

Карлос Гонсалес

# Беседы с педиатром



Карлос Гонсалес

**Беседы с педиатром**

«Издательство Ресурс»

2010

**Гонсалес К.**

Беседы с педиатром / К. Гонсалес — «Издательство Ресурс»,  
2010

ISBN 978-5-905392-29-0

Новая книга Карлоса Гонсалеса призвана помочь родителям получать удовольствие от воспитания и общения с детьми. Взгляды доктора Гонсалеса на здоровье и воспитание можно свести к одной фразе: «Сохраняйте спокойствие – вы и ваш малыш лучше знаете, что вам нужно делать». Это константа, которая лежит в основе каждого из более чем двухсот писем, составляющих эту книгу. Они были отобраны из тысяч писем, на которые доктор ответил в течение тех четырнадцати лет, что вел свою колонку в журнале *Ser Padres* («Родительство»), и распределены по актуальным для родителей темам: грудное вскармливание, уход, прикорм и питание, сон. В книге также затрагиваются темы, выходящие за рамки вопросов физического здоровья: отношения в семье, семейные традиции и воспитание.

ISBN 978-5-905392-29-0

© Гонсалес К., 2010  
© Издательство Ресурс, 2010

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Пролог                            | 7  |
| 1. Воспитание и привычки          | 8  |
| Сон                               | 8  |
| Подвижность и привычки в питании  | 55 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 64 |

# Карлос Гонсалес

## Беседы с педиатром

**Carlos González**

**Entre tu pediatra y tú**

*Lo que necesitas saber para criar a tu hijo de forma natural*



Все интернет-ссылки на научные исследования работали в момент выхода книги на испанском языке

© ИП Лошкарева С.С. (Издательство «СветЛо»), 2015, перевод, оформление

© Carlos González, 2010

© АСПАМ, 2010

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2010

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в любых информационных системах, для частного и публичного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

\* \* \*

*Джоане, которая освещает мои дни*

Круг, в который мы попадаем при рождении, предопределяет наше счастье или несчастье. Благословен человек, над которым проливались, подобно небесной росе, поцелуи его родителей! Эти поцелуи проникают через нежную кожу ребенка, достигают его сердца и умягчают его навсегда. Тот, кто имел простых и любящих родителей, никогда не возненавидит человечество в целом, потому что эти обожаемые существа составляют его лучшую часть. В ином же случае, если неблагоприятная судьба определила ему ледяное гнездо, он никогда не сможет избавиться от пронизывающего до костей холода.

*Армандо Паласио Вальдес*

*«Литературное наследие»*

*Все имена и факты, которые позволили бы идентифицировать детей или их родителей, были изменены.*

*Если Вы – один из тех, кто писал эти письма, то можете связаться с издательством по электронной почте и рассказать нам окончание своей истории.*

[entretupediatraytu@temasdehoy.es](mailto:entretupediatraytu@temasdehoy.es)

## Пролог

Это долгая история, и ее начало уже растворилось в небытии.

В середине 1994 года со мной связались из журнала *Ser Padres* («Родительство»), полагая, чтобы услышать советы по поводу статьи о лактации. В те времена я был юным и неопытным педиатром, основавшим в 1991 году с кучкой идеалистов АСРАМ – ассоциацию по пропаганде грудного вскармливания. Не знаю, как о нас узнали и где раздобыли мой телефон.

В июне 1994 года мой номер оказался у них под рукой, и они позвонили с просьбой ответить нескольким матерям, которые написали в редакцию журнала по проблемам лактации. За этими последовали еще три-четыре письма, а в конце 1995 года пришло неожиданное предложение: создать мою собственную консультацию по грудному вскармливанию с постоянным разделом в журнале. Разделом, который вначале занимал полстраницы, а потом постепенно разросся до двух.

Я всегда буду благодарен *Ser Padres* за то, что поверили в меня. Они дали мне возможность донести информацию о грудном вскармливании тысячам семей, привилегию читать и отвечать на письма многих и многих матерей (а иногда и отцов), стимул написать мою первую книгу.

Это 5000 писем с января 1996 года. Вопросы, которые вначале относились исключительно к лактации, со временем охватили и другие вопросы здоровья, роста и развития детей. Читая эти письма, я много узнал о нормальном поведении здоровых детей (какими является, к счастью, большая их часть) и о ежедневных заботах матерей. Я усвоил, что дети обычно просыпаются чаще с четырех месяцев, что они обычно перестают есть в год, что часто они не хотят есть ничего, пока мать на работе, что в возрасте около года им хочется уже есть нормальную еду, не протертую, но что позже это желание уходит и что попытки следовать строгим и общепринятым нормам по питанию, воспитанию и образованию детей часто ведут к излишним страданиям.

В журнале появляется лишь малая часть полученных писем, и всегда в сокращении: вопрос сведен к трем строкам, ответ едва доходит до десяти. Сейчас впервые публикуется выборка из целых вопросов и ответов (или почти целых, так как были сокращены некоторые отрывки).

При ответе на вопросы работаешь с очень неполной информацией и, как правило, невозможно запросить дополнительные сведения. Самый обычный разговор в медицинской консультации («Ребенок кашляет?» – «Да». – «Давно?» – «С пятницы». – «Его рвало?» и т. д.) мог бы вызвать длительный обмен письмами. Надо читать между строк, судить по косвенным указателям об истинной проблеме и истинной обеспокоенности матери (которые не всегда совпадают) и иногда давать альтернативные ответы на разные возможные варианты. Я попытался отвечать строго по содержанию, ясно по форме и, когда было возможно, с юмором. Проблемы, казавшиеся неразрешимыми, часто становятся проще при взгляде под другим углом зрения.

Так как, строго говоря, я являюсь автором двух третей этой книги, то с целью вернуть каким-то образом матерям, отцам и детям то многое, что они мне дали, я решил передать 30 % авторских прав ассоциации АСРАМ, чтобы она могла продолжить свою работу по защите грудного вскармливания.

Моя глубокая признательность тем, кто на протяжении этих лет почтил меня своим доверием. Мои самые глубокие извинения тем, кому я не смог помочь.

*Карлос Гонсалес*  
*Ноябрь 2009*

# 1. Воспитание и привычки

## Сон

*Мой ребенок постоянно просыпается, потому что часто срыгивает – ночью и днем, даже если очень сонный. Врач сначала давал ему Blevit Digest, а поскольку никакого результата не было, то сейчас он выписал Магнезия карбоника и Этуза циннапум. В чем проблема? Может, это из-за того, что он пьет молочную смесь уже месяц и неделю, а ему только месяц и две недели? Может, потому, что он не привык и срыгивает по несколько раз и его это беспокоит и будит, из-за чего он не высыпается? Это из-за этого или причина в другом? В остальном все нормально – выпивает 90 мл молока каждые три часа чаще. Иногда меньше, так как из-за срыгивания он вскоре снова чувствует голод и беспокоится. Действительно, это из-за желудка или его плохой сон вызван другой причиной? Надо ли дать ему что-то, чтобы он лучше спал? Не знаю...*

*Спасибо.*

*Оливия*

30 ноября 200\*

Дорогая подруга!

Я не совсем понял, что Вы имеете в виду, говоря «постоянно просыпается». Если хотите сказать, что просыпается каждые десять минут как днем, так и ночью, тогда правильной сказать, что ему не удастся заснуть. Сомневаюсь, что ребенок (или мать) мог бы выжить в таком режиме в течение полутора месяцев (и я не шучу – можно убить животное, не давая ему спать). Если Вы имеете в виду, что ваш сын иногда кажется спящим, но через пять или десять минут он снова не спит, а в другие разы спит один час или полтора и просыпается и редко, когда спит три или четыре часа подряд ночью, тогда Ваш сын совершенно нормальный и Вы преувеличиваете, говоря «постоянно».

У детей фазы сна очень короткие, едва ли один или два часа. Между циклами они проходят через фазу частичного пробуждения, которая означает, что достаточно пролетевшей мимо мушки, чтобы проснуться окончательно.

Дети, которые спят со своей матерью, иногда не просыпаются полностью, так как просто вдыхают ее запах, слышат ее дыхание или прикасаются к ней, успокаиваются и снова глубоко засыпают. В другие разы просыпаются окончательно и просят поесть. Так как бутылочку нужно приготовить и нельзя дать так быстро, как грудь, они обычно бодрствуют дольше и затем им немного сложнее заснуть.

Дети, которые спят отдельно от матери, в колыбели, иногда тоже до конца не просыпаются, но некоторые просыпаются каждый час-полтора регулярно (кажется, это Ваш случай). Чем больше мать медлит с тем, чтобы подойти и успокоить их, тем дольше они бодрствуют и тем труднее сделать так, чтобы они снова заснули. Иногда кроме того, чтобы покормить, надо взять их на руки, покачать, спеть песенку...

Кроме того, фазы сна ребенка и взрослого очень различаются. Мы, взрослые, погружаемся в самый глубокий сон сразу как засыпаем. Дети же, наоборот, проходят примерно двадцатиминутную фазу легкого сна перед глубоким. Если малыш засыпает на руках и после пяти минут сна его пытаются положить в колыбель, обычно он просыпается и начинает плакать. Напротив же, когда он находится в фазе глубокого сна, его практически невозможно разбудить.

По всем этим причинам многие матери, прежде всего если их ребенок из тех, что легко просыпается, в течение дня много носят его на руках (есть специальные приспособления для ношения малышей – слинги, рюкзаки). Они не кладут малыша в колыбель ранее получаса сна на руках, устанавливают ее в гостиной или в другом месте, где чаще бывает мать (такие дети лучше спят со светом, шумом и мамой, чем в темноте, тишине и без мамы). Также колыбель ставится возле кровати матери или же ребенка кладут прямо в мамину кровать.

Не думаю, что Вашему малышу понадобится принимать какое-либо лекарство. Ничего другого, кроме молока. Конечно, Вы нам не говорите, почему даете смесь, хотя, похоже, считаете, что она не очень подходит ребенку. Если это так, знайте, что Вы можете снова начать давать ему грудь. Да, это можно сделать, хотя прошло уже больше месяца, как Вы ее не даете. Если Вас заинтересовала возможность вновь кормить сына грудью, лучшее, что можно сделать, – связаться с группой матерей Liga de la Leche («Молочная лига»).

Надеюсь, что эти советы будут Вам полезны и что Вы будете очень счастливы со своим сыном. Расскажите нам потом, как ваши дела.

*С сердечным приветом,  
Карлос Гонсалес*

*Я мать девочки, которой почти шесть месяцев. Я ее кормлю в основном своим молоком, так как только месяц назад начала вводить ей фруктовое пюре на полдник и кашу на ужин. Моя проблема в том, что Лиза, моя дочка, не дает мне спать по ночам. Она довольно часто просыпается, чтобы сосать. Сейчас она спит со мной, так как я очень устаю и не расположена вставать к ее кроватке каждый раз, когда она проголодается. Многие полагают, что я совершаю серьезную ошибку, так как таким образом ребенок постоянно ко мне привязан. Я решила попробовать и положила ее на ночь в свою кроватку. К моему удивлению, она спала как обычно, но это опять же сильно меня утомило. Мне пришлось положить ее в мою кровать уже для моего же удобства. Многие думают, что во время грудного вскармливания дочка продолжит просыпаться по ночам. Другие мне говорят, что я ее балую и что, вероятно, я заслужила то, что имею.*

*Я же полагаю, что она остается голодной, так как каши, которые я ей даю вечером с надеждой, что она ими наестся, ей не нравятся. В большинстве случаев у нее бывают позывы и ее рвет, в результате все заканчивается грудью. Через несколько минут она засыпает, но через три или четыре часа просыпается поесть (при этом никогда не плачет и засыпает сразу после кормления). Плохо, что иногда она просыпается четыре раза, повезет, если только два.*

*Дочка чувствует себя очень хорошо, весит почти восемь килограммов при росте 68 см, мой педиатр говорит – это выше среднего. Лиза выглядит очень здоровой и счастливой – глазки блестят, не перестает улыбаться и, как я уже говорила, никогда не плачет. Идеальный ребенок, если бы не ночи, которые она мне преподносит. Я купила книгу, которую мне порекомендовали и заверили, что она помогает: «Спи, малыш» доктора Эстивиля. Я уверена, что Вы о ней знаете. Я с ней не во всем согласна, но в детали вдаваться не буду, так как уже много их привела. Мне хотелось бы услышать еще одно мнение и какой-нибудь волшебный метод, который мне поможет наладить ее сон. Может, надо ввести четкое расписание приемов пищи? Я собираюсь это сделать, но сейчас, из-за жары, их требуется больше.*

*Полагаю, что не стоит более задерживать Ваше внимание. Мне только остается поблагодарить Вас заранее за предоставленное внимание и сказать, что я читала Ваши статьи в журнале и они мне показались исполненными здравого смысла. Поэтому очень надеюсь, что Вы поможете мне с решением. Спасибо.*

*Иратче (очень сонная мама)*

19 июля 200\*

Дорогая подруга!

