу задерживаться — что-то я не припомню министра здравоохранения, который бы лет 10 поработал участковым врачом. Понятно, что, чем ближе к верхушке, тем труднее разглядеть, копошащихся внизу врачей и больных.

Мы с Вами Систему поменять не можем. Наша задача к ней приспособиться.

Поэтому Вы должны знать, что прием в поликлинике и хождение по домам — лишь малая часть работы врача, меркнущая в сравнении со временем, которое он проводит за письменным столом.

Вы должны знать: заработная плата врача от количества больных не зависит. Хоть 2 человека на приеме, хоть 52. Хоть 3 вызова на дом, хоть 23.

Несмотря на то, что подавляющее большинство детских болезней может быть излечено в домашних условиях, врач этого себе позволить не может. Он не имеет возможности ежедневно Вас посещать, организовать соответствующее обследование и т.п. Его заработная плата не зависит от того — направил он в стационар 5 больных за год или 100.

Врач не может порекомендовать Вам метод лечения или систему воспитания, которые отличаются от официально рекомендуемых.

При первом же посещении новорожденного врач подробно перечислит Вам все его дефекты. Нет, он прекрасно знает — Вам нельзя нервничать, но Вы же сами будете потом возмущаться, что Вам вовремя не сказали. Ах, сколько возмущений приходится выслушивать врачам, если бы Вы только знали! И это нормально. Ведь пока государство не начнет своих врачей уважать, вряд ли будет возможно уважение к ним значительной части населения, которое удивительно спокойно воспринимает тот факт, что ремонт и диагностика автомобиля намного более доходный вид деятельности, чем диагностика и лечение детских болезней.

Врач такой же человек, как и мы все. Он не хочет сознательно рисковать, сознательно искать себе неприятности и сознательно брать на себя ответственность в ситуациях, когда ответственность должна быть возложена на другого. А те, кто рискует, ищет и берет, — не спят ночами, не видят собственную семью, не знают выходных. Но про них говорят, им звонят, их благодарят. Люди, а не Система.

Ну, а с чем врачу бороться труднее всего, так это с заблуждениями, традициями и предрассудками. Если ребенок живет в тепле, чистый, ухоженный, самая лучшая еда и т.п., но при этом болеет — к врачу никаких претензий. Но скажет врач: перестаньте кутать, а через неделю дитя

простудится, — так это ж всем понятно, кто виноват. Да кому это надобно, при его уровне зарплаты и постоянных конфликтах с Системой, искать на свою голову приключений еще и со стороны родителей! Да делайте, что хотите, лучше уж я Вас буду потом лечить...

И если врач говорит Вам, что с месячного возраста ребенку надобно давать соки, а с 4,5 месяцев — овощной суп, то это не значит, что необходимо вступать в дискуссию, доказывая обратное. Врач поносы и диатезы видит больше Вашего. Но он сообщает Вам точку зрения Системы.

И я еще раз повторяю:

за здоровье ребенка несут ответственность только его родители — и перед Богом, и перед обществом, и перед собственной совестью.

Это **второе золотое правило**, и чем раньше Вы сообщите педиатру о том, что оно (это правило) Вами усвоено, тем более человеческими, открытыми и откровенными будут Ваши взаимоотношения.

Из всего вышеизложенного вытекает и **третье золотое правило**:

в основе принимаемых решений должны лежать советы педиатра и здравый смысл родителей.

Следует упомянуть и о том, что надобно проявить инициативу и узнать все-таки фамилию, имя и отчество Вашего врача. Не очень корректно говорить: «Скажите, доктор...», потому что ни кандидаты, ни, тем более, доктора, участковыми педиатрами почему-то не работают. При первом же посещении поликлиники узнайте и перепишите часы его приема. Очевидно, что если прием в поликлинике утром, то прийти на дом врач сможет лишь во второй половине дня. И это надо знать, хотя бы для того, чтобы решить, в случае чего, — дожидаться врача или сразу вызывать скорую помощь.

Особый вопрос — профилактические прививки.

Как человек, достаточно много времени работающий в инфекционной больнице, с уверенностью заявляю: абсолютно все болезни, против которых прививки делаются, по-прежнему широко распространены (туберкулез, дифтерия, корь, столбняк, полиомиелит, коклюш, свинка). Дети этими болезнями болеют, а исходы бывают, мягко говоря, разные.

Поэтому для нормальных, здравомыслящих и благоразумных родителей нет и не может быть никакой дискуссии по поводу того, надо прививки делать или не надо. Делать обязательно!

Совершенно другой вопрос состоит в том, что ответные реакции на прививки целиком зависят от состояния организма ребенка. А если Вы очень боитесь, то логика не в том, чтобы прививки не делать. Логика в целенаправленной подготовке организма — нормальном образе жизни,

естественном вскармливании, закаливании, устранении контактов с источниками аллергии и т.п.

Прививки необходимо проводить в назначенные педиатром сроки и, чем более Вы точны, тем выше профилактическая эффективность. Это обязательно следует учитывать при планировании, например, летнего отпуска, неплохо бы и самим поинтересоваться — когда и какую прививку необходимо делать.

После прививки (любой) может иметь место реакция организма — повышение температуры, отказ от еды, вялость. Это нормально: организм вырабатывает иммунитет (защиту) к конкретной болезни и не требует какого-либо лечения.

Как это ни печально, но Ваши отношения с участковым педиатром не могут быть ограничены лишь профилактикой — осмотрами, анализами, прививками. Дети ведь болеют...

Этому вопросу мы и посвятим следующую главу.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ КОЕ-ЧТО ПРО БОЛЕЗНИ

(про иммунитет и его стимуляторы; про инфекционные болезни; повышение температуры; насморк; кашель; тяжело дышать; уши; понос и рвота; сыпь; питание и режим; отвлекающие процедуры; антибиотики; про анализы; причины плача; домашняя аптечка).

Детей, которые не болеют, не существует. Но при большом количестве самых разных заболеваний на младенцев приходится почти исключительно болезни инфекционные. И здесь нет ничего удивительного, поскольку грудной ребенок ведет естественный образ жизни — не ест острого и соленого, не ссорится с начальством, не употребляет алкоголь и т.д. Поэтому для него маловероятны инфаркты и инсульты, язвы желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет и многое другое.⁷⁶

В этой главе автор не собирается учить родителей диагностике и лечению. Наши главные задачи следующие:

1. Получить кое-какую теоретическую информацию и научиться переводить некоторые слова с медицинского языка на человеческий.

2. Знать, что обязательно делать надо и чего делать не надо в некоторых стандартных и очень частых ситуациях. Понимать, для чего это делается.

3. Четко представлять себе вопросы, не относящиеся к компетенции родителей, поскольку ответить на них может только врач.

Значение слова «иммунитет» с чисто теоретических, медицинских позиций объяснить довольно трудно. Но для нашего с Вами взаимопонимания достаточно следующего: иммунитет — это способность организма защищать себя. Защищать от всего, что для организма естественным не является: от вирусов и бактерий, от ядов, от некоторых лекарств, от образующихся в самом организме ненормальностей (раковых клеток, например). Как это делается и что при этом образуется — пусть знают врачи.

Очевидно, что способность человека противостоять инфекциям определяется иммунитетом, выраженность которого зависит, прежде всего, от образа жизни. Ну а естественных стимуляторов иммунитета всего три —

голод, холод и физическая активность.

Ни в одном из трех указанных направлений недопустим экстремизм (не надо сознательно морить детей голодом, заставлять их мерзнуть и бегать по 30 километров в день). Но более важно другое: противоположные действия (избыточные еда и тепло, ограничение двигательной активности) очень быстро приводят к угнетению иммунитета (частые инфекционные болезни) или к неправильности иммунитета, когда вроде бы реагирует, но не так, как надо (аллергические или инфекционно-аллергические болезни). И все, что ранее в этой книге было написано, ставило своей целью организацию такого образа жизни ребенка, при котором иммунитет развивается естественно — мы не рекомендовали ничего особенного для его (иммунитета) избыточной стимуляции и очень просили не мешать его (иммунитета) нормальному развитию.

Вы должны знать, что у новорожденного почти такая же кровь, как у его матери. То есть он, уже имеет врожденный иммунитет к тем инфекционным болезням, что перенесла мама. Однако это ненадолго — месяца на 3–4, в лучшем случае на 6 (при естественном вскармливании, разумеется). Поэтому правильно воспитывать ребенка надо с момента рождения, чтобы к 3–6 месяцам сделать его способным с инфекционными болезнями бороться.

Теперь собственно про инфекционные болезни. Вызываются они двумя основными группами микроорганизмов — вирусами и бактериями.

Вирусные инфекции — знаменитые ОРЗ (острые респираторные заболевания), корь, ветрянка, краснуха и т.д. — характеризуются прежде всего тем, что почти никаких лекарственных препаратов, способных уничтожить вирус в организме, не существует (вирусы находятся внутри клеток организма и очень трудно убить вирус, оставив при этом сами клетки в живых). Поэтому главный принцип лечения этих инфекций — помочь организму самому победить вирус.

Бактериальные инфекции (скарлатина, туберкулез, дизентерия, большинство ангин, менингитов и воспалений легких) лечатся совершенно иначе — имеются несколько групп лекарственных препаратов, позволяющих убить микроб и не нанести при этом существенного вреда человеческому организму. Про эти лекарства Вы, конечно же, слышали — антибиотики (пенициллин, тетрациклин, гентамицин), сульфаниламиды (стрептоцид, этазол, бисептол). Каждый врач прекрасно знает (его этому специально и много лет учили), какими микробами может быть вызвана конкретная болезнь и какие антибиотики теоретически должны помочь.

А Вы (родители) должны поинтересоваться у врача — кто причина

заболевания — вирус или бактерия? И уяснить себе, что если болезнь вирусная, то главные лекари — время и режим (воздух, еда, питье, одежда), а если бактериальная — только врач и чем быстрее, тем лучше.

И еще немного теоретической информации.

Есть бактериальные инфекции, при которых антибиотики помочь не могут — за то время, что пройдет, пока их назначат (сначала ведь необходимо диагноз поставить), да пока они убьют микроб, может быть уже поздно. Дело в том, что некоторые бактерии выделяют особые яды — токсины. Антибиотики свое дело сделали, но токсины остались. Они то организм и погубят, если вовремя не ввести лекарство, нейтрализующее токсины (антитоксическую сыворотку). В отношении этих болезней, а к ним относятся, прежде всего, дифтерия и столбняк, главное — профилактика. Прививки — обязательно и своевременно.

Есть вирусные инфекции, с которыми организму самостоятельно справиться очень трудно, а если все-таки справится, возможны тяжелые осложнения. Типичный пример — полиомиелит. Опять же главное — профилактическая прививка.

Очень часто болезнь начинается, как вирусная, но впоследствии развиваются осложнения, вызванные бактериями. Например, ОРЗ (обычный вирусный насморк), а потом воспаление легких. И надо знать, как правильно помочь ребенку, чтобы вероятность осложнений была минимальной.

Ну вот мы и знаем кое-что про инфекционные болезни вообще. Знания эти поверхностные, но не надо стремиться к их углублению — медицина это как раз та наука, где полужнательство в тысячу раз опаснее незнательства. И давайте поступим следующим образом: рассмотрим поподробнее основные проявления инфекционных болезней и основные способы лечения, делая при этом акцент на тактике действий родителей.

Но предварительно необходимо отметить следующее. В подавляющем большинстве случаев организм нормального ребенка, который нормально (естественно) воспитывается, вполне способен к тому, чтобы без всякой посторонней помощи справиться с инфекционной болезнью. И главная наша задача — организму не мешать!

Почти все проявления болезни — повышение температуры, насморк, кашель, отказ от еды — представляют собой способы борьбы организма с возбудителем (вирусом или бактерией). А современные лекарства могут творить чудеса — мгновенно снизить температуру, «отключить» насморк и кашель и т.д. И, к сожалению, многие такие лекарства в Вашей домашней аптечке есть. Поэтому Вы, кое-что зная, попытаетесь облегчить жизнь

малышу и себе... А в результате вместо трех дней насморка получите три недели в больнице с воспалением легких. Это я говорю к тому, что, читая написанные ниже рекомендации, особое внимание обращайтесь на те Ваши действия, которые ни в коем случае делать не надо.

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА.⁷⁷

Повышение температуры тела — наиболее типичное проявление любой инфекционной болезни. Организм, таким образом, сам себя стимулирует, вырабатывая при этом вещества, которые будут бороться с возбудителем.

Главное из этих веществ — интерферон. Про него многие слышали, хотя бы потому, что в виде капель в нос он довольно часто назначается врачами. Интерферон это особый белок, обладающий способностью нейтрализовывать вирусы, а его количество имеет прямую связь с температурой тела — т.е. чем выше температура, тем больше интерферона. Количество интерферона достигает своего максимума на второй-третий день после повышения температуры и именно поэтому большинство ОРЗ благополучно заканчиваются на третий день болезни. Если интерферона мало — ребенок слабенький (не может отреагировать на инфекцию высокой температурой), или родители «сильно умные» — быстро температуру «сбили» — то шансов на окончание болезни за три дня почти не остается. В этом случае вся надежда на, так называемые, антитела, которые покончат с вирусами обязательно, но вот сроки болезни будут совсем другими — около семи дней. Кстати, приведенная информация во многом объясняет, почему «нелюбимые» дети болеют три дня, а «любимые» — неделю.

Каждый ребенок индивидуален и по-разному переносит повышение температуры. Встречаются малыши, спокойно продолжающие играть при 39 градусах, но бывает всего 37,5, а он чуть ли не теряет сознание.

Поэтому не может быть универсальных рекомендаций в отношении того, до каких пор надобно ждать и после какой цифры на шкале градусника начинать спасать.

Главное для нас следующее. При повышении температуры тела необходимо сделать все для того, чтобы организм имел возможность терять тепло. Тепло теряется двумя путями — при испарении пота и при согревании вдыхаемого воздуха.

Два обязательных действия:

1. Обильное питье — чтобы было чем потеть.
2. Прохладный воздух в комнате (оптимально 16–18 градусов).

Если эти условия выполнены, вероятность того, что организм сам не справится с температурой, очень невелика.

Внимание!

При контакте тела с холодом происходит спазм сосудов кожи. В ней замедляется кровоток, уменьшается образование пота и отдача тепла. Температура кожи уменьшается, но температура внутренних органов увеличивается. И это исключительно опасно!

Нельзя использовать в домашних условиях так называемые «физические методы охлаждения»: грелки со льдом, влажные холодные простыни, холодные клизмы и т.п. В больницах или после визита врача можно, потому что до того (до физических методов охлаждения) врачи назначают специальные лекарства, которые устраняют спазм сосудов кожи.

Дома необходимо сделать все для того, чтобы спазма сосудов кожи не допустить. Поэтому прохладный воздух, но достаточно теплая одежда.

Частишки тепла уносятся из организма при испарении пота и, таким образом, понижается температура тела. Были придуманы несколько способов, позволяющих ускорить испарение. Например, поставить рядом с голеньким ребенком вентилятор или растереть его спиртом или уксусом (после растирания уменьшается поверхностное натяжение пота, и он испаряется быстрее).

Люди! Вы даже представить себе не можете, какое количество детей поплатилось жизнью за эти растирания! Если уж ребенок пропотел, то температура тела снизится сама. А если Вы растираете сухую кожу — это безумие, потому что через детскую кожу то, чем Вы растираете, всасывается в кровь. Растерли спиртом (водкой, самогоном) — добавили к болезни отравление алкоголем. Растерли уксусом — добавили отравление кислотой. Вывод очевиден — никогда и ничем не растирайте. И вентиляторы тоже не нужны — поток прохладного воздуха, опять-таки, вызовет спазм сосудов кожи. Поэтому, если пропотел — переоденьте (перепеленайте) в сухое и теплое, после чего успокойтесь.

Чем выше температура тела, чем сильнее потеет, тем активнее необходимо поить. Оптимальный напиток для ребенка первого года жизни — отвар изюма. Для более старших детей — компот из сухофруктов. Чай с малиной резко усиливает образование пота. Поэтому Вы должны быть уверены в том, что есть, чем потеть, а, значит, до малины надо бы выпить еще чего-нибудь (того же компота). Но в любом случае малину детям до года давать не следует.