Ваша дочка не перестает улыбаться и никогда не плачет. Почему же счастье детей вызывает такую зависть у некоторых взрослых? Почему столько людей хочет покончить с этим счастьем? Хотя Ваша дочь прекрасно себя чувствует, Вас упрекают в плохом уходе. Но если бы Вы рассказали им другую историю, например, что дочка спит одна в кроватке, что иногда она просыпается и плачет пять минут подряд, а Вы не подходите к ней, чтобы не избаловать, или что вечером у нее колики и что у нее всегда сопельки... В таком случае Вас бы не ругали, что ребенку плохо, а похвалили бы, что Вы «все делаете хорошо».

И Вы сами сейчас меньше высыпаетесь, чем когда у вас не было детей, без сомнения, но Вы кладете свою дочь в кровать не из жертвенности и не потому, что Вам нравится страдать, а потому, что Вы увидели, что так спите лучше, чем каким-либо другим образом. Тем, кто критикует, важны не результаты, а непоколебимая приверженность нормам, хотя они и не действуют.

Говорит сам за себя комментарий: «Она всегда будет к вам привязана». Первое: они верят, что основное желание любой матери – освободиться от своего ребенка. Как же относилась к человеку его собственная мать, чтобы такое помыслить? Второе: видимо, они не слышали, что дети растут. Они думают, что Ваша дочь продолжит спать в Вашей кровати в 15 и в 25 лет?

Я так же, как и Вы, абсолютно не согласен со знаменитой книгой «Спи, малыш». Да, обычно это работает, но вопрос не в этом. Какой лучший способ не довести рабочих до забастовки? Это метод Франко. Было гораздо меньше забастовок при Франко, чем про Фелипе Гонсалесе. Означает ли это, что рабочие были более довольны или что Франко правил лучше? Позволять ребенку плакать не означает помочь ему чувствовать себя лучше, а говорит о пренебрежении его чувствами и подчинении его нашей воле. Ваша дочка не плачет потому, что вы не даете ей поводов плакать – она счастлива. Дети, которых «научили спать», не плачут, так как их заставили узнать посредством техники систематического игнорирования их плача, что весь протест бесполезен и что бы они ни делали, их родители никогда не обратят на них внимание ночью. Их сон – не сон того, кто достиг своих целей, но сон смирившихся с тем, что они отказались от их достижения.

Малыши просыпаются каждые полтора-два часа, даже Эстивиль говорит об этом в своей книге. Таковы их нормальные фазы сна. Он ратует не за то, чтобы дети не просыпались (это невозможно), а за то, чтобы, проснувшись, они молчали, зная, что плакать бесполезно.

Просыпаться так часто ребенок начинает к трем или четырем месяцам, по мере взросления. 100 000 лет назад, когда у нас не было ни домов, ни одежды, любой маленький ребенок, который провел бы ночь в отдалении от своей матери, голый, под дождем и холодом, один в окружении крыс и волков, встретил бы рассвет мертвым. Матери проводили всю ночь со своими детьми, вероятно, вплоть до приближения подросткового возраста, как сегодня поступают орангутанги и шимпанзе. Матери так поступали не потому, что их этому обучили на курсах или в книгах, не потому, что к этому призывала религия, закон или общество, даже не потому, что они думали: «Если я его оставлю одного, он умрет». Это был инстинкт. У Вас еще есть этот инстинкт, поэтому Вы это делаете, несмотря на то что все вокруг говорят, что вы поступаете плохо. И поэтому знаменитая книга Вас не переубедила. И по мере своего роста ребенок также

начинает участвовать в поддержании этого контакта, который крайне важен. Он не пассивное существо («остаюсь тут и не пикну, мама точно обо мне позаботится»), он участвует активно – это взаимный процесс. Каждые два часа он просыпается, потому что он на страже, он хочет убедиться, что Вы не ушли. Иногда он не до конца просыпается, только проверяет, что Вы тут, трогает Вас, ощущает Ваш запах, слышит Ваше дыхание и вновь засыпает. В другие разы пользуется случаем немного поест, но не из-за голода. Доказано, что даже наевшись на ужин кашей или тушеным мясом дети просыпаются точно так же. Они просыпаются не из-за голода, но наоборот, сосут, чтобы воспользоваться своим бодрствованием. Дети, что спят с матерью, почти половину молока выпивают за ночные часы.

Если же малыш просыпается и не видит мать, он принимается плакать до тех пор, пока она не вернется. Чем дольше она не идет («не подходи сразу, пусть привыкает ждать поне-много»), тем сложнее потом ребенку заснуть снова: кроме прикладывания, возможно, понадобится спеть, покачать, подержать какое-то время на руках... И мать, естественно, тоже полностью просыпается, и ей потом тоже тяжелее заснуть.

В лабораториях при съемке инфракрасной камерой было доказано, что часто, когда малыши сосут ночью, не просыпаются ни они, ни их мамы. Вероятно, Ваша дочь сосет больше, чем Вы думаете.

Детей растить не просто, без сомнения, но гораздо труднее идти против течения, чем плыть с потоком. Вы уже убедились, что Вы и дочка спите лучше, когда Вы вместе. И вероятно, частично Ваше плохое самочувствие и бессонница связаны не самим по себе фактом совместного сна, а с попыткой бороться против него, с беспокойством, которое Вы ощущаете по вине всех тех, кто говорит Вам, что Вы поступаете плохо. А также учитывайте Ваши отдельные попытки не класть ее к себе или относить из своей кровати посреди ночи, не давать ей грудь, ожидая, замолчит ли она без этого (после каждой такой попытки девочка несколько дней будет более нервной). Возможно, это самочувствие связано и некоторыми разногласиями с мужем (В самом деле, уже спит одна? Потому что уже подросла. Никто тебе не говорит, что ты возвращаешь порок на всю жизнь?) и с излишней мнительностью, с которой Вы подходите к этому вопросу, что заставляет Вас просыпаться и смотреть на часы – выдержала ли она больше часов этой ночью, чем прошлой...

Если перестанете идти против течения, прислушаетесь к своей дочке, вскоре научитесь спокойно спать топлес (раздетой по пояс) – пусть прикладывается сама – и успокаивать свою дочку, не будя ее полностью.

В каком городе Вы живете? Вам было бы полезно связаться с группой кормящих матерей. На [www.fedalma.org](http://www.fedalma.org), найдете список адресов по всей Испании.

Дети продолжают просыпаться по ночам до двух или трех лет, хотя это и очень варьируется. К трем годам многие дети могут понять уже (как понимаете Вы), что нет никакой опасности, когда ребенок спит один в своей кроватке и своей комнате, потому что он защищен от всего страшного и потому что родители недалеко. Это интеллектуальное понимание позволяет им иногда принять сон в одиночестве, хотя их инстинкты продолжают им говорить, чтобы они шли к своей маме. Это как если Вы говорите своему мужу: «Дорогой, поскольку сейчас мы не планируем иметь еще детей, сексуальные отношения нам не нужны». Логика аргументов непобедима, и Ваш муж умом может ее понять, но его инстинкт говорит совсем другое.

Нет, конечно, не надо устанавливать строгий распорядок кормлений. У нее еще будет время обзавестись маниакальными привычками, когда вырастет, если захочет. Представьте, что ребенок привык завтракать в восемь, обедать в час тридцать и ужинать в восемь. В воскресные и праздничные дни вы завтракаете в десять, обедаете в три, летом ужинаете в девять или десять, потому что еще светло. И что будете делать со своей строгой дочерью? Придется вам готовить всю еду дважды. Нет, без сомнения лучше, чтобы она адаптировалась к плава-

ющему расписанию взрослых, чем к одному из тех абсурдных строгих расписаний, которые предлагаются только в книгах.

Есть очень интересная книга обо всех этих вещах: «Наши дети и мы» Мередит Смолл.

Надеюсь, что эти размышления принесут Вам пользу и что общение с дочкой принесет Вам много радостных моментов. Расскажите нам через несколько лет...

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Прежде всего я должна поблагодарить Вас за Ваши советы и сказать, что теперь я чувствую себя лучше. Даже если моя дочка Лиза проснется этой ночью двадцать раз, я с большим удовольствием дам ей грудь, и все, что еще она попросит, с полным осознанием того, что то, что я делаю для нее, – самое лучшее. Мой муж также хочет поблагодарить Вас за информацию, что Вы послали мне, и за быстрый ответ. Он всегда меня поддерживал и верил в мой инстинкт и внутреннюю уверенность во всем, что касается Лизы. После Ваших советов мы поговорили, и нам хотелось бы попросить Вас порекомендовать нам педиатра с такой же философией. И хотя я не жалуясь на моего педиатра, мне хочется выслушать еще одно мнение. Лиза чувствует себя очень хорошо, как я уже Вам сообщила. Но у нее есть какая-то шишечка величиной с горошину, на палец выше лба, около родничка. Мой педиатр уверяет, что ничего страшного (это точно не жировая киста, так как на ощупь она очень твердая, как кость). Я не пугаюсь, поскольку вижу, что малышке не больно, когда трогаю. С другой стороны, мне было бы спокойней, если бы кто-нибудь еще посмотрел ее. Жаль, что это не можете сделать именно Вы. Если знаете кого-либо, кто может помочь мне в этом, пожалуйста, пришлите мне адрес.*

*Спасибо еще раз за предоставленную помощь и за еще одно Ваше мнение.*

*С приветом,*

*Иратче*

22 июля 200\*

Меня радует, что Вам понравился мой ответ. Уверен, что Ваша дочка не станет просыпаться двадцать раз.

У меня нет знакомого педиатра в вашей местности, но в отношении того, что вас сейчас беспокоит (шишечка на голове), поможет любой педиатр.

Не все педиатры разбираются в грудном вскармливании, еще меньше разбираются в совместном сне, но практически все разбираются в шишечках, кистах. По крайней мере, знают, когда есть повод для беспокойства и для консультации специалиста. Таким образом, если вам нужно успокоиться, лучше будет проконсультироваться с любым другим педиатром. Если поедете куда-либо в отпуск, можете воспользоваться возможностью показать Лизу кому-нибудь, выслушать другое мнение. Если в консультации Вашего города есть несколько педиатров, в субботу обычно дежурит только один. Можете пошпионить, чтобы не было вашего педиатра, и прийти. Или можете зайти как-нибудь утром (то есть когда есть специалисты и, если надо, вас проконсультируют) в ближайшую больницу. Это возможные варианты, чтобы Вы выбрали один, но не три – не стоит впадать в панику по этому вопросу.

Если будете встречаться на собраниях с какой-либо группой по грудному вскармливанию, можете обсудить с другими матерями за и против всех педиатров города.