Если перебирает — это буду, а это не буду, то лучше любая жидкость, которую пить согласен (минеральная вода, отвары трав, калина, шиповник, смородина и т.д.), чем не поить вообще.

Помните — жидкость нужна для того, чтобы не допустить сгущения

крови. А любой напиток попадет из желудка в кровь только после того, как температура жидкости будет равна температуре желудка: дали холодное — не всосется, пока не нагреется, дали теплое — не всосется, пока не остынет. Вывод: необходимо стремиться к тому, чтобы температура напитка, используемого для питья, была равна температуре тела (плюс минус 5 градусов не считается).

Бывают, и совсем нередко, ситуации, когда повышение температуры тела ребенком плохо переносится. Иногда повышение температуры тела для ребенка опасно потому, что у него есть какие-либо болезни нервной системы, и высокая температура тела может спровоцировать судороги. Да и, по большому счету, температура выше 39 градусов, которая держится больше часа, имеет отрицательных эффектов не меньше, чем положительных.

Во всех описанных ситуациях (повторяю: 1. Плохая переносимость температуры; 2. Сопутствующие болезни нервной системы; 3. Температура тела выше 39 градусов) имеет смысл применение лекарственных препаратов. Сразу же отметим: эффективность любых лекарств снижается, а вероятность побочных реакций значительно увеличивается, если не решены указанные выше две главные задачи (не обеспечен должный режим питья и не снижена температура воздуха в помещении). Для использования в домашних условиях оптимальны два препарата — парацетамол (лучше в свечах) и аспирин (ацетилсалициловая кислота). Но всегда старайтесь, если позволяет время и состояние ребенка, не принимать самостоятельных решений без предварительной консультации с врачом.

НАСМОРК.

Насморк чаще всего является проявлением вирусного заболевания. Во-первых, организм таким образом пытается остановить инфекцию в носу (не пустить ее дальше — в горло, в легкие), а, во-вторых, слизистая оболочка носа выделяет слизь⁷⁸, которая в огромных количествах содержит вещества, нейтрализующие вирусы. Главная задача родителей — не допустить высыхание слизи. Для этого необходим, опять-таки, чистый прохладный воздух и достаточное количество жидкости, употребляемой внутрь. Если слизь высохнет — ребенок будет дышать, ртом и тогда начнет высыхать слизь в легких, закупоривая бронхи, а это одна из главных причин развития в них воспаления (пневмонии).

При температуре в комнате выше 22 градусов слизь высыхает очень быстро. Выводы очевидны.

Помочь ребенку можно, увлажняя носовые ходы каплями, которые делают слизь более жидкой. Самое простое и всем доступное средство — физиологический раствор (есть во всех аптеках). Это обычная вода с добавлением небольшого количества соли. Передозировать его невозможно, поэтому капайте совершенно спокойно хоть каждые полчаса по 3–4 капли в каждую ноздрю.⁷⁹ Очень хороший препарат — эктерицид — маслянистая жидкость, обладающая слабыми дезинфицирующими свойствами, а масло, покрывая тонким слоем слизистые оболочки, предотвращает их высыхание. С этой же целью вполне резонно применять масляные растворы витаминов Е или А (токоферол и ретинол). И эктерицид, и растворы витаминов нет смысла капать чаще одного раза в 2 часа (по 1–2 капле), логично сочетать их с физраствором, побочных эффектов нет. Еще раз подчеркиваю — если в комнате теплый и сухой воздух, предотвратить высыхание слизи очень и очень трудно, что бы Вы ни делали. Поэтому при любой болезни необходимо вначале ответить на вопрос — «чем дышать?» и только потом уже — «чем лечить?».

Никогда и ни при каких обстоятельствах не капайте в нос растворы антибиотиков!

Недопустимо использование при обычном насморке сосудосуживающих капель (нафтизин, галазолин, санорин). Вначале становится очень хорошо — исчезает слизь, а потом очень плохо — начинается отек слизистой оболочки носа. Проявляется это так: сопلي бежать перестали, но носовое дыхание не только не восстанавливается, но

еще и ухудшается («не продохнешь»). А чтоб снова стало хорошо, опять приходится капать. И так до бесконечности. Повторяю: насморк — это защита. Он сам пройдет, если не мешать, а помогать. Придуманы указанные лекарства для лечения совсем другого насморка — не инфекционного, а аллергического. Пришла, например, соседка — похвастаться своим персидским котом, а у Вас сопли потекли (это не от восторга, а от аллергии на котов). Вот тут нафтизин в самый раз, хотя лучше все-таки выгнать кота (соседку можете оставить).

КАШЕЛЬ.

Любой нормальный человек должен хотя бы иногда кашлять. Организм, таким образом, очищает легкие от слизи, которая в них накапливается. Иначе быть не может, потому что дышит человек не самым чистым воздухом. При любых болезнях легких и верхних дыхательных путей количество слизи увеличивается — надо чистить бронхи и нейтрализовывать вирусы и бактерии. А накапливающуюся слизь (она называется мокротой) организм удаляет посредством кашля.

Как и в отношении носа, главное — предотвратить высыхание мокроты — все те же прохладный воздух и питье.

Категорически недопустимо без указания врача давать лекарственные средства, угнетающие кашель (глауцин, либексин, тусупрекс, бронхолитин)! Эти препараты хороши при одной единственной детской инфекции — коклюше, — да и то под постоянным врачебным контролем. Во всех остальных случаях следует, если уж не в состоянии, использовать лекарства, воздействующие на мокроту (делающие ее менее густой) и усиливающие сокращение бронхов. Кашель, каким бы он ни был, всегда позволяет дожидаться участкового педиатра и посоветоваться. Вполне безвредны и довольно эффективны мукалтин, нашатырно-анисовые капли, калия иодид, бромгексин, ацетилцистеин. Их неплохо иметь в доме, но дозы и целесообразность применения в каждом конкретном случае уточнять (не у соседки, разумеется, а у врача).

Довольно часто (чем больше ребенка «любят», тем чаще) встречается так называемое покашливание — высохшая слизь или различные вещества раздражают слизистую оболочку бронхов. Причины — ковры (пыль), теплый и сухой воздух, курение взрослых, аллергия (цитрусовые, шоколад, домашние животные). Естественно, что не покашливание надобно лечить, а устранять факторы, его вызывающие.

ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ.

Реагировать немедленно и с обязательным (!) привлечением медицинских работников.

Если ребенок проснулся ночью — не может вдохнуть, осипший голос, грубый (лающий) кашель — это проявления крупа (воспаления гортани), причина которого, как правило, вирусная инфекция. До прибытия врача, побыстрее дайте малышу подышать прохладным воздухом (к окну, на балкон). Теплое питье и теплая одежда.^{[80](#)}

УШИ.

О том, что малыша беспокоят именно ушки, родители часто догадываются еще до прихода врача — ребенок очень беспокоен, капризен, тянется к уху (ушам) ручонками. Воспаление уха — не того, что снаружи, а того, что Вам не видно (так называемое среднее ухо) называется отитом. Почти всегда отит является осложнением насморка. Среднее ухо связано с носом особой трубой, за счет которой поддерживается постоянное давление на барабанную перепонку. При насморке, если слизь густая (то есть опять-таки родители не смогли организовать прохладный воздух и обильное питье), упомянутая нами труба забивается и давление в ушной полости резко увеличивается, отсюда и боль. Немедленные действия: сухое тепло на ухо (вата, сверху полиэтиленовая пленка и шапочка (косыночка)), плюс сосудосуживающие капли в нос, без которых теперь уже некуда деваться (напоминаю: нафтизин, галазолин, санорин). Иногда отит бывает гнойным и тогда не обойтись без антибиотиков. Что капать в ухо и капать ли вообще, а также необходимость антибиотиков в каждом конкретном случае может решить только врач.

ПОНОС И РВОТА.

Такие же способы защиты, как и все остальное. В желудочно-кишечный тракт попало что-то не то, и организм, всеми доступными средствами пытается эту гадость удалить. И понос и рвота опасны, прежде всего, тем, что организм теряет большое количество воды и солей. Отсюда главный принцип помощи — восполнение потерь. Оптимально иметь дома лекарственные средства, представляющие собой заранее приготовленную смесь различных солей, которую перед употреблением разводят кипяченой водой («оралит», «регидрон», «глюкосолан»). Температура раствора равна температуре тела. Если ребенок вообще ничего не будет есть, ничего страшного. Без еды он может выдержать довольно долго (несколько суток). Без жидкости счет идет на часы. При отсутствии указанных препаратов отвар изюма — удовлетворительный заменитель. При упорно повторяющейся рвоте помните, что надо давать пить чаще, но малыми порциями, чтобы не растягивался желудок, а использование противорвотных препаратов (типичный представитель — церукал) всегда согласовывайте с педиатром.

Неплохо помочь организму — очистить толстый кишечник с помощью клизмы (да, да, несмотря на то, что и так понос). Обычная кипяченая вода, ни в коем случае не теплая — температура около 20 градусов. Следите за тем, чтобы вышла вся введенная жидкость.

Интенсивность Ваших волнений должна быть теснейшим образом связана с общим состоянием ребенка, а не с тем, сколько раз он запачкал пеленки (попросился на горшок).

Если состояние не нарушено — активен, играет, нормальная температура — нечего паниковать. Следите за мочой, когда она светлая дефицита жидкости нет.

Немедленно обращайтесь к врачу если:

- сухой язык;
- из-за рвоты не можете поить;
- серый цвет кожи;
- запавшие глазки;
- более 6 часов нет мочи.

В любом случае помните: понос у детей раннего возраста — штука исключительно опасная. И никакой родительский опыт не дает возможности правильно оценить тяжесть состояния. Поэтому только

консультация специалиста.

СЫПЬ.

Наиболее частые причины появления у ребенка сыпи — инфекционные болезни и аллергия.

Когда появилась сыпь, но нет признаков инфекции (острое начало болезни, повышение температуры тела, вялость, отказ от еды и т.п.) — думайте, чем это Вы ребенка накормили, или что съели сами (если кормите грудью); кто и что принес в дом, чем брызгали, красили и т.п.

Инфекционные болезни, сопровождающиеся сыпью, довольно легко поддаются лечению. Но, к сожалению, не все. Запугивать Вас мне не хочется, но очень прошу: любую сыпь обязательно показывайте врачу и чем быстрее, тем лучше. Если появление сыпи сопровождается рвотой и высокой температурой, а элементы сыпи имеют вид кровоизлияний — используйте все (!) возможности для того, чтобы как можно быстрее доставить ребенка в детскую больницу.

ПИТАНИЕ ЗАБОЛЕВШЕГО РЕБЕНКА.

Снижение аппетита — типичный признак почти любой болезни. С точки зрения логики, действия родителей очевидны: ведь если ребенок от еды отказывается, то значит его организм не испытывает потребность в пище, а, следовательно, и ребенка и организм надобно оставить в покое. Но действовать таким образом очень тяжело, поскольку количество здоровья принято связывать с количеством съеденной каши (помните поговорку — «мало каши ел»).

На самом же деле заболевшему младенцу часто бывает не до еды. Один из важнейших органов, обеспечивающих процесс пищеварения, — печень. И она же, во-первых, синтезирует вещества, нейтрализующие вирусы и бактерии, а, во-вторых, обезвреживает яды (токсины бактерий, распавшиеся клетки), образующиеся в организме. Естественно, что нормальный организм стремится освободить печень от дел, с которыми можно подождать (процесс пищеварения), и нагрузить ее работой более неотложной (борьба с возбудителями инфекций). Чем больше Вы в больного ребенка напихаете еды (другого слова я здесь не подберу), тем дольше и тем тяжелее он будет болеть.

Кстати, отношение родителей к тому, как надо ребенка кормить, во многом помогает ответить на вопрос, — почему любимые дети болеют чаще?

Пришел мальчик Петя из детского сада и говорит: «Я кушать не хочу». Скорее всего, в организм попал какой-то микроб и «умная» печень попросила центр аппетита в головном мозге оставить ее в покое, чтоб спокойно инфекцию нейтрализовать. Если бы к Пете не приставали, он бы утром опять пошел в детский садик. Но массовый героизм семьи (чтение, пение, танцы, «за маму», «за соседа дядю Васю») позволили не дать несчастному мальчику умереть от голода. Утром сопливый и кашляющий Петя остается дома, а мама вызывает участкового педиатра.

Правила кормления заболевшего ребенка:

1. Руководствоваться, прежде всего, аппетитом.
2. Попытки насильственного кормления абсолютно недопустимы.
3. Кормить чаще, но давать меньше.
4. Во время болезни избегать экспериментов — никаких новых продуктов не использовать.

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.

Действительно больной ребенок постельный режим выберет себе сам. Если постоянное пребывание в постели сопровождается постоянными криками и воплями, в связи с желанием из кровати выбраться, то следует знать, что энергии на крики и вопли тратится не меньше, чем на ходьбу.

ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ.

Каждый взрослый человек хоть раз испытал отвлекающие процедуры на себе и ближайших родственниках — всем ведь известны знаменитые горчичники (банки, припарки, горячие ножные ванны и т.п.).

Сразу же следует отметить — эффективность этих процедур ни доказать, ни опровергнуть нельзя. Болезни, при которых горчичники якобы помогают, благополучно проходят и без горчичников. Серьезные заболевания опять-таки горчичками не вылечиваются.

Так для чего же они нужны? Прежде всего, для родителей. У мамы и папы заболевшего ребенка просто чешутся руки сделать для малыша «хоть что-нибудь». А когда горчичники снимают, малышу действительно становится гораздо легче — от того, что сняли.

Главный вывод: отвлекающие процедуры нужны для того, чтобы развлекать родителей.

Убежден, что развлечения путем издевательства над больным младенцем, не самый лучший способ лечения.

Если уж Вы никак не можете воздержаться от «самых решительных действий», то не делайте ничего, что доставляет ребенку неприятные ощущения. Хотите — поставьте ему согревающий компресс на шею. В некоторых книжках написано, что подобное тепловое воздействие благотворно влияет на работу бронхов. На самом деле Вам, в лучшем случае, удастся нагреть кожу шеи, но ребенку хуже не станет — это точно.

АНТИБИОТИКИ.⁸¹

Человеческий организм с самого раннего детства является вмещением огромного числа бактерий, населяющих самые разные его (организма) места. В XX веке люди научились бактерии убивать и это им так понравилось, что человека, ни разу не пытавшегося какого-нибудь микроба в себе задавить, встретить почти невозможно. Тем не менее, необходимо твердо усвоить, что антибактериальные препараты никакого влияния на вирусы не оказывают. А ведь именно с вирусами связано подавляющее большинство детских болезней — прежде всего насморков, простуд, ОРЗ, не говоря уже про корь, ветрянку и краснуху.

Но все-все знают, что обычная простуда опасна осложнениями и, дабы чего не вышло, при первом же чихе, нередко, глотают всякие бисептолы, ампициллины, тетрациклины и прочие -ины. На умном медицинском языке это называется «профилактическая антибиотикотерапия».

Знайте, уважаемые мамы и папы, что у Вас во рту, как впрочем, и во рту у Вашего ребенка, живет огромное количество самых разнообразных бактерий. Эти бактерии привыкли друг к другу, разделили сферы влияния и мирно существуют никого при этом не трогая. Антибиотика, способного убить всех, не существует. Ответьте теперь на вопрос: будет ли легче размножаться тем микробам, что останутся, если их естественные конкуренты погибли? Правильно, размножаться им будет легче. А, значит, вероятность того, что они вызовут заболевание, повысится. Правда, интересно! И оказывается, что лечение ОРЗ антибиотиками почти в 4 раза увеличивает частоту развития воспаления легких. Вот так-то. Запомните:

- любой антибиотик должен назначаться только врачом;
- антибиотик должен назначаться тогда, когда бактериальная инфекция уже есть, а не для того, чтобы якобы ее предотвратить. Наиболее правильное отношение к профилактической антибиотикотерапии заложено в лозунге, выдвинутом гениальным философом М.М.Жванецким: «Неприятности надо переживать по мере их поступления!»;
- если уж Вы вынуждены антибиотики ребенку давать, то ни в коем случае не прекращайте прием сразу же после того, как станет чуточку полегче. Только врач знает, какой антибиотик, сколько и как долго;
- и никогда не выпрашивайте чего-нибудь посильнее;
- главное в антибиотикотерапии — это сделать так, чтобы она ребенку была не нужна, то есть воспитывать его (ребенка)

соответствующим образом.