*Поцелуйте от меня Лизу.*

*Карлос Гонсалес*

*Мне хотелось бы начать с поздравлений доктору Гонсалесу с выходом его прекрасной книги. Считаю, что всем педиатрам было бы полезно ее почитать.*

*У меня два вопроса к доктору Гонсалесу.*

*Моему малышу почти пять месяцев, он очень мало спит. Из-за этого в моей семье все себя плохо чувствуют. Муж хочет, чтобы мы применили к нему метод Эстивилия, так как с нашей дочкой он дал результат почти с первых дней, как только она начинала плакать. Но малыши не такой. Как-то мы попробовали начать, и он очень много плакал. Поэтому я не считаю этот метод подходящим, а муж считает. Я думаю, что все дети разные и, вероятно, с ним не будет хорошего результата. Хотелось бы больше информации о детском сне. Я была на одной беседе с доктором, и мне она показалась очень полезной и интересной.*

*Мне хотелось бы кормить ребенка до шести месяцев, но когда я вышла на работу, молока стало меньше. Я работаю только половину рабочего дня. Молокоотсосом не удается сцеживать в достаточной мере, и те запасы, что были в морозилке, подходят к концу. Не знаю, возможно ли, чтобы моя мать в полдень давала ему безглютеновые каши на воде. Хотелось бы узнать Ваше мнение.*

*С приветом,*

*Хэма*

23 мая 200\*

Дорогая подруга!

Метод Эстивилия, как я его понимаю, работает во всех случаях. Я бы не удивился тому, что в тех редких случаях, когда он не действует, это происходит потому, что родители не пошли до конца. Проблема не в том, действует этот метод или нет, а в том, хотим мы или не хотим его использовать. Для этого нам нужно очень хорошо представлять наши цели.

К сожалению, в самой книге тоже ничего не ясно. В ней говорится, что метод призван «научить детей спать», но это явный абсурд, так как дети умеют спать с самого рождения (они проводят во сне большую часть времени). Даже плод спит – еще до рождения. Более приближенно к реальности было бы сказать: «научить детей спать таким образом, как и когда этого хотят родители». Но и это было бы не совсем верно, так как книга берет на себя труд предупредить, что детям не следует спать с родителями, что они должны спать десять часов кряду в одиночестве, в своей комнате и без еды. А если так не делать, то у них будут проблемы со сном на всю жизнь и низкий рост по причине нехватки гормона роста... Приводятся все нормы стандартов, которые доказывают, что ребенок должен спать не так, как хочет он или его родители, а только как хочет автор книги, и точка.

Но с психологической точки зрения термин «научиться» обычно относится к процессу, посредством которого субъект повторяет какое-либо действие, за которое он получил поощрение. Например, если каждый раз, когда ребенок засыпал бы со скоростью звука, мы давали бы ему премию, это называлось бы процессом обучения (сомневаюсь, что это работало бы). Но Эстивиль предлагает вариант с «точностью до наоборот»: речь идет не о награде за новое поведение с целью более частого его повторения – в этом методе нет никакой награды. Речь идет о прекращении награждения (перестают подходить) прежнего поведения (проснуться и плакать) с целью сделать его более редким. Технически это не обучение, а «отмирание привычки». Ребенок тут не учится спать – он и так это умел. Единственное, чему он учится, – это тому, что что бы он ни делал, его родители не подойдут ни успокоить, ни помочь ему. Метод

работает тогда, когда ребенок потерял всякую надежду на то, что на него обратят внимание. И вернемся к началу: точно ли этому Вы хотите научить вашего ребенка?

Дети на грудном вскармливании обычно просыпаются ночью чаще в четыре месяца, чем в два. Этим они обязаны тому, что становятся более независимыми: они уже не зависят от того, находится ли мать постоянно рядом и заботится о них, они уже способны «стоять на часах», просыпаться приблизительно каждые два часа, убеждаться, что их мать здесь, и звать ее, если она ушла. Это уже не пассивное и беззащитное существо – ребенок может выразить свои желания и способен поддерживать контакт с близкими.

Поэтому в течение сотен тысяч лет, когда у нас не было еще ни домов, ни мебели, ни одежды, ни огня, дети умирали, если разлучались с матерями на несколько часов. Когда ребенок просыпается ночью и видит, что матери нет, он принимается плакать до тех пор, пока она не придет. Потому что он происходит от тысяч поколений детей, которые вели себя именно так, – это их врожденный способ выживать. Другие дети, которые оказывались ночью в одиночестве, раздетые, посреди открытого поля и не плакали, умерли, не оставив потомства.

Разумеется, ваш сын, одетый и укутанный в своей колыбели, пока вы спите рядом в своей кровати, не подвергается никакой опасности. Но ведь он еще этого не знает. Когда он просыпается, то плачет так, как будто прощается с жизнью. Маленьким детям нужно спать с родителями. Позже, в три или четыре года, ваш сын сможет осознать, что нет никакой опасности, и осознанно принять свой сон в одиночестве. Шимпанзе спят со своими матерями до пяти лет, а пубертат у них наступает в семь. Вероятно, наши предки спали со своими матерями до двенадцати лет и более.

В течение этого периода, между тремя-четырьмя и десятью-двенадцатью годами, ребенок осознает, что он может спать один, но инстинкт продолжает призывать его ближе к матери, и он будет продолжать искать такую возможность. Чтобы Вы лучше поняли эту ситуацию: сказать Вашему ребенку трех лет – «Так как в твоей комнате нет никакой опасности, ты можешь спать один» – это то же самое, что сказать вашему мужу: «Так как мы сейчас не хотим больше детей, то и сексуальные отношения нам не нужны». Конечно, ваш муж согласится с таким логичным рассуждением, но его инстинкт говорит совсем другое. По правде, дети обычно соглашались гораздо легче, чем мужья.

Так же в связи с этими вопросами Вы найдете очень интересной книгу «Наши дети и мы» Мередит Смолл.

Что касается лактации и работы: если Вы заняты только половину дня, то вам не нужно сцеживать много молока. Эстивиль утверждает, что дети могут обойтись без прикладывания в течение десяти часов ночью, и хотя он немного преувеличивает, пять часов они точно могут оставаться без еды. Многие дети, когда матери нет, предпочитают спать, активно наверстывая упущенное в течение ночи (при совместном сне).

А если Вы сцеживаете немного молока, он выдержит еще больше. Сцеживание молока только увеличивает лактацию: чем больше сцеживаете, тем больше его прибывает. Если несколько раз сцеживаете каждый раз за вечер, молока будет с избытком. В выходные дни можете давать грудь интенсивней, так у Вас будет больше молока в понедельник. Молоко, которое сцедите в выходные, можно заморозить на крайний случай, если на неделе его не будет хватать.

Возможно, Вы думаете, что нельзя сцеживать молоко перед кормлением, «потому что не останется ничего ребенку», а также после кормления, «потому что груди пустые». Это не так. Можете сцеживать молоко в любой ситуации – до, после или во время кормления. Если у вас электрический молокоотсос, самое удобное – сцеживать из одной груди, в то время как ребенок сосет другую, а затем меняться. Всегда что-то остается. Другая возможность – начать давать злаки. Можно приготовить их на воде, а лучше на сцеженном молоке, даже если его мало. Это улучшает вкус, и ребенок будет есть с большим удовольствием.

Надеюсь, что эти советы будут Вам полезны. Будьте счастливы с Вашими очаровательными детьми.

*С сердечным приветом,  
Карлос Гонсалес*

*Моему ребенку десять месяцев, кроме своих пюре и кашек «на десерт» он сосет молоко, но ночью продолжает просыпаться два или три раза, чтобы сосать. Это меня выматывает, так как в сентябре я вышла на работу. Я хотела бы прекратить кормление ночью, чтобы он спал без перерыва. Мне хотелось бы услышать от Вас совет, как лучше это сделать.*

*Хочу поздравить Вас с выпуском большого журнала, который я читаю с тех пор, как забеременела. Кроме того, я собираю все его выпуски, и он мне очень помогает.*

*Обнимаю вас всех.  
И большое спасибо!  
Долорес*

*17 апреля 199\**

*Дорогая подруга!*

Первое, что нужно уяснить: ваш сын плачет не от голода. Сейчас он уже ест все, и конечно же, вам уже пришлось в голову досыта накормить его кашей перед сном. Никакого результата, правда?

Ваш сын просыпается ночью, вы даете ему грудь, и он снова засыпает. Вы уверены, что хотите сделать что-то другое, вместо того чтобы дать ему грудь? Можете попробовать и, как говорят в рекламе, «если вы найдете то, что вам понравится больше, – сделайте это». Но самое вероятное, что любой другой метод – спеть ему, покачать, погулять – утомит вас гораздо больше.

В конце концов, ваша проблема не лактация, а бессонница, а лактация в Вашем случае – не проблема, а решение. В тот день, когда ваш сын проснется ночью, но уже не захочет грудь... пусть с ним ничего не произойдет.

Поставим вопрос по-другому: что я могу сделать, чтобы мой сын просыпался ночью меньше? И если он продолжает просыпаться – что я могу сделать, чтобы пережить это?

На первый вопрос мне нечего особо ответить, потому что мне не удалось сделать так, чтобы мои дети спали. Во втором вопросе я эксперт, так что будем выживать.

Возможные варианты. Где спит Ваш ребенок? Некоторые спят лучше одни, потому что их будит храп. Но чаще происходит наоборот: просыпаются одинаково, и если оказываются одни, то уже не спят. В то же время, если они находятся с матерью – тут же успокаиваются. Многие родители в конце концов кладут ребенка к себе в кровать: так ребенок может сосать, что называется, в режиме самообслуживания, а мать практически не просыпается.

Родители тоже для чего-то нужны. Есть дети, которые ни в кровати, ни тогда, когда сосут, не спят. Тут уже не голод, а бессонница, это как раз тот момент, когда папе надо подняться и пойти показывать ребенку звездное небо, пока мама спит. Без сомнения, оставлять детей плакать – неправильное решение. Это не только «психологическая травма» – их плач среди ночи все равно не даст вам спать.

Не надо обращать внимание на критиканов. Лучшее решение для каждой семьи – это то, что делает более счастливыми их, а не соседку или педиатра.

Ваш сын просыпается не для того, чтобы вам надоедать. Уверен, что если бы ему было пятнадцать лет, он принялся бы читать или смотреть телевизор и никого бы не беспокоил. Но если среди ночи просыпается тот, кому всего десять месяцев, – что тут поделать?

Не знаю, пригодится ли Вам это. Первые годы всегда самые сложные.

*С сердечным приветом,  
Карлос Гонсалес*

*Моему ребенку шесть с половиной месяцев. С полутора до четырех месяцев у него были колики, поэтому спал он только на руках. К четырем с половиной месяцам он начал просыпаться с криком, отчего мы продолжали его убаюкивать на руках. Как Вы можете представить, я очень устаю. Последний раз он прикладывается в двенадцать или половине первого ночи, берет только грудь, а я ложусь только в час или в половине второго. Несколько раз за ночь встаю, так как он обычно просыпается. Часто даю ему грудь в половине пятого или пять утра, если повезет – в шесть. Вот такие у меня занятные ночи. В течение дня он кушает каждые три часа, прибавляет хорошо.*

*Я как выжатый лимон, во-первых, потому что мне тридцать четыре года, во-вторых, потому что уже шесть с половиной месяцев мне не удается спать шесть-семь часов подряд. Я не работаю и целый день провожу с ним.*

*Я его очень люблю, но я очень устала. Сейчас примерно десять дней, как я даю ему грудь каждые четыре часа, ночью в двенадцать часов укладываю его без укачивания на руках, в результате чего у нас теперь ребенок плачет в течение часа или двух. Правда не всегда, так как иногда он засыпает за едой, и тогда проблем нет. Но если он просыпается в половине второго или половине пятого и я его оставляю плакать – он плачет час или два.*

*Я хочу «научить» его спать одного, поэтому у меня такие вопросы: ничего не произойдет, если он плачет до двух часов? Я захожу и ласково начинаю говорить с ним, но у него сильный характер. Это лучший способ приучить его? Надо ли приучать его спать днем в колыбели и также оставлять его плакать? (Сейчас он днем спит в переноске, я укачиваю.)*

*Почему он просыпается ночью от двух до четырех раз? Может ли он выдержать с двенадцати до семи или восьми часов без груди? Иногда, если он просыпается в шесть, мне удается уложить его на руках. (И он выдерживает до семи или восьми часов в последнее время.) Я пыталась давать ему бутылочку – и не получается, пробовала давать ложкой кашу на молоке, но он не открывает рот.*

*Главное, что меня беспокоит, – хорошо ли я поступаю, оставляя его плакать. Мне его жалко.*

*Заранее большое спасибо, надеюсь на Ваш ответ, так как мой педиатр не идет на контакт и думаю его вскоре поменять.*

*С теплым приветом,  
Ампаро*

23 января 199\*

Дорогая подруга!