ПО ПОВОДУ АНАЛИЗОВ.

Я расскажу Вам только про один, всем известный по имени показатель — про гемоглобин. И Вы сами поймете, насколько надо быть осторожным, если хочется лечиться только потому, что выданная лабораторией справка несколько отличается от общепринятой.

Гемоглобин разносит по всему человеческому организму кислород. А современному ребенку, который воспитывается в неге и заботе, большое количество кислорода и, соответственно, большое количество гемоглобина просто ни к чему. Если не надо поддерживать температуру тела (всегда тепло), если нет возможности двигаться (туго запеленали, вместо того, чтобы побегал — усадили слушать сказки и т.п.) — то зачем нужен организму гемоглобин в «нормальных» количествах?

Не может быть нормального гемоглобина у беременной, которая 9 месяцев лежит.

Не может быть нормального гемоглобина у ребенка, который 3 раза в неделю изучает иностранный язык, 3 раза в неделю играет на виолончели, а выходной проводит за просмотром мультфильмов.

Для нормального гемоглобина нужен нормальный (естественный) образ жизни!

Но большинство родителей почему-то считает более естественным бегать по врачам, каждые 2 недели пить из ребенка кровь и кормить младенца железом, печенками и черной икрой. Если у Вашего ребенка низкий гемоглобин, то не лечить его надобно, а воспитывать соответствующим образом.

Главный вывод:

Никакая бумажка не в состоянии заменить глаза, уши и мозги. Поэтому, если все хорошо, а анализы «ужасные», не торопитесь спасаться.

ПРИЧИНЫ ПЛАЧА.

Основные причины плача — неудовлетворенные физиологические потребности — хочет поест, попить, помочиться, покакать, поспать. Хочет, но не может.

Подтвердить голод или жажду нетрудно — предложите поест или попить. Сложности с тем, чтобы помочиться, бывают только у мальчиков, когда имеется воспаление крайней плоти. Проявляется это пронзительным криком, который проходит после мочеиспускания. Помощь в домашних условиях заключается в двух возможных действиях родителей: 1. Теплые ванночки с раствором антисептика (фурацилин или марганцовка) — 4–5 раз в день по 10–15 минут; 2. Оттянуть крайнюю плоть и из пипетки капнуть в щель 2–3 капли чистого масляного раствора — идеально масляный раствор витамина Е или А из ампулы (стерильный), можно использовать эктерицид. Если очень кричит во время мочеиспускания, если после отхождения мочи совсем не успокаивается, если явно не может помочиться, если покраснела (посинела) или опухла головка полового члена — к врачу, и, чтоб не терять время понапрасну, лучше сразу к хирургу.

Мысли о плаче, возникающем в связи с болями в животе, появляются тогда, когда у ребенка в течение длительного времени не было стула (часов 8–10).

Действия: массаж живота рукой⁸² и симметричное сгибание обеих ножек в коленном и тазобедренном суставах (прижимать ножки к животу). Если эффекта нет — газоотводная трубочка, можно использовать пластмассовый наконечник клизмы; обязательно смазать вазелином, глубина погружения в задний проход 2–3 см. Вводить в положении ребенка на боку с поджатыми к животу ножками и продолжать при этом массаж. Ну и последнее средство — клизма. Если после введения жидкости самостоятельно не покакал, обязательно вновь поставьте газоотводную трубку, чтоб вышла вода. Дальнейшие действия, включая использование препаратов, уменьшающих спазмы в кишечнике (например, но-шпы), согласовывайте с врачом.

Основной причиной невозможности спать и плача из-за этого является боль или ощущение дискомфорта. Наиболее частый источник боли — кишечник (помогают массаж и тепло — лучше всего тело мамы), а также кожа — опрелости, трещины. Обеспечьте должный температурный режим, ведь, как мы уже неоднократно упоминали, и боли в животе, и нарушение

целостности кожи, и жажда являются постоянными спутниками перегрева.

Если, перед тем как заснуть, малыш долго капризничает, дрыгается, «распеленывается», значит Вы просто торопитесь укладывать его спать. Пусть лучше перед сном некоторое время подрыгается и попищит голеньким.

Очень часто родители жалуются на то, что «ребенок перепутал день с ночью» — днем спокойно спит, а ночью рта не закрывает. Вполне возможно, что ночью у Вас в комнате душно, но чаще всего малыш просто за день высыпается, а ночью желает развлекаться. К тому же днем у матери ведь нет возможности только ребенком заниматься (стирка, уборка, еда), а ночью чего ж еще делать, как не носить его на руках? Если в детской комнате не жарко и никаких других поводов для плача нет (еда, вода, кожа, живот и т. д.), то есть кричит по ночам именно потому, что выспался днем, следует собрать волю в кулак и сделать следующее. В течение одного дня сознательно (!) мешать ребенку спать. Уложили. Заснул. Через час-полтора — разбудите и развлекайте до кормления. И так целый день, как бы ни скулил и пищал. Если за день наорется и устанет — ночью будет спать, как миленький. Лучше потерпеть один день, чем десятки ночей не высыпаться и бросаться после этого на своих близких.

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА.

В заключение этой главы, я хотел бы перечислить медицинские препараты, которые желательно иметь в домашней аптечке. Про некоторые из них мы уже говорили. О некоторых не вспоминали вообще. Речь, разумеется, пойдет о том, что нужно ребенку (добавлять валидол будете сами).

В конце концов, количество лекарств, назначаемых педиатрами, не очень велико и, я очень Вам советую заранее иметь в доме кое-что, дабы потом не бегать по аптекам, теряя попусту драгоценное время. И будет очень правильно, если Вы продемонстрируете врачу содержимое аптечки, а он укажет Вам, что в данный момент понадобится.

Итак:

1. Набор перевязочных и фиксирующих материалов — бинты, вата, лейкопластырь.
2. Термометр, клизма, газоотводная трубочка, пипетки.
3. Зеленка, перекись водорода, йод, аэрозоль для первой помощи при ожогах (ливиан, винизоль).
4. Витамин С (аскорбиновая кислота).
5. Витамин Д (масляный раствор).⁸³
6. Кальция глюконат (или кальция глицерофосфат).
7. Парацетамол в свечах.
8. Ацетилсалициловая кислота (аспирин).
9. Но-шпа.
10. Димедрол (или супрастин, тавегил, диазолин, фенкарол).
11. Эуфиллин.
12. Нашатырно-анисовые капли, 3% калия йодид, бромгексин, ацетилцистеин.
13. Эктерицид.
14. Нафтизин (или галазолин, санорин).
15. Оралит (регидрон, глюкосолан).

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЕЗД УШЕЛ

(специальная глава, о тех, кто уже не совсем маленький, — еда, одежда, образ жизни и отношение к болезням. Ответы на вопрос: «Почему болеют любимые дети?»).

Автор вполне допускает и даже очень надеется, что эта книга попадет в руки не только родителям, лишь приступающим к воспитанию младенца, но и к тем, кто указанный этап уже миновал. Вашему ребенку 3 года или 5 лет, а может быть, и 10. И Вы, прочитав предыдущие главы, пожалели, что не можете вернуть утраченное, — ушел поезд...

Вы, наверняка, поняли: очень многое делалось не так, а если быть более точным — делалось совсем ненужное. Вы очень любите Вашего ребенка и, разумеется, искренне пытались на практике реализовать свою любовь. Горько, конечно, осознавать, но Ваши представления о том, как надо ребенка любить не имели никакого отношения к тому, что действительно надобно было делать. А сейчас Вы абсолютно не удовлетворены состоянием его здоровья. Врачи нашли у него кучу болезней — хронический тонзиллит, аденоиды, низкий гемоглобин. 2–3 дня походил в детский сад — и очередная простуда. Всей семьей невозможно его накормить. Короче говоря — сплошные проблемы.

Что же делать? Из всех сил пытаться поезд догнать и чем раньше Вы осознаете необходимость немедленного пересмотра Ваших представлений о том, «что такое хорошо и что такое плохо», тем больше шансов вернуть утраченное.

Но прежде чем приступить к конкретным рекомендациям, отмечу: многое Вам уже будет знакомо. Однако излагаемые правила настолько важны, что повторение может оказаться совсем нелишним.

ЕДА

1. Никогда и ни при каких обстоятельствах не заставляйте ребенка есть! Любые рассуждения о том, что именно Ваше дитя не попросит есть вообще, очень наивны и преследуют одну единственную цель — оправдать собственную нерешительность. Суть нормальных действий родителей состоит в том, чтобы у ребенка постоянно был аппетит. Для этого надо совсем немного — заставить дитя тратить энергию. Я еще ни разу не видел малыша, который бы пробежал целый день на улице и после этого не захотел есть. Вот и надо сделать так, чтобы он мог бегать (во-первых, имел возможность гулять и, во-вторых, не имел большого количества одежды).

2. Не бойтесь оставить ребенка без еды, если он не хочет есть то, чем Вы его кормите (действительно голодный от картошки нос воротить не будет).

3. Порция еды должна быть преодолимой, ведь за невыполнимое дело и браться не хочется.

4. При любых проблемах с аппетитом недопустимо кормление в промежутках между кормлениями. И это правило должно быть доведено до всех родственников, пытающихся продемонстрировать свою любовь посредством шоколадов и мармеладов.

5. Активно помогайте ребенку переваривать «особо ценные» продукты. Любая шоколадка должна быть честно поделена между всеми членами семьи. Это необходимо еще и потому, что с раннего детства нет никакого резона вырабатывать в малыше уверенность в своей исключительности (речь, разумеется, идет не о том, чтобы подавлять таланты и способности, а об исключительном праве на употребление каких-либо продуктов).

ОДЕЖДА

1. Достаточный минимум! Если без какой-либо «телогреечки» можно обойтись — обойдитесь. Выработайте у ребенка привычку одеваться самому — самому выбирать количество вещей. Простуды чаще возникают не от переохлаждения, а от повышенной потливости, обусловленной избытком одежды.

2. «От хождения без шапки развивается менингит» — типичный пример народной сказки.

3. В подавляющем большинстве случаев ребенок говорит: «мне холодно» — по вине родителей. Ведь одеть на него три шубы и болтать с подружками (друзьями) заметно проще, чем гулять активно (побегать, поиграть).

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНЯМ

Чего-чего, но рекомендации в отношении детской комнаты выполнить легко вне зависимости от возраста. Уменьшите температуру, уберите источники пыли. Никаких обогревателей. Теплый и сухой воздух — главная причина аденоидов и хронических тонзиллитов.

К огромному-преогромному сожалению, в широких родительских массах сформировалась убежденность в том, что именно врачи могут и обязаны вернуть ребенку утраченное здоровье. Все (или почти все) в глубине души ждут от доктора большой золотой таблетки, которая непременно и очень быстро поможет. Поймите и поверьте: таблетки и доктора — самый скользкий и ненадежный путь, если Вы боролись с Природой, пытаясь ребенка от этой самой Природы оградить. А Вы, скорее всего, именно этим и занимались: туго пеленали, не позволяя пошевелиться; кормили чем угодно, убежденные в том, что мамино молоко, конечно же, недостаточно; держали в теплой, душной и обвешанной коврами комнате; редко гуляли — то дождь, то ветер, то мороз, то просто устали на работе; активно проявляли свою якобы любовь шоколадом и теплой одеждой. Вы много-премного сделали для того, чтобы Ваш малыш стал самым умным. И вместо гуляний и игр со сверстниками он играл на фортепьяно и учил иностранный язык. А теперь... Он рассуждает — совсем как взрослый, а музицирует — заслушаешься. Давеча заходил в гости один иностранец, так они друг друга поняли, представляете! Но счастья нет... Потому что все хорошо, да ведь болеет. Ну просто из хворей не вылезает.

И Вы никогда(!) не избавите ребенка от болезней, пока не поймете: не едой и теплом любовь проявляется!

Любовь не в том, чтобы подарить шоколадку, а в том, чтобы вместе пробежаться утречком, а в воскресенье поехать в лес. Но до магазина с шоколадкой и до поликлиники с врачом ближе, чем до леса. Не в этом ли суть?

Любовь не в том, чтобы лечить пустяковый насморк самыми модными, самыми дорогими и самыми дефицитными лекарствами, а в том, чтобы обойтись минимумом, а еще лучше — вообще обойтись.

Ребенок заболел. Его организм, еще цивилизацией окончательно не испорченный, активно сопротивляется: отказывается от еды; останавливает возбудителей инфекции, образуя слизь и удаляя ее кашлем и

насморком; вырабатывает защитные вещества, повышая температуру тела. Родители вместе с микробами тоже изо всех сил борются с организмом ребенка — сбивают температуру, создают в комнате невыносимо душную атмосферу, заставляют побольше есть, мучают с помощью банок и горчичников, капают всякие гадости в нос, с помощью йода рисуют на ребенке клеточки и т.д. и т.п. Но наши дети настолько здоровы, что, несмотря на все издевательства, ухитряются выздоравливать! Однако кое-чего «любящие» мама и папа все-таки добиваются: ведь коль скоро организму активно мешали, то стойкий иммунитет не формируется. И той же самой инфекцией ребенок заболевает вновь.

Главная задача родителей — помогать организму ребенка бороться с заболеванием!

Главная задача врача — оценить сможет ли организм ребенка справиться сам или ему (организму) обязательно необходима помощь!

Прежде всего, Вы сами должны стремиться поменьше лечить своего ребенка.

Если врач сказал, что не надо таблеток, а надо не кормить насильно, побольше поить и создать в комнате атмосферу прохладного воздуха, то вздохните с облегчением и успокойтесь.

Вы, разумеется, всегда сможете найти «умельца», который за дополнительное вознаграждение выпишет дюжину рецептов. Но в этом случае Бог Вам (и умельцу) судья.

И последнее. Болеть должно быть плохо. Но очень часто бывает совсем наоборот. Пока здоровый — вся семья при своих делах, а если заболел, тут же в центре внимания, любая еда, любые игрушки, любые прихоти. Просто и выздоравливать не хочется. «Тебе нельзя потому, что ты больной. Вот поправишься, тогда...» Это не жестокость — это здравый смысл. Жестоко другое — все свободное время таскать ребенка по врачам, сдавать очередные анализы, есть «за маму» и «за папу», держать взаперти, ходить только в носочках, пить только тепленькое, есть только вкусненькое.

Вы ведь так его любите, а он болеет.

Может быть, Вы любите не так?

ГЛАВА ПОСЛЕДНЯЯ

(несколько важных слов на прощание)

Появившийся на свет младенец (человеческий детеныш) — такой же биологический объект, как волчонок, поросенок или медвежонок.

Природа заложила в ребенка способность жить по своим законам, которые вовсе не предусматривают идеальную чистоту, строгий режим сна и отдыха, регулярный прием пищи, отсутствие сквозняков, кипяченую воду, теплые носки и т.д. И не надо сознательно ставить Природу в тупик. Ведь когда не действуют законы Природы, действуют законы другие — законы Любви и Страху. Которые, мягко говоря, совсем не лучше.

Решиться следовать Природе, выбирая принципы воспитания, родители должны сами. И не требовать, и не ждать, и не надеяться на то, что хоть кто-нибудь добровольно согласится делить с ними ответственность. И постараться обойтись своими силами, подумать и найти, в конце концов, золотую середину между прелестями Природы и прелестями Цивилизации.

В каждом человеке заложены с момента рождения две половинки — биологическая и социальная. Биологическая — это как раз и есть природные корни, именно о них мы все время говорили. Социальная половинка больше относится к педагогике, и осталась она нами почти нетронутой. Наверное, так и надо было. Когда ребенок из болезней не вылезает, самое замечательное воспитание не в радость.

Поэтому самая главная задача на этапе начала жизни — не растерять биологическое, дабы иметь потом возможность развивать социальное.

Вот и не теряйте! Ведь это здоровье!

Вашего ребенка здоровье!

Решайте сами.