У вас истощение из-за нехватки сна и неясности причины плача сына.

В самом деле, многие рекомендуют оставлять ребенка плакать для решения «проблем сна». Вероятно, что-то такое Вы слышали или Вам рекомендовали. «Современный» метод пропагандирует постепенное вымирание. Он кажется более эффективным, чем оставить детей плакать просто так. Вы найдете очень ясное объяснение метода в книжке под названием «Засни, малыш» Эстивиля и де Бежара.

Но много и нас – тех, кто абсолютно с этим не согласен. Попытаюсь в этом письме объяснить мои идеи, а Вы уже сравните и сами выберете.

Суть дискуссии в том, что считать нормальным сном для маленького ребенка. По доктору Эстивилю, нормально для ребенка шести-семи месяцев – «четыре кормления в день и одиннадцать или двенадцать часов ночного сна. Он должен ложиться без нытья, довольный и радостно прощаться с родителями». Таковы произвольные нормы, имеющие слабую связь с действительностью. В различных исследованиях, проведенных в Каталонии, некоторые – самим Эстивилем, отмечается, что только 83 % детей спят между десятью и двенадцатью месяцами, между 22 % и 51 % весь первый год спят в постели родителей, 20 % нуждаются в присутствии родителей, чтобы спать в период между шестью и тридцатью шестью месяцами... Чтобы не давать логичного объяснения тому, что сон детей очень варьируется и что спать с родителями или просыпаться ночью – это нормальное поведение, предпочитают возложить вину на родителей: речь идет о «проблемах сна, вызванных плохими приобретенными привычками».

Одни дети спят больше других. Многие дети просыпаются ночью один или несколько раз в течение нескольких лет. Нормальная форма укладывания детей – обеспечить им контакт с родителями или хотя бы с матерью. Так спят четверть или даже половина всех детей у нас и практически все дети в развивающихся странах. Столетиями те дети, которые не спали с матерью, – умирали (можете представить ребенка одного на полу, зимой, когда не было ни матрасов, ни одеял, ни стен, ни дверей?).

Дети плачут, когда их отделяют от матери, и не перестают плакать, пока она не вернется. Это поведение нормально для многих млекопитающих и птиц, и оно обязательно для выживания. Конрад Лоренц объясняет, почему гусенок, отделенный от матери, плачет до истощения. Для своего выживания ему значительно полезнее потратить последние силы на плач в поисках своей матери, чем пытаться искать еду или прятаться от хищников.

Большинство наших бабушек-дедушек спали со своими родителями. Они не засыпали сами, мать их укладывала, качая на руках и напевая колыбельную. В течение дня они шли за руку с матерью или другим членом семьи – пока не могли идти сами. В нынешнем веке в некоторых немногих западных странах стало модным, чтобы дети спали одни. Некоторые могут адаптироваться, и не похоже, чтобы сон в одиночестве им вредил, они выглядят довольными и счастливыми. Но у многих других древние инстинкты довольно сильны. Если мы согласны с тем, что ребенок будет просыпаться ночью и требовать присутствия своей матери, хитрость состоит в том, чтобы найти такой способ, при котором мать как можно больше отдыхает.

Я бы не осмелился диктовать какие-то нормы – каждая семья пробует сама найти свою золотую середину. Для многих самое простое и практичное – положить малыша спать с родителями, в той же кровати или в колыбели рядом с ними. Таким образом, как только ребенок протестует, его могут взять и приложить к груди до того, как он проснется окончательно и войдет «в раж». Некоторые прикладывают по нескольку раз за ночь до трех лет и более, в то время как другие обычно спят всю ночь, без прикорма, и до двух лет. Не то чтобы по ночам они так хотели есть (мне бы не пришло в голову давать им бутылочку в определенном возрасте), грудь для них как бы «анестезия», самый быстрый способ снова уснуть. Для матери это неудобно, но она при этом спит гораздо лучше, чем если бы вынуждена была вставать, чтобы подойти к ребенку, или если слушает его плач всю ночь напролет. На самом деле многие матери не знают, сколько раз их ребенок прикладывается за ночь, так как сами не просыпаются полностью.

Абсолютно неверно считать, что при этом дети вырастают избалованными, с плохими привычками – ничего подобного. Когда вырастут, вполне могут спать без мамы.

Не сомневаюсь, что, если следовать методу доктора Эстивиля, дети в конце концов привыкают спать в одиночестве. По сути, метод состоит в том, чтобы приходить на плач каждый раз с большей задержкой до тех пор, пока ребенок не поймет, что не стоит плакать, так как все равно никого не дожидаться. Проблема в том, что я не хочу учить этому своего ребенка. Я хочу научить его тому, что его отец придет на помощь, когда ему это нужно. Я полагаю (хотя у меня

и нет доказательств), что это – крепкий фундамент для строительства длительного доверия и подлинной независимости.

Я не считаю, что дети плачут для того, чтобы нас утомить или развивать легкие. Я считаю, что дети плачут от того же, что и взрослые, – а именно, когда страдают.

Тот факт, что они страдают (а потому и плачут) по причинам, кажущимся нам неважными, не означает, что их страдание становится менее важным. Когда мы плачем из-за декларации о доходах или знаков на номере нашего автомобиля, детям это тоже не кажется существенным.

Не знаю, были ли Вам полезны эти мои рассуждения. Как минимум, надеюсь, они позволили посмотреть другим взглядом, отличным от тех, что имеют Ваши домашние и друзья, книги и педиатры. Теперь у Вас есть, из чего выбирать.

Желаю разрешить Ваши трудности и больше отдыхать. Каждый случай индивидуален, и я уверен, что Вы сможете найти наиболее подходящее решение для Вас, Вашего сына и Вашей семьи.

Нам бы хотелось в дальнейшем получать от Вас известия.

*Крепко обнимаю.*

*Карлос Гонсалес*

*Я мать девочки десяти месяцев, которая еще на грудном вскармливании. Моя проблема в том, что ночью она не спит и двух часов подряд. Единственная форма заставить ее молчать и добиться засыпания – дать ей грудь. Мне сказали, что есть капли для детей, страдающих бессонницей, и они хорошо помогают, но мой педиатр против. Как я могу отнять ее от груди и добиться, чтобы она спала всю ночь? Могу я ей давать эти капли?*

*Спасибо за все.*

*Сильвия*

5 марта 199\*

Дорогая подруга!

Вы чувствуете себя перегруженной и, вероятно, обессиленной, потому что ваша дочь часто просыпается ночью. Я бы не удивился, если бы Вы написали, что уже получили порцию критики от тех, кто Вам говорит, что Вы «портите» дочь.

Я абсолютно не верю в теорию «испорченности». Попросту говоря, есть люди, которые мгновенно засыпают, и те, кто на это не способен. Взрослые просыпаются ночью, смотрят на будильник, переворачиваются на другой бок и снова засыпают. Если не могут заснуть, поднимаются и начинают читать книжку. Но чем может заняться ребенок десяти месяцев, если он просыпается в темноте среди ночи?

Поборники теории «испорченности» рекомендуют оставлять ребенка плакать. После нескольких дней «дрессировки» ребенок понимает, что плакать не стоит, потому что внимания все равно не обратят, и замолкает. Мне этот способ не кажется адекватным для обращения с человеческим существом.

Я из тех, кто считает, что если плачет ребенок, да и взрослый, это оттого, что он страдает. Бывает, что причины, по которым плачут одни, вызывают улыбку у других. Но для того, кто плачет, речь идет о чем-то серьезном.

Разумеется, Ваша дочь просыпается не от голода. Даже если бы ей давали мясное пюре на ночь, она бы так же просыпалась. Тот факт, что она успокаивается у груди, не означает, что она была голодна. Грудь – это «волшебная палочка» во многих ситуациях. Вот, если бы ей уже не нужна была Ваша грудь, то это бы было гораздо большей проблемой.

Мне видится так: истинная задача заключается в том, чтобы сделать самой все для выживания, то есть для того, чтобы максимально выспаться за то время, пока ребенок будет расти.

Вы не уточняете в письме, где именно спит дочка. Если в другой комнате и каждые два часа Вы идете туда, чтобы кормить ее сидя, меня не удивит, если Вы скоро превратитесь в «зомби».

Многие родители находят для себя удобным поставить колыбель рядом со своей кроватью. Как только услышите крик (не дожидаясь, чтобы малышка долго плакала и проснулась окончательно), можете взять ее к себе в кровать и приложить к груди. Часто в таком случае матери засыпают раньше детей. Остаток ночи дети могут сосать в режиме самообслуживания, что хорошо переносится мамами. Часто они и не могут вспомнить, сколько раз за ночь прикладывается ребенок, так как находятся в полусне. Иногда тем, кто против такого режима, оказывается отец, он-то спит более комфортно, в то время как мать поднимается каждые два часа... Угроза больше не подниматься с предложением ему самому встать и посмотреть, что с ребенком, обычно творит чудеса. И в любом случае – отец уже большой мальчик и тоже может спать один.

Относительно капель для сна – они бывают двух типов. Первый – мгновенного действия, они сейчас сильно рекламируются. Это не что иное, как дорогой сахар. Спать от них ребенок лучше не станет, а если он привыкнет засыпать с соской, намазанной этим средством, развивается ужасный кариес, зубы превращаются в кашу. Второй тип – лекарства, которые действительно способствуют засыпанию. Такие же, что используются у взрослых: валиум, барбитураты, психотропные... Не считаю нужным давать подобное детям, разве что в исключительных случаях и в течение короткого периода времени (например, в случае сильных ожогов у ребенка или чего-то подобного).

Надеюсь, что мои размышления Вам пригодятся, желаю Вам удачи... и счастливых снов.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Обращаюсь к Вам с надеждой, что поможете разрешить мои сомнения молодой мамы.*

*Мне тридцать лет, и я мама уже полгода. Беременность протекала прекрасно, как и роды. Девочка моя была как ангелочек (им и остается), так как спала она ночь напролет до пяти месяцев. Я кормлю ее грудью.*

*В пять месяцев она начала просыпаться по ночам один, два, а иногда и три раза, и я ее прикладывала.*

*Уже месяц, как мы на смешанном кормлении, вот мои записи, чтобы Вы меня поправили, если я делаю что-то неправильно:*

- 7.30 – грудь,*
- 12.30 – грудь,*
- 15.30 – грудь,*
- 19.00 – фруктовое пюре и грудь,*
- 22.00 – злаковая каша и грудь.*

*Девочка без проблем восприняла новую еду. Ночью пьет 180 мл молока с 4 ложками каши из злаков, а затем немного берет грудь. Обычно просыпается два раза на протяжении ночи. В настоящее время ей шесть месяцев, вес шесть с половиной килограммов.*

*Во время других прикладываний она прекрасно себя чувствует, ей даже неважно, что есть три часа между едой, особенно по утрам.*

*Вопрос состоит в том, что я не знаю – надо ли давать ей грудь ночью, если она просыпается. Проблема в том, что я уже вышла на работу и очень устаю. Я прихожу на работу к девяти, поэтому я могла бы сдвинуть на более позднее время первое кормление.*

*Какое-то время (в течение десяти дней примерно) мы ей давали Blevit с целью отучить ее от ночных кормлений. Но даже при этом она просыпалась точно так же. Мы давали 100 мл Blevit на протяжении всей ночи, не все за раз.*

*Мне бы хотелось услышать совет – нужно или нет давать грудь ночью и сколько раз.*

*Также хочется спросить, можно ли время от времени пользоваться ходунками.*

*Я была бы очень признательна за скорый ответ. Заранее спасибо за Ваше внимание.*

*С приветом,*

*Сара*

11 октября 199\*

Дорогая подруга!

Вы устаете из-за того, что дочка просыпается по ночам с тех пор, как вы начали давать пюре. Спрашиваете, хорошо ли давать грудь ночью.

Некоторые новорожденные спят много, но по мере роста их активность увеличивается. Это вопрос не голода, а нехватки сна.

Совершенно нормально, что Ваша дочка просыпается несколько раз за ночь, и возможно, она будет продолжать так делать в течение долгого времени. Кстати, многие взрослые тоже просыпаются по нескольку раз каждую ночь. Разница в том, что мы смотрим на часы, видим, что еще очень рано, и снова засыпаем. А если же бессонница одолевает, мы встаем и начинаем читать. Но что же может делать шестимесячный ребенок, проснувшись ночью? Кроме того, многие дети работающих матерей предпочитают спать днем и наверстывать время общения ночью. Жизнь без мамы очень скучна...

Таким образом, Вы видите, что проблема состоит не в том, хорошо или нет давать дочке грудь. Разумеется, давать грудь – хорошо всегда, и чем больше, тем лучше. Ночью выделяется больше молока, чем днем. И чем больше будет сосать дочка, тем более насытится. Но настоящая проблема состоит в вопросе: что я могу сделать, когда она просыпается? В большинстве случаев дать грудь – это самый быстрый и эффективный способ скорейшего Вашего с дочкой засыпания.

Все это вопрос организации. Подниматься среди ночи, чтобы покормить, очень утомительно, особенно если вам сказали о такой глупости, как необходимость мытья сосков перед и после кормления. Большинство матерей предпочитают брать деток с собой в кровать либо приставлять кроватку к своей, откуда легко взять ребенка по первому зову. Дети, спящие с мамами, обслуживают себя сами, в большинстве случаев матери и не просыпаются до конца. А на другое утро не могут вспомнить – один раз сосал ребенок или пять.

В этом возрасте лучше давать пюре после груди, а не до, потому что в этом возрасте питает не пюре, а молоко. Из-за того, что ребенок ест фрукты, он пьет меньше молока, таким образом, он входит в режим похудения.

Детям, которые питаются грудным молоком, совсем не нужно, чтобы добавляли молоко в злаковые каши, они и так уже принимают много молока, и лучшего качества. В пятницу Вы можете решить дать молоко, если вы предпочитаете, но Вы должны осознавать, что это начало смешанного кормления. Нет никакой разницы, даете ли вы бутылочку с молоком или молоко, смешанное со злаками, – ваша дочь может сначала брать грудь и затем отдельно злаки без молока (так как промышленные злаки без молока не очень вкусные, матери обычно переходят к вареному рису, что является более здоровым, потому что там нет дополнительно ни сахара, ни других добавок).

Что касается Blevit sueño, это бесполезно и опасно: сахар со вкусом ромашки – и по цене золота. В Германии на этикетке такого типа продуктов пишут специальное предупреждение с текстом: никогда не давайте в бутылочке и никогда не давайте перед сном, потому что у ребенка может быть кариес. Ребенку ни при каких условиях не нужен такой вид питания, особенно на ночь.

Вы спрашиваете, сколько раз должна есть ваша дочка? У этого вопроса нет ответа. Сколько раз Вы должны целовать ее? Сколько раз Вы должны играть с ней? Давать ей грудь – это акт любви, поэтому он не привязан к нормам и к количеству.

Перед тем, как начать ходить, дети проходят периоды, когда они ползают (или двигаются другими способами). Это разновидность гимнастики, которая готовит их к дальнейшему хождению, поэтому ходунки им не рекомендуются. Если Вы их используете долгое время, они не позволяют ребенку ползать и нормально развиваться. Кроме того, они могут быть опасны, потому что позволяют передвигаться быстрее, чем это происходит в обычной жизни в их возрасте, и они могут добраться туда, куда обычно бы не пришли. Таким образом, они могут исчезнуть из поля Вашего зрения, схватить какие-либо вещи, проглотить что-нибудь, стукнуться головой. Просто как пример: ребенок в ходунках может добраться за несколько секунд до ручки сковороды.

Надеюсь, что эта информация была Вам полезна, желаю вам счастья.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*У меня ребенку уже почти пять месяцев, он пьет из бутылочки с трех месяцев. Хотела бы у Вас спросить: еду на ночь он просит по привычке или действительно голоден? Потому что иногда он просто требует бутылочку. Мне сказали, что я могу дать немного воды из бутылочки, чтобы посмотреть, перестанет ли он просить еду.*

*Также я хотела бы знать, много ли времени может оставаться еда в бутылочке при комнатной температуре.*

*Спасибо.*

*Карлота*

10 февраля 199\*

Дорогая Карлота!

Вы спрашиваете, почему Ваш ребенок просит бутылочку на ночь? Вы должны понять, что Ваш ребенок на самом деле просит не бутылочку, потому что он не может говорить. Ваш сын просыпается ночью, зовет и кажется, что ему что-то надо, но бутылочку ли? Вы даете ее, и если он доволен, это значит – да, он хотел бутылочку. Он не берет бутылочку и продолжает плакать – значит, он хотел другое. Видно, отсюда взялась идея давать воду вместо молока. Если Вы будете это делать каждое кормление, то логично сделать вывод, что так можно и умереть от голода. Какая польза может быть от того, что Ваш сын будет «немного голоден»?

Вскоре Вас начнут бомбардировать аргументами типа «в этом возрасте он не нуждается в еде ночью». Что означает эта фраза? Что он не умрет, если не будет есть ночью. Наоборот, так же он не умер бы, если бы ему дали все возможные бутылочки ночью, а днем не давали. Таким образом, можно было бы утверждать, что «ему не нужно есть днем». И Ваш муж тоже не умер бы, если, начиная с сегодняшнего дня, вы не давали бы ему ужинать по четвергам. Таким образом, можно было бы сказать: «Ваш муж просит есть по четвергам из-за плохого воспитания. На самом деле это ему не нужно».

Даже когда действительно не хотят есть (в том смысле, когда им предлагается еда, а они не хотят), многие дети продолжают нуждаться в других вещах в ночное время, и прежде всего в компании своих родителей. Необходимость такая же законная, как любая другая.

Вероятно, не произойдет ничего страшного, если оставлять бутылочку при температуре окружающей среды в течение нескольких часов. Но все же есть риск, что туда попадут микробы, прежде всего летом, особенно, если она подогревается. Гораздо более надежная форма приготовления бутылочки на ночь – ставить ее на стол с определенным количеством молока, но без воды, и термос с горячей водой. Для использования надо будет все смешать и потрясти.

Надеюсь, что помог развеять Ваши сомнения. Желаю вам всевозможного счастья с вашим сыном.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Я пишу, потому что у меня проблема с сыном Сальви восьми месяцев.*

*Я ему давала грудь в течение долгого времени, сейчас еще даю перед бутылочкой или после пюре, а также ночью.*

*Педиатр мне сказал, что этого ему слишком много – сосать грудь и пить из бутылочки с 210 мл молока и четырьмя ложками злаков ночью, а когда он просыпается на рассвете, требуя еды, надо оставлять его плакать. Я не согласна с этим, потому что, если я буду готовить бутылочку с молоком, а давать ее будет отец, ребенок от меня начнет отстраняться.*

*У Сальви был гастроэнтерит, температура. Так как я сейчас в отпуске, мой муж ушел спать в другую комнату.*

*Затем его аппетит изменился с плохого на повышенный. Я ему давала грудь или бутылочку, но он продолжал плакать до десяти раз за ночь. Я кладу его в колыбель, даю ему соску, но это не помогает, и он продолжает плакать, иногда из-за голода, иногда – нет, потому что он явно не хочет сосать. Я беру его на руки, он успокаивается и спит. Тогда я кладу его в кроватку. Не даю ему плакать.*

*Что я могу сделать, когда не получается его успокоить в колыбели и его плач все усиливается, а я не знаю, из-за голода ли это, из-за того, что он промок, из-за жары или из-за прикосновения к груди, рукам? И чтобы он спал всю ночь не просыпаясь?*

*Он спит всегда в своей колыбели, если надо, расслабляю его немного, ставлю музыку, но обычно кладу его в колыбель, когда он еще не спит.*

*Ночью, когда он не находит соску, то плачет, чтобы я ему ее дала. Я обессилена!*

*Моя вторая проблема – мы купили дом на колесах для поездок на Рождество, но Сальви, когда приходит время спать, очень возбуждается. Мы поднимаем его наверх – он все хочет потрогать, посмотреть, даже плачет, оттого что хочет спать и перевозбужден, но не может заснуть. Однажды он заснул на два часа позже обычного, когда мы поехали в путешествие. Можем ли мы сделать так, чтобы он следовал своему расписанию и стал спокойней?*

*Доктор назначал сыну витамины с рождения, и я ему давала витамин D3 и комплексные поливитамины. Сейчас он говорит, чтобы я продолжала давать D3 и витаминный комплекс с фтором, но я его не даю.*

*Ребенок выпивает две бутылочки по двадцать миллилитров каши с фруктовым пюре (апельсин, груша, кусочек банана и злаки). Прикладывается три-четыре раза к груди. На обед я ему даю пюре (очень мало, я его, конечно, не заставляю. Это правильно?) Затем я даю ему грудь и кроме того предлагаю йогурт. Надо ли давать витамины с фтором? Что-то мне не нравится эта идея. Надо ли давать ему мясное пюре или можно подождать?*

*Моя третья проблема: через полтора месяца мы переезжаем. Мы его еще не выносили из нашей комнаты надолго. Что нам делать? Думаю, что перемена квартиры – а он будет один в своей комнате – может быть для него чересчур большим потрясением. Мой муж говорит, что нельзя две вещи делать сразу: переезжать и помещать его в отдельную комнату. Что я могу сделать, чтобы он лучше адаптировался в новой квартире? Это ребенок, который все рассматривает, и новое его возбуждает.*

*Также он не любит сидеть в кресле машины во время езды.  
Привет и удачи Вашему журналу.  
Лола*

*\* Еще вопрос: я довольно часто беру его на руки, и меня за это критикуют. Даже больше, чем когда он был маленьким, потому что я не была раньше уверена, что это правильно. Сейчас мне кажется, что я должна это делать.*

22 апрель 199\*

Дорогая подруга!

Вам очень тяжело, потому что Вам говорят, чтобы Вы давали ребенку плакать, а Вы не хотите этого делать. Правда, я тоже не понимаю, для чего людям хотеть, чтобы ребенок плакал. Мы, родители, никогда не хотим, чтобы наши дети плакали, правда?

Прежде всего, я не знаю, почему Ваш педиатр хочет, чтобы Вы перестали давать ему грудь. Если он пьет из бутылочки и сосет грудь, Ваш педиатр считает, что это очень много. Логично было бы убрать бутылочку, которая менее питательна и может вызывать аллергию. Вероятно, это лучшее, что можно было бы сделать. Надо уменьшать бутылочки и убрать их за два-три дня. Если вы будете давать грудь тогда, когда он попросит, то за два или три дня у Вас будет столько молока, сколько нужно сыну, и лучшего качества.

С тех пор, как у сына было расстройство желудка (безусловно, это еще один мотив, чтобы давать Вашему сыну грудь), он стал чаще просыпаться ночью. Вы пробовали различные вещи, одни из них работали, а другие нет. «Пытаюсь успокоить его в колыбели, даю ему соску, но иногда это не помогает... Беру его, он расслабляется и через минуту засыпает». Разве не ясно, что сын нуждается именно в Вас?

Из Ваших слов я делаю вывод (так как это происходит с огромным количеством мам – что за мир!), что проблема в том, что Вам сказали, что это плохо – брать ребенка на руки, когда он плачет, плохо давать ему грудь ночью (и днем) и что плохо (Грех! Грех!) – класть к себе в кровать. В связи с этим то, что могло быть так просто – положить его в кровать и заснуть с ним, – превращается в разновидность жестокого абсурда, подобного спуску по лестнице со связанными ногами или жарке яичницы с помощью одной руки. Меня не удивляет, что Вы говорите, что обессилены.