Ведь это Ваш ребенок...

notes

* * *

Фраза «не профессор и даже не доцент» вовсе не свидетельствует о негативном отношении автора к профессорам и доцентам. Хотя определенная часть читателей откажется, по-видимому, получать информацию от человека, не обремененного степенями и званиями. Жаль, конечно. Но вот уже 15 лет я имею самое прямое отношение исключительно к практической медицине, к лечению детей. Санитар, медбрат, врач, заведующий отделением областной больницы. И 10 лет из этих 15-ти отданы отделению реанимации. Чего только не пришлось увидеть за эти годы... Десятки больниц. Сотни врачей. Тысячи детей, тысячи мам, пап, бабушек, дедушек. Тысячи, дающие мне возможность и моральное право писать эту книгу, не будучи ни профессором, ни доцентом.

Педиатр — врач, занимающийся оказанием лечебной и профилактической помощи детям. Поскольку книга все-таки имеет отношение к медицине, то без «особо умных» специальных слов обойтись вряд ли удастся.

Потери, как Вы понимаете, могут быть самые разные — от потери здоровья до потери времени. Про финансовые затраты мы уже и не говорим.

Автор на самом деле знает, что у многогранника сторон нет — одни лишь грани, но сути дела это не меняет.

5

НЕ ВЫСОВЫВАТЬСЯ

Заметим: непринципиально, кем этот вид создан — Богом или эволюцией.

Читателям, возмущенным обещанием автора изъясняться попроще и не употреблять особо «умных» словечек, сообщаю: слово «генотип» входит в учебную программу по биологии обычной средней школы.

Исключения, правда, бывают (читай «Новый завет»), но они очень редки.

По крайней мере, в обозримом для автора географическом пространстве.

В отношении оценки врачебного труда следует заметить, что на момент написания этих строк месячный труд специалиста с дипломом о высшем медицинском образовании оплачивается так же, как 1 час работы проститутки. И мне очень хотелось бы исключить предыдущее предложение из второго издания книги.

До рождения ребенок формирует свой скелет из кальция и фосфора матери. Поэтому в связи с нехваткой кальция и фосфора могут начать «портиться» зубы. Если они уже не очень хороши, то желательно привести свой рот в порядок заранее, дабы потом, будучи беременной, не бегать еще и к стоматологам.

обратите внимание на интонацию — не категорически «нельзя», а просто, тихо и по-человечески «не надо».

Если честно, то обстоятельства, традиции и окружающие ни при чем — просто самой очень хочется — правда?

«Умное» название витамина «Д» — эргокальциферол. Приобретите его масляный раствор, на флакончике написано, сколько единиц содержится в одной капле (чаще всего 1400). Можете употреблять по капле раз в три дня. Если на коробке с витаминами доза эргокальциферола указана в миллиграммах, Вам придется изо всех сил напрячь свои математические способности. $1 \text{ ед.} = 0,000025 \text{ мг.}$

Я совершенно сознательно не фиксирую внимание на вопросах, связанных с подготовкой к встрече младенца (сколько, чего, почему, зачем?). Прочитайте еще несколько глав и все будете знать сами.

Пусть Вас утешит: муж слониhi — слон — должен терпеть аж 22
месяца!

Неонатолог — педиатр, специалист по новорожденным.

Именно такая минимальная температура должна быть в палате новорожденных роддома в соответствии с инструкциями.

именно так называется находящаяся в роддоме женщина, которая уже родила. Та которая не родила называется роженица. О, великий и могучий русский язык!

о женской груди и молоке позже и подробнее в отдельной главе.

Кстати, рекомендации врачей в отношении питания родильницы прекрасно иллюстрируют различие во взглядах гинекологов и педиатров. Гинекологи требуют давать шоколад, чтобы мама побыстрее восстановила силы, а педиатры, наоборот, давать шоколад не требуют, поскольку знают, что ребенку подобное восстановление сил выйдет боком.

Словарь русского языка. Составитель С.И.Ожегов. Москва, 1953 г.

Поясняю: если ребенок действительно серьезно болен, его лечение продолжается в специальных отделениях патологии новорожденных или отделениях для недоношенных детей. В этом случае попасть домой в первые 28 дней после рождения — то есть в периоде новорожденности — не всегда удастся, а если удалось, значит, самое страшное, по-видимому, уже позади.

Стафилококки вызывают огромное количество болезней — от воспаления легких и поноса до менингита; стрептококки — ангину, скарлатину, ревматизм, рожистое воспаление; дифтерийная палочка — дифтерию; сальмонеллы — тяжелейшие кишечные инфекции.

Выводы эти, как правило, делают не авторы книг и учебников, а родители.

Потовые железы у новорожденного развиты плохо, то есть он самой Природой приспособлен к потере тепла именно посредством дыхания.

Опрелость — воспаление кожи, возникающее, главным образом, в ее складках.

Молочница — воспаление слизистой оболочки полости рта, вызванное дрожжеподобными грибами.

Воплощать это правило в жизнь необходимо, разумеется, не в 5 лет и не в 10, а с момента рождения.

Автору почему-то кажется, что у большинства читателей нет кондиционеров и установок искусственного климата. Открытая форточка — наиболее распространенное техническое устройство для снижения температуры воздуха в помещении. Разговор о сквозняке в этом случае может оказаться вполне уместным.

Определение из Толкового словаря.

Интересно, кому первому пришла в голову мысль касательно того, что Природа может создать биологический вид, для которого струя воздуха представляет собой грозную опасность?

Кстати, прислуга не обязательно должна быть со стороны (работник наемного труда). Нередки случаи, когда в качестве прислуги молодой папа рассматривает собственную жену или тещу, а молодая мама — свекровь.

существует еще один важный критерий, читайте о нем в главе 6 — раздел «Чем и в каких количествах поить».

Двухмесячный сын моих приятелей обладал уникальным талантом пускать струю через собственную голову (в положении лежа на спине).

Вполне возможно, что выработанная в раннем детстве привычка к головокружению способствует возникновению вредных пристрастий. Ведь по своей сути, укачивание такая же вредность, как курение или алкоголизм.

Вполне возможно, что, по науке, новорожденный — это ребенок от момента рождения до 28 дней. Но что в этой информации для родителей? Да ничего! Ведь уход за малышом в 20 дней и в 40 совершенно одинаков. Другое дело, незажившая пупочная ранка, когда нужны особые предосторожности. И, с точки зрения здравого смысла, новорожденный перестает быть новорожденным после того, как зажил пупок — последнее связующее звено между ребенком и организмом его матери. Понятно, что один младенец перестает быть новорожденным в 7 дней, а другой в 14. Но главное — все они разные. И родители в своих действиях должны ориентироваться не на календарь, а на сигналы, которые подает Природа.

Автор логично подразумевает, что воду Вы берете из крана или колодца, а не из лужи, реки или пруда.

На самом деле, можно и 20 градусов, просто теплой водой легче отмыть то, чем он себя запачкал.

Я уверен, что любой здравомыслящий родитель, зная как поступить в стандартной ситуации, сможет использовать эту информацию применительно к реальным условиям существования его семьи.

И здесь, и далее, говоря о балконе, автор подразумевает второй вариант стандартной ситуации — определенное место во дворе при условии, что Вы имеете свой дворик. Очень важно, чтобы ребенка можно было увидеть, не выбегая во двор, и услышать, когда он заплачет.

вегетарианство, сыроедение, раздельное питание и т.п.

Правды ради необходимо отметить, что в первый месяц кормления грудью очень редко на этом удастся сэкономить время. Приготовить смесь легче, чем активно сцеживаться и вообще за грудью следить. Но мать и дитя довольно быстро друг к другу приспособливаются и, чем старше ребеночек, тем меньше времени и хлопот требует кормление грудью.

Гормон — вещество, выделяемое в кровь железами внутренней секреции.

Подчеркиваю: речь идет не об исключении жирной пищи, а об употреблении ее в меньших количествах. Полностью исключать жиры, например, борясь за свою фигуру, вообще недопустимо, хотя бы потому, что многие витамины растворяются исключительно в жирах.

Инстинкт — врожденная способность совершать целесообразные действия.

Удивительно, но женская грудь и молочная железа — это одно и то же.