У Вас нет причин для того, чтобы продолжать позволять водить себя за нос. И нет причин, чтобы проживать свою жизнь по правилам других людей. Нормально, что дети плачут ночью, когда просыпаются. Нормально, что ищут свою мать. Когда хотят есть – они сосут. Когда нет – просто трогают свою мать и успокаиваются. Все это нормально. Ваш сын не избалован и не усвоил неправильные привычки – это нормальное поведение. Такое же, как у многих млекопитающих. В природе у животных детеныши не могут выжить, если они отделены от родителей. Они и рождаются с врожденными механизмами (не приобретенными), чтобы убеждаться каждый небольшой промежуток времени, здесь ли их мать или нет, и плакать до того момента, как она придет.

Есть матери, которые ставят колыбель рядом со своей кроватью. Когда они слышат, что ребенок зовет, без долгих размышлений кладут ребенка к себе в кровать и дают ему грудь.

Если ребенок засыпает раньше, чем его мать, то его кладут обратно в кроватку. Если мать засыпает раньше ребенка (как обычно происходит), то он остается с ней до утра. Другие матери предпочитают экономить на первых шагах и спят с детьми с самого начала. Для некоторых отцов это очень хорошо, а другие говорят, что так не могут спать, и уходят в другую кровать (но Ваш муж уже и так ушел, хотя ребенок пока не спит с Вами). В любом случае, папы уже взрослые и могут спать одни. Ну конечно, матери не будет спать так же удобно, как когда у нее не было детей. Но этого уже никогда не будет. По крайней мере, так она спит лучше, чем поднимаясь каждый раз и изобретая много уловок, чтобы успокоить ребенка, не вынимая его из колыбели. В Германии сделали одно исследование в лаборатории сна – наблюдали, как ребенок сосет девять раз каждую ночь, и в большинстве случаев не просыпались ни ребенок, ни мать.

Через несколько лет Ваш сын будет воспринимать нормально то, что он спит в своей комнате. Через сколько-то лет он не придет спать со своими родителями, даже если бы они попросили его об этом. Еще через несколько лет он будет энергично протестовать, если нужно спать со своим братом. А потом Вы даже не будете догадываться, когда и с кем он спит. Жизнь такова! Для того, чтобы Вам спать всю ночь напролет, нужно только подождать, чтобы он вырос. Другая возможность, о которой Вам, безусловно, уже рассказали, – это оставлять его плакать до тех пор, пока он не усвоит, что, сколько бы он ни плакал, никто не обратит на него внимание. Дойдя до этого момента, большинство детей перестают плакать.

Неудивительно, что ребенок возбужден и недоволен, когда Вы путешествуете с ним и он спит в машине. Кажется, Вас волнует, чтобы у него было расписание, но это невозможно. Вы сейчас в отпуске. Если Вы хотите расписание, надо оставаться работать дома.

Приучение ребенка к расписанию не дает никакой конкретной пользы. Воспитание состоит в приучении детей к образу жизни взрослых, мы же, взрослые, не соблюдаем расписаний и не спим одни. Никто не просыпается и не ложится в одни и те же часы в среду, что и в субботу. Ваш сын, как и взрослый человек, захочет проснуться, если увидит что-то интересное рядом, а иногда и перейдет границы и разовьет небывалую активность. Если это будет неудобно, можете сесть с ним в уголок, дать грудь, спеть ему колыбельную песенку. Если это не сработало – пусть его возьмет папа (для этого папы и существуют) и пойдет с ним погулять.

Обычно здоровые дети не нуждаются в витаминах. Не знаю, может, они прописаны ребенку по какой-то особой причине. Что касается фтора – это не потому, что он нуждался в нем, это профилактика кариеса. Другой способ избежать кариеса (еще более эффективный) – не есть сладкое и чистить зубы. Когда дети чистят зубы, они глотают много пасты и много фтора. В некоторых школах детям периодически полощут рот фторсодержащими веществами. В некоторых семьях кариес встречается чаще, чем в других. Много факторов надо иметь в виду, чтобы принять свое собственное решение.

Хорошо, что Вы не заставляете его есть. Что касается мяса, то как хотите – можете попробовать, возможно, ему понравится.

Что касается вашего переезда и отдельной комнаты для ребенка, мне кажется, я частично ответил на этот вопрос. Для Вашего сына остаться одному – это слишком – как в старой квартире, так и в новой. Если в новой квартире вы будете класть его в кровать – естественно, он адаптируется без проблем. Если начнете оставлять в другой комнате, даже в старой квартире, то будете слышать, как он плачет несколько раз за ночь. Тут Вы должны решить, будете подходить к нему или нет. Если идете, то это более изнурительно, чем сейчас. Если пытаетесь не пойти, но когда он плачет в течение долгого времени, все же идете, Ваш ребенок поймет, что нужно плакать очень долго, чтобы на него обратили внимание, и будет плакать еще дольше. Если Вы систематически и решительно не идете к нему, следуя знаменитому методу и оставляя ребенка плакать каждый раз дольше на одну минуту, и говорите ему: «Я тебя очень люблю, но ты должен спать один», не трогая его и не заходя за дверь, то в конце концов Ваш сын будет

спать один без протеста. Так он будет поступать, когда придет к безысходному заключению, что он не получит ни помощи и сочувствия, ни компании своих родителей. Когда придет к выводу, что никак не может повлиять на события, то ему останется только позволить событиям управлять им.

Последнее замечание это подтверждает. Вы очень хотите брать ребенка на руки, класть его в кровать, давать ему грудь, но Вам несколько раз сказали, что Вы поступаете плохо, что Вы его балуете... Ну, так Вас обманули! Думаете, что если Вы берете его на руки, в семь лет он попросит носить его на руках? Думаете, что если оставляете его в своей кровати, то в двадцать лет он приведет свою невесту в вашу кровать, чтобы вы спали вчетвером? Думаете, что если не будете давать ему плакать, он будет психопатом-уголовником? Я Вас умоляю. Я спал в комнате с родителями до семи-восьми лет (правда, не было больше комнат).

Испорченных детей не существует. Исправительные учреждения, тюрьмы, сумасшедшие дома не наполнены детьми, которых слишком часто брали на руки и насильно кормили грудью. Скорее всего, Вы встретите там людей, которые были брошены, отвержены, с которыми плохо обращались родители. Любовь еще никого не испортила.

Вас заставили пережить несколько сложных месяцев постоянной критикой и апокалиптическими предупреждениями. У Вас еще есть время. По статистике, у Вас еще тридцать лет совместной жизни с Сальви, и Вы свободны и можете поступать, как хотите.

Думаю, что Вам будет очень полезно связаться с группой матерей.

Надеюсь, что все советы будут Вам полезны. Желаю Вам с сыном большого счастья. Если через несколько месяцев у Вас будет свободное время, расскажите, как вы поживаете.

*Обнимаю.*

*Карлос Гонсалес*

*Относительно консультации в журнале по поводу того, что все дети должны соблюдать расписание кормления, мой вопрос следующий: педиатр говорит, что я должна приучать ребенка сосать каждые четыре часа, чтобы постепенно увеличивать промежутки между кормлениями, потому что так он приучится к ночному перерыву. Моему ребенку пять недель. Иногда я добиваюсь, чтобы он сосал каждые четыре часа. В другие дни он сосет то каждые четыре часа, то каждые три, по-разному. У меня вопрос: будет ли у него когда-нибудь четкое расписание и примерно когда оно у него будет? И делать ли так, как говорит мой педиатр?*

*С приветом,*

*Кати*

27 октября 199\*

Дорогая подруга!

Вам сказал педиатр, что Вы должны кормить ребенка каждые четыре часа, чтобы у него была ночная пауза (перерыв). А Вам нужно, чтобы Ваш сын терпел по четыре часа? Когда у него будет собеседование на первую работу – спросит у него кто-нибудь, выдерживал ли он четыре часа? Когда Вы будете чувствовать себя более счастливой: если Ваш сын через три часа начнет плакать и Вы будете выжидать до четырех или если сразу же дадите ему грудь?

Дети были изобретены раньше часов. Их нужды не имеют никаких расписаний. Большинство детей сосут от восьми до двенадцати раз в день (некоторые только семь, а другие пятнадцать и больше). Причем с нерегулярными перерывами на протяжении двадцати четырех часов. Они обычно прикладываются несколько раз подряд, иногда даже два-три раза за час, а затем делают перерыв. Разумеется, единственный, кто знает, надо ли сосать в данный конкретный момент, – это Ваш сын.

Ваш сын никогда не будет соблюдать строгого расписания. Ни одно человеческое существо так не делает. Вы идете спать в один и тот же час во вторник и в пятницу? Обедаете и ужинаете в один и тот же час ежедневно – и зимой, и летом? Никогда ничего не съедаете между приемами пищи? (Если каждый раз, когда Вы съедаете печенье, шоколадку или банан, мы посчитаем за прием пищи, сколько таких приемов в день набежит?) Вероятно, когда Вашему сыну будет год-полтора, он будет есть основную еду вместе с родителями (хотя между ними, может, еще перекусит). И когда он пойдет в школу, перед выходом он будет пить молоко, есть бутерброды, когда нужно, обедать после школы.

Или Вы думаете, что какой-нибудь ребенок, если его не научили следовать расписанию, будет приносить с собой паэлью и есть ее на математике?

Что касается ночи, почти все дети встают и просят грудь несколько раз за ночь в течение первого года и частично второго. К трем годам большинство детей большую часть ночи спят. Разумеется, все происходит по-разному. У одних детей сон более легкий, чем у других. Сейчас модно с шести месяцев оставлять детей спать всю ночь с помощью гениального метода, не обращая внимания на их плач. Я слышал, что в государственных больницах будут пробовать в таком же духе – сократить половину ночных нянечек с целью сокращения расходов. Пациенты перестанут звать на помощь, когда увидят, что никто не идет. Так они научатся спать и будут счастливы.

Надеюсь, что эти размышления будут Вам полезны. Желаю Вам всевозможного счастья.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Перед тем как изложить мои сомнения, хочу поприветствовать Вас, так как Ваши рекомендации очень помогли мне во время моей беременности и родов и сейчас, когда я воспитываю моего сына Хайме.*

*Хайме родился с помощью кесарева сечения. Беременность была прекрасной, без каких-либо проблем. Ничто не заставляло меня думать, что все закончится операцией. Меня положили на роды в сорок две недели после шестнадцати часов схваток на окситоцине и с «сопутствующими» болями, у меня не было никакого расширения, даже на два сантиметра. Плод начал страдать, и решили делать операцию.*

*Я была направлена в предродовое отделение, там медсестра нам рассказала, как прекрасно грудное вскармливание – никаких сосок, никаких бутылочек. Я думала кормить грудью моего ребенка, так что я восприняла все, что она сказала, с начала до конца. И сейчас уже пятнадцать месяцев, как я даю ему грудь. Я была потрясена, что мне не довелось увидеть, как он родился, что я не была с ним в первые двенадцать часов его жизни. Но сейчас я все компенсирую тем счастьем, которое мне приносит кормление, а теперь, когда он уже все понимает, стало еще прекрасней. Он сам мне ставит стул, чтобы я села и дала ему его «си» (указывает на грудь своим пальчиком). Все это прекрасно, но у меня возникла большая проблема, которая раньше не беспокоила, но теперь она становится все более трудной в решении, и поэтому я прошу Вашего совета. Я кормила сына с самого рождения, никогда не давала соску. Я поняла слишком поздно, что он пользуется грудью, чтобы заснуть. Каждый раз, когда он просыпался ночью (начиная с пяти месяцев), я думала, что он голодный, потому что никогда не ел на ужин кашу или пюре. Таким образом, я поднималась от четырех до пяти раз, чтобы давать ему грудь, не догадываясь, что я и тогда, и сейчас являюсь для него соской.*

*Сейчас он ест плохо, поэтому я не хочу прекращать грудное вскармливание, но в то же время надо прекращать давать грудь ночью. Я сплю в его кровати и приучаю его к плохому. К тому же муж начал беспокоиться. Пытаюсь три дня как прекратить это, но мне так больно видеть, что он плачет в таком отчаянии, говоря «сися, сися», что я уступаю ему, в конце концов. Я пыталась укачивать его на руках, успокаивать его, но у меня не получается, поэтому мне нужен Ваш совет, который, я уверена, мне очень поможет. Мне надо оставлять его плакать и настаивать на моем решении? Или есть другой способ это делать? Ожидая Вашего ответа! Спасибо.  
Обнимаю.  
Растерянная мать Олайя*

10 декабря 199\*

Дорогая подруга!