Антисептик — вещество, обладающее противомикробной активностью.

Вполне возможно, что температура воздуха в помещении не позволит Вам ходить с раскрытой грудью. В подобной ситуации некоторые женщины демонстрируют чудеса изобретательности, придумывая различные способы закутывания и обматывания груди, при которых остается открытым только сосок, а все остальное — в тепле.

Признаки нагноения местные — гнойное отделяемое из трещин, постоянная краснота вокруг них. Признаки нагноения в самой железе — постоянная боль, часто пульсирующая, уменьшающаяся при контакте с холодным, отчетливое повышение температуры кожи груди, плюс краснота или синюшность, болезненные участки уплотнения, гнойные выделения из соска.

Сонный мужчина — вял и зол. Лучше добрый и активный муж, чем якобы дисциплинированный ребенок.

Это обязательно произойдет, если молоко действительно не будет оставаться в груди.

Автор совсем ничего плохого не хочет сказать про фокусников, выступающих в цирке. Но морочить людям голову за пределами арены совсем не обязательно.

Ночью ребенку редко удастся покричать в одиночку — минут через 20 к нему подключаются бабушки, которые в ярких и образных народных выражениях сообщают родителям про их педагогическую несостоятельность. Недели через две все члены семьи имеют возможность спать (кроме мамы, разумеется, которая выполняет функции детской кровати).

Приведенные рекомендации по изготовлению соски актуальны, когда ребенок питается из маминой груди хотя бы эпизодически. Если же речь идет об искусственном вскармливании — бояться нечего, потому что нечего бросать. Но в любом случае из перевернутой бутылочки жидкость не должна бежать струйкой, оптимально — капля в секунду.

Дабы избежать ненужных материнских истерик, сообщаю, что непереносимость коровьего молока — не трагедия, а неприятность. Разработаны смеси, не содержащие белков коровьего молока (соевое, миндальное молоко) — «Нутри-соя», «Симилак-изомил», «ПроСоял» и т.п. Проблема лишь в том, чтобы сначала найти деньги на покупку, а потом найти эти смеси в продаже.

Тем не менее, существует вероятность, что читатель этой книги живет в отрыве от цивилизации, имея корову, но, не имея магазина, продающего адаптированную молочную смесь. С учетом этого, коровье молоко можно использовать следующим образом: 120 мл молока (кипяченого!) + 80 мл кипяченой воды + 1,5 чайных ложки сахара. В течение месяца ребенка без всяких опасений за его здоровье можно кормить разведенным коровьим молоком. Но очень желательно попытаться за этот месяц вступить в контакт с цивилизацией и все-таки купить адаптированную молочную смесь. Еще раз подчеркиваю: любая сухая смесь лучше — чище, стабильна по составу, содержит витамины.

Творог лучше всего добавлять в кефир и кормить из ложечки. Сахар в умеренных количествах, зависящих от вкуса кефира.

Молочные каши готовить на муке — гречневой, овсяной, рисовой. Отсутствие муки в продаже — не беда. Используйте обычную кофемолку. Консистенция каши — чуть гуще молока.

Рахит (гиповитаминоз D) проявляется нарушением образования и развития костей, а в некоторых случаях — различными нарушениями со стороны нервной системы и внутренних органов.

Говоря о пребывании на солнышке, автор имеет в виду попадание на кожу ультрафиолетовых лучей. Следовательно, если Вы в шубе, а ребенок в закрытой коляске, то лучше выпить витамин Д.

Происходит это не мгновенно. Для очистки легких требуется хотя бы 15 минут.

Нельзя забывать и о том, что вода хлорируется с целью дезинфекции, а концентрация паров хлора в воздухе ванной комнаты может быть довольно значительной. Взрослых хлором не удивишь, однако новорожденному это совсем ни к чему.

Самый известный народный способ измерения температуры без всяких термометров — опустить в воду локоть. Это действительно позволяет ребенка не ошпарить. Но вода, которая Вам покажется нормальной (теплой), для ребенка, наверняка, будет не самой лучшей. Поэтому не отвергайте достижения цивилизации и потратитесь на термометр.

Например, одолжить на время термометр у соседа-фотолюбителя и сверить показания с термометром, который купили Вы.

На самом деле, по мнению некоторых весьма авторитетных физиологов, температура воды может быть значительно ниже. Но я еще в самом начале книги честно признался, что никакого отношения к экстремизму не имею.

Выражение не мое, а М.М.Жванецкого.

Я могу, конечно, допустить, что существуют люди, получающие удовольствие от ночного общения с ребенком каждые полчаса. Добиться этого легко: включите в комнате обогреватель, наденьте на ребенка 2 шапочки и 2 распашонки, заверните в 2 пеленки, сверху накройте одеялом. Поите кипяченой водой, а с месячного возраста давайте побольше фруктовых соков. Купайте в теплой воде (37 градусов) не более 5 минут. Его регулярные ночные вопли и Ваши, не менее регулярные, ночные бдения гарантированы. Напоминаю, что с медицинских позиций, человек, причиняющий страдания сам себе, называется мазохистом, а причиняющий страдания другим (собственному ребенку, например) — садистом.

Для перенесшего инфаркт дедушки нагрузка, может быть, и плохо, но для ребенка — очень хорошо.

И в этом вопросе виден убедительный плюс позднего купания — в 23–24 часа. Нормальный отец, каким бы крупным и ответственным работником он ни был, все-таки должен явиться с работы к 23.00.

Лишнюю воду мы после купания удалим, а регулярный контакт с водой для ушей не опасен, в том случае, разумеется, если начало контакта и привычка к нему приходится на период новорожденности. Кроме этого, необходимо знать, что в слуховом проходе постоянно вырабатывается ушная сера, роль которой сводится к очистке уха от пыли и грязи. Увлажняя серу, мы предотвращаем излишнее ее накопление и поддерживаем должную чистоту.

Размеры кусочков пенопласта могут быть разными — чем меньше, тем более естественным образом ребенок держится на воде, чем больше, тем легче и тем проще всем — и младенцу и родителям.

Простите за нелитературное слово «какать», но выражение «совершать акт дефекации», по-моему, тоже не очень подходит к 4-х месячному ребенку.

Обращаю внимание: ежедневная обработка ребенка маслом не является обязательной. Если проблем с кожей нет, то профилактическое смазывание складок 1–2 раза в неделю вполне достаточно.

Поскольку причины плача могут быть самыми разнообразными, а воспринимается он родителями как признак болезни, будет логичным рассказать об этом попозже — в 11-й главе, посвященной заболеваниям.

Не надо бояться плоскостопия. Ведь на улице ребенок будет ходить в обуви, босиком — только в доме. Все это, конечно, может быть, но Вы ведь помните — то, что бывает редко, бывает очень редко.

Никакими закаливаниями и образами жизни полностью предотвратить детские хвори нельзя. Каждый человек встречается в своей жизни с огромным числом микробов. А до тех пор, пока к большинству из них в организме не будет выработан иммунитет, инфекционные болезни — неизбежность. Но всегда найдется микроорганизм, к которому защиты нет. Поэтому болеют все — и дети, и взрослые. И совершенно не принципиально — болеть или не болеть. Важно, как болеть — насколько часто и насколько тяжело.

Для того чтобы Вам было легче воспринять эту информацию, настоятельно советую перечитать раздел «Температурный режим детской комнаты» в главе 5.

На человеческом языке, вытекающая из носа слизь называется «сопли».

В случае, когда аптека далеко или бежать туда нет времени, можете сделать некоторое подобие физиологического раствора сами — на 1 литр кипяченой воды добавьте 1 чайную ложку соли, если же быть более точным — 9 грамм.

Вирусный круп представляет собой очень серьезную проблему для многих семей. Желающих получить более подробную информацию мы адресуем к монографии Е.О.Комаровского «Вирусный круп у детей», выпущенной в 1993 году Харьковским издательством «Фолио».

Почти все, что мы будем говорить про антибиотики, в равной мере относиться и к другим лекарствам, способным убивать бактерии — тем же сульфаниламидам, например.

Если забыли как — смотрите в главе 7.

Если ребенку исполнилось полтора года и у него нет явно выраженного рахита (требующего лечения, а не профилактики) — витамин Д уже не нужен.