Вы задаете несколько острых вопросов. Во-первых, Вы почему-то решили, что являетесь «соской для своего ребенка». Абсолютно наоборот. Это соска является резиновым соском для тех детей, которые не имеют настоящего. Дети нуждаются в груди, чтобы заснуть, чтобы успокоиться и для многих других вещей. Если бы они в этом не нуждались, то и соску бы не придумали.

Затем Вы говорите, что встаете четыре-пять раз за ночь и иногда остаетесь спать в его кроватке. Тогда меня не удивляет, если Вы уже выглядите как зомби. Не было бы удобнее класть сына в кровать с Вами? Тогда не надо было бы вставать, и Хайме мог бы сосать сам. Матери, которые спят со своими детьми, в большинстве случаев даже не просыпаются при прикладывании.

Еще больше меня беспокоит, что Вы думаете, что «приучаете его к плохому». Вы что, даете ему вино, сигареты или наркотики? Вы учите его бить других детей, плевать на стариков, пинать иммигрантов? Вот, что я называю плохими привычками.

Привыкнуть спать с человеком, которого любишь, – это очень хорошая привычка, и она готовит его к тому, что у него будет, когда он вырастет. Знать, что если ты нуждаешься в твоей матери, то она придет, – это очень хорошая привычка. Она учит его доверять самому себе и другим и тем самым быть более независимым, а будучи взрослым – более любезным и любящим в отношении своих собственных детей и других людей.

Почему муж начинает беспокоиться? Возможно, потому, что Вы встаете и снова ложитесь много раз и шумите. Если бы Хайме был в вашей кровати, проблема была бы решена. Вероятно, муж немного ревнует, так как Вы «оставляете» его, чтобы уйти к сыну. Так как Ваш муж уже зрелый, ответственный человек, он может преодолеть все это и понять, что Вы его любите по-прежнему, но сын сейчас в Вас нуждается больше. В любом случае, если положить сына в свою кровать, Вы сможете быть с ними двумя одновременно.

Ваш сын вырастет и вырастет – эх! – слишком быстро. Через четыре года ему уже не надо будет спать в Вашей кровати. Через восемь лет он и сам не захочет спать в Вашей кровати. Через двенадцать лет он даже не захочет делить комнату со своим братом. Через двадцать лет, а может быть, и раньше он захочет спать в другой кровати. Скажете, что сейчас есть книга, в которой написано, что дети должны спать одни в своей кровати, чего бы это им ни стоило? Что было продано много экземпляров этой книги? Книги приходят и уходят. А Ваш сын останется Вашим сыном, даже когда эта абсурдная мода пройдет, и другие книги с большим успехом будут рекомендовать абсолютно противоположное. Не позволяйте испортить Ваши прекрасные годы. Не жертвуйте счастьем всей Вашей семьи.

Надеюсь, что мои размышления были Вам полезны. Желаю Вам и Вашей семье счастья.

Обнимаю.  
Карлос Гонсалес

*У меня ребенок семи месяцев, со здоровьем у него все хорошо. Кроме того, это очень веселый и живой ребенок. Он весит десять килограммов, рост 73 см. Грудь берет по требованию, хотя в этом месяце я начала вводить ему пюре из фруктов и овощей с мясом, потому что вес стоит на месте уже два месяца, хотя это меня не беспокоит.*

*Моя проблема – это частота прикладываний. По утрам он вообще не ест примерно до часа дня. Днем просит есть каждые три-четыре часа и даже реже. Сосет очень быстро, но после ванны, когда собирается спать (около десяти вечера), впивается в полном смысле слова в грудь и не отпускает ее в течение часа-двух, так как уже практически спит и сосет медленно, часто останавливаясь. Если я его бужу, чтобы он поторопливался, он ворчит и перестает сосать. А если я хочу, чтобы он снова заснул, то ему надо вернуться к груди. Но это также меня не очень беспокоит. Настоящая проблема в том, что в течение всей ночи он делает одно и то же. Просыпается, чтобы просить грудь, каждые два часа, каждый час, самый большой интервал у него – три часа. Нет установленного ритма, иногда (в худшие ночи) просыпается каждый час, сосет каждые пять-десять минут, другие ночи – требует через три часа. Но в следующий час просыпается четыре или пять раз... В общем, у него нет определенного ритма, разве что просыпается по три-четыре раза, чтобы сосать. Утром становится ясно – разве он будет голодным после такой ночи?*

*Все говорят, что это моя вина, что я его так приучила. Но так он делает с тех пор, как родился, я же не зову его, чтобы он просыпался. И даже если давать злаковые каши (я так делала одну неделю) ночью – он продолжает делать все то же самое. Как это возможно? У меня такое впечатление, что намерение моего сына оставаться всю ночь висеть на сисе, а в своей кроватке он находится то время, когда он «растерялся». Могу и должна ли я что-то сделать?*

*Педиатр говорит, что я приучила ребенка просыпаться ночью. И если я не найду какой-то способ, он так будет делать до трех или четырех лет. Что это плохо для его здоровья. Говорит, что он приобрел порочную привычку. Но так как способ состоит в том, чтобы оставлять его плакать, я на это никак не могу пойти. И я не могу его утешать ночью из бутылочки, так как он не выносит пластиковые соски (он перешел непосредственно к еде с ложки).*

*Пожалуйста, я хотела бы знать, хорошо ли я делаю? Или надо делать что-то другое?*

*Огромное спасибо за все.*

*Лейла*

3 июля 200\*

Дорогая подруга!

Вас не беспокоит то, что Ваш сын уже два месяца не набирает вес. В самом деле, не хватало только еще, чтобы Вы по этому поводу переживали, так как беспокоить должно как раз противоположное. С весом десять килограммов в пять месяцев Ваш сын совсем бы вышел из графиков, но, к счастью, сейчас он уже почти в норме. И если он к году больше ничего не наберет, он будет уже совсем в порядке (не принимайте только все дословно, если поправится еще немного – тоже не стоит беспокоиться).

После такого набора веса исключительно на грудном молоке, вряд ли найдется такой осел, который бы сказал, что ваше молоко не питательное. И, безусловно, ставлю на кон, что кто-нибудь это скажет еще до того, как ему исполнится год.

Перейдем ко сну. Очевидно, что сын не просыпается по ночам из-за голода (с десятью-то килограммами? Кроме того, Вы уже убедились, что и с кашами он спит не лучше). Он просыпается, потому что нуждается в Вас.

Думали ли Вы когда-нибудь о том, как жили наши предки 100 000 лет назад? Без домов, без одежды, без мебели... Ребенок, который провел бы несколько часов один, на полу, умер бы в любом случае. Дети той эпохи всегда находились у кого-нибудь на руках: у мамы, папы, братьев или бабушки. Нельзя оставить ребенка одного на земле среди поля и пойти на охоту. Но то, что они всегда были на руках, не означало, что они были пассивны. Именно они брали на себя заботу убеждаться каждый час-два, что их мать не ушла. Они просыпались и, если мать была рядом, снова засыпали. Если матери не было рядом, они принимались плакать от отчаянья до тех пор, пока мать не приходила. Дети, которые так себя не вели, умирали, и эволюция выбрала детей, чаще просыпающихся, самых плаксивых. Естественно, загвоздка состоит в том, чтобы немного плакать каждые два часа. Если через пять часов мама не вернулась – очень сильно рассердиться и плакать еще больше. Потому что если мама на самом деле ушла, то чем больше времени пройдет, тем дальше она удалится и тем сложнее сделать так, чтобы она услышала, как он плачет. Суть этого метода заключалась в том, чтобы плакать как можно сильнее и как можно раньше начинать плакать так, как будто тебя убивают (как вам эта фраза?). Это был вопрос жизни и смерти.

Наш образ жизни сильно поменялся за последние три тысячи лет. Но наши дети не изменились. Они рождаются с теми же генами, с тем же врожденным поведением, как у их предков. Вы знаете, что, когда оставляете своего ребенка в колыбели закрытым в своей комнате, за закрытой уличной дверью, а сами находитесь где-то по соседству, – никакого риска нет. Он не простудится, он не намокнет (от дождя или чего-то другого, от чего можно промокнуть), его не съест волк. Но он-то этого не знает. Он не знает, где Вы – в комнате по соседству или в десяти километрах от него. Он не знает, вернетесь ли вы через полчаса или вообще навсегда ушли, поэтому он плачет так, как будто жизнь у него уходит.

Через несколько лет, когда Ваш сын будет уже знать и понимать, что Вы находитесь рядом, что Вы придете, нет никакой опасности, он сможет спать один. Сам Ваш педиатр признает, что так будет в три или четыре года. Если это действительно «плохая привычка», если Вы его «научили», то почему он должен перестать поступать так позже? В таком случае чем старше, тем «избалованнее» он станет, и этот порочный круг никогда не прекратится.

В десять, двадцать, пятьдесят лет он будет такой же или хуже. Но так не будет, потому что это не плохая привычка, а нормальное поведение. И оно изменится не когда вы его обучите или воспитаете, а только когда сын вырастет и повзрослеет.

Если рассуждать логически, чем больше поводов у ребенка думать, что мать его бросила, тем больше он будет плакать. Дети, которые спят каждую ночь со своими родителями, обычно начинают выносить разлуку раньше тех, кто испытывал ночь за ночью ужасное ощущение одиночества при пробуждении. Как правило, те дети, которые спят с родителями, не виснут все время на груди. Обычно они сосут от шести до двадцати раз каждую ночь, но сосут немного и сами отпускают грудь, как и днем (но, как всегда, есть исключения). Возможно, Ваш сын «висит» на груди, так как знает, что это единственный способ сделать так, чтобы Вы не убежали. Если в этом дело, вероятно, через несколько недель, если вы станете спать вместе, он начнет делать более короткие прикладывания.

Я уверен, что и Ваш муж будет реагировать подобным образом. Если ночью он проснется, а Вас рядом нет, уверен, что он Вас позовет, даже будет беспокоиться (сейчас, конечно, он знает, что Вы с ребенком и не беспокоится. Но представьте себе время, когда ребенка не было).

Если Вы постоянно будете уходить из кровати, как только он заснет, а возвращаться будете только через несколько дней (а дни для мужчины тридцати лет – это как часы для младенца), уверен, что он будет становиться все более ревнивым и подозрительным. Когда Вы вернетесь, он не будет встречать Вас с улыбкой, а будет рассерженно кричать и будет спать, прижав Вас к себе рукой для надежности. И наоборот, если он привык, что Вы никуда не уходите, уверен, что он не удерживает Вас рукой, а спокойно поворачивается и начинает храпеть.

Так что, как говорит Ваш педиатр, надо найти выход из этой ситуации. Пусть Ваш сын находит Вас всегда рядом с собой ночью, так он перестанет бояться и, соответственно, плакать.

Если Ваш педиатр думает, что плакать немного каждые два часа плохо для здоровья, то плакать всю ночь подряд – это еще хуже, так ведь? Меня не удивляет, что Вы не способны спокойно все это переносить. Вы его мать. Помните Соломоново решение?

Есть интересная книга, называется «Наши дети и мы», которая говорит о том, почему детям надо спать с родителями, и она написана одним антропологом – Мередит Смолл.

Надеюсь, что мои размышления Вам помогут. Желаю Вам, чтобы вы были счастливы.

*Искренний привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Я Вам пишу, чтобы получить личную консультацию по грудному вскармливанию от доктора Карлоса Гонсалеса.*

*Я прошу, чтобы Вы ответили как можно раньше, потому что сложившаяся ситуация, вызывает у меня сильный стресс. Я боюсь, что ребенок это заметит.*

*Я кормлю грудью по требованию своего сына, которому только что исполнилось два месяца. Ребенок очень хороший, здоровый, с хорошим ростом и весом, очень веселый и активный. Проблема в том, что у него нет регулярных прикладываний и иногда (прежде всего днем) он не может выдержать больше одного часа. Педиатр мне сказал, чтобы он выдерживал минимум два часа, прежде чем предложить ему грудь.*

*Но у меня так не получается. Он сосет только одну грудь (спит или не спит, даже если я ему предлагаю другую грудь). Из другой груди в результате я должна отсасывать молокоотсосом. Выдержит ли он больше времени, если будет прикладываться к обоим грудям? Как понять, он плачет, потому что голоден или по другой причине? Не знаю, может быть, я слишком быстро прикладываю его к груди, возможно, я должна дать ему поплакать, чтобы посмотреть – может быть, это другая причина (газы, пеленка грязная, сон...). Не знаю, возможно, я его приучаю к тому, чтобы он успокаивался у груди, голодный он или нет, что может повлечь нежелательные последствия в дальнейшем. Поэтому я прошу, чтобы Вы подсказали мне, правильно ли я поступаю, потому что хотя и хочу продолжать кормить его грудью, мне это очень тяжело, потому что так происходит и ночью, и я совсем не отдыхаю. Из-за усталости и нехватки сна я уже вижу все в черном свете и мне уже хочется прекратить грудное вскармливание.*

*Большое спасибо.*

*Пилар*

14 мая 200\*

Дорогая подруга!

Я не могу понять, что за интерес у педиатра в том, чтобы Ваш сын «терпел» два часа между прикладываниями. Предположим, что Ваш сын берет грудь, отпускает ее и спустя пятнадцать секунд берет другую.

Может Ваш педиатр что-то предложить в этом случае? Предположим, что он берет грудь, отрывает, гулит и через пять минут прикладывается к другой. Какая-то проблема? А если проходят пятнадцать минут между одной грудью и второй? А если проходит шестьдесят минут? Если шестьдесят минут это «очень мало» времени, Вы согласитесь с тем, что пять минут это меньше, а пятнадцать секунд – еще меньше. Еще хорошо, что Ваш сын берет только одну грудь, потому что в соответствии с данной Вам нормой должно было пройти два часа между одной грудью и другой.

Дети нуждаются иногда в одной груди, иногда в двух. Иногда им нужно сосать двадцать минут из одной груди, иногда заканчивают уже за две минуты и не хотят больше. Иногда снова принимаются сосать через несколько секунд после того, как оставили грудь, а иногда не просят несколько часов. Никто не может решить это за них. Ваш ребенок – единственный человек в мире, который знает, что и как ему нужно сосать.

Для того чтобы узнать, плачут дети из-за голода или по другой причине, самое лучшее – дать грудь. Если сосут и молчат, значит, хотели грудь, если продолжают плакать – значит, что-то другое. Разумеется, никогда не нужно оставлять ребенка плакать, Вы просто не сможете вынести его плач, потому что иногда мы не знаем, почему дети плачут или нам невозможно успокоить их, но как минимум надо попытаться. Если плачет не Ваш сын, а Ваш муж, Ваша золовка или Ваша подруга, сколько бы Вы ждали и ничего не делали, прежде чем попытаться утешить их?

Дети успокаиваются у груди, когда они голодны, и часто – когда они не голодны. Грудь – это не просто источник питания, это много больше: утешение, любовь, тепло, компания... Если бы грудь была просто едой, дети, которых кормят из бутылочки, больше ни в чем бы не нуждались. Но на практике почти все они нуждаются также в соске. И им достаточно этих двух вещей, потому что эти бутылочки и соски дает им мама, потому что они принимают их в ее объятиях. Бедному сироте, у которого никого нет, всех бутылочек и сосок на свете не хватит, чтобы избежать серьезного психологического ущерба или, вероятно, смерти.

Вы не приучаете своего сына успокаиваться грудью. Ваш сын успокаивается грудью, что не одно и то же. Не знаю, поняли ли Вы оттенок. Например, каждый раз, когда Ваш сын плачет, дайте ему 50 евро и уходите. Как Вы думаете, он успокоится в первый раз? Как Вы думаете, когда вы принесете миллион, «он привыкнет»? Очевидно, что нет (возможно, он успокоится, если Вы дадите ему деньги и останетесь. Но это будет из-за вас, а не из-за денег. Если Вы берете его на руки, то разве сможете его занять старым журналом?). В противоположность этому, с грудью не надо настаивать, чтобы он «привык», как только ее ему дали – он уже успокоился. Грудь или контакт с мамой – вот, что его действительно успокаивает.

Какие последствия будет иметь в дальнейшем то, что вы спешите к нему каждый раз, когда он заплачет? Каждый раз он будет плакать меньше, потому что увидит, что не надо много плакать, чтобы к нему подошли. Он поймет, что может доверять Вам, а через Вас сможет доверять другим. Поймет, что он важен, что он достоин внимания, что он может ожидать хорошего отношения от других. Это даст ему доверие к самому себе и уверенность, возможность строить крепкие дружеские межперсональные отношения с другими человеческими существами. В конечном счете, счастье.

Конечно, иметь детей и растить их – очень утомительно. Но еще более утомительно следовать каким-то смехотворным распорядкам или давать детям плакать среди ночи, для того чтобы выполнить странные псевдорелигиозные предписания. Если Вы спите со своим сыном и приложите его к груди, как только он скажет «агу», Вы сразу оба заснете и сможете довольно хорошо отдохнуть.

Возможно, что к моменту получения ответа Вас уже обяжут давать сыну бутылочку. Можете теперь перестать ее давать, и молоко восстановится.

Надеюсь, что эти размышления были Вам полезны, желаю счастья Вам и сыну. Расскажите нам потом, как Ваши дела.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*В первую очередь, мне хотелось бы поблагодарить за ответ на мои сомнения о грудном вскармливании, которые у меня возникли, когда ребенку было два месяца. Думаю, что также Вам будет приятно узнать, что с Вашей помощью, с помощью моего мужа, моей семьи и, не знаю, может быть, еще со «сверхъестественной» помощью, прежде всего в моих депрессивных метаниях, мой ребенок (ему сейчас пять месяцев) продолжает питаться исключительно материнским молоком. Я чувствую большую гордость за это, потому что он потрясающий ребенок.*

*Я решила Вам снова написать по причине кое-каких сомнений. Теперь уже не по поводу питания, а по поводу сна. Было бы хорошо получить от Вас консультацию, учитывая Ваш большой опыт педиатра (мой опыт оставляет желать много лучшего). Мой ребенок не умеет спать один в своей колыбели (особенно ночью, потому что днем он спит один, но если иногда просыпается – уже спать не может). И хотя я знаю, что это происходит с большинством детей, у меня возникают сомнения, когда я думаю, как поступить.*

*Сейчас я думаю, что он подрос и догадался, что я человек очень не уверенный в себе и мне надо быть в чем-то убежденной, чтобы это сделать. И даже если я в чем-то убеждена, я всегда спрашиваю себя, хорошо ли я делаю. Если это со мной уже происходило во многих моментах моей жизни, представьте себе, как это с ребенком, очень желанным ребенком и, кроме того, учитывая, чего нам стоило, чтобы он родился (он был зачат с помощью искусственного осеменения). Он очень веселый, улыбка не сходит с его губ, энергичный, никогда не плачет, только если не может заснуть. Вот здесь возникают проблемы. Так как он не может заснуть один и из-за своей собственной усталости (он сосет два или три раза за ночь), я решила спать с ним. Не хочу больше отнимать у Вас время, хочу конкретно перейти к вопросу. Это плохо или непродуктивно – спать со своим ребенком? Сможет ли он затем спать один и без груди своей мамы? До какого времени дети обычно находятся в кровати своих родителей? Будут ли у него (когда он вырастет) нарушения сна из-за того, что он спал с нами? И если когда-нибудь вечером мне надо будет уйти, будет ли он спать со своей бабушкой или своей тетей? Меня немного пугает такая зависимость.*

*Все это меня беспокоит, потому что я сама человек, который плохо спит. Знаю, как плохо, когда ты не можешь заснуть. Поэтому мне хотелось бы сделать как можно лучше для ребенка. Я читала на эту тему как доктора Сирса, так и доктора Эстивиля, и так как их мнения абсолютно противоположны, я не знаю, что делать. Сердце мне говорит, чтобы я не давала ему плакать и чтобы я спала с ним. Я только хотела узнать, плохо ли ему будет потом, когда он должен будет спать один, или, может быть, есть еще какое-то возможное решение.*

*Спасибо заранее. Прощаемся,*

*Пилар, Эрнесто и Родриго*

20 июля 200\*

Дорогая подруга!

Меня радует, что Вы снова сообщаете свои новости и радует, что наслаждаетесь грудным вскармливанием.

Вы говорите, что не уверены в себе, но тем не менее Вам удалось родить ребенка, которого теперь успешно растите. Вы уже давали ему грудь в два с лишним раза дольше, чем ваши сограждане, принимали решения вопреки мнению окружающих...

Действительно, книги Эстивиля и Сирса абсолютно противоположны. И так как Вы их прочитали, можете об этом судить. В какой из них, как Вам кажется, больше выражена забота о детях и их родителях? Какая книга Вам кажется более рациональной, более согласованной с Вашим собственным опытом? Вы можете прочитать также книгу Мередит Смолл, чтобы узнать еще одно мнение...

Перейдем к вашим конкретным вопросам. Нет, это не плохо – спать со своим ребенком. Миллионы взрослых людей, абсолютно нормальных, – все мы спали со своими родителями. Миллионы родителей, абсолютно нормальных, – мы спали с нашими детьми.

Конечно, Ваш сын будет спать один и без маминой сиси. А как Вы думаете, он будет спать в пятнадцать лет? А в семь?

Дети обычно находятся в кровати родителей несколько лет. Но это варьируется и зависит как от самого ребенка, так и от желания родителей убрать его из своей кровати. От того, есть ли другие братья или сестры или другие члены семьи, с кем можно остаться... Даже если Вы абсолютно ничего не делаете для того, чтобы сын покинул Вашу кровать, рано или поздно он все равно захочет спать один. Ни один подросток не хочет спать со своими родителями. В Японии традиционно дети спят с родителями до пяти лет. В этом возрасте, если у них есть дедушка или другой член семьи, они уходят спать к ним (считается плохим воспитанием позволять взрослому спать одному, если есть дети, которые могут составить им компанию).

Нет, у Вашего сына не будет никакого нарушения сна, когда он будет взрослым, из-за того, что он спал с вами. Как раз сон со своими родителями – это нормальная форма сна для ребенка. Так спит большинство детей в мире. От трети до половины европейских детей. Так спало большинство наших бабушек и дедушек и все предшествующие им поколения. Класть детей спать одних – это недавнее изобретение. Я бы сказал, что это эксперимент. Никто не доказал, что спать одному не провоцирует нарушения сна.

Можно рассмотреть эту тему с разных точек зрения. Вы говорите, что Вам сложно заснуть. А Вы спали одна или со своими родителями, когда были маленькой? Вы хотите, чтобы у Вашего сына не было проблем с засыпанием, когда он вырастет... Как ему сложнее заснуть сейчас: одному или в компании? Ваш сын должен сейчас привыкать к взрослой жизни... Вы спите одна или один спит Ваш муж? К чему именно должен привыкнуть Ваш сын?

Мы не знаем точно, что сделает Ваш ребенок, если в какой-то из вечеров вы уйдете. Есть дети, которые безутешно плачут. Другие достаточно нормально реагируют. Разумеется, наступает возраст, в котором им уже неважно, проведет ли мать ночь без них или они без нее. Этот возраст различен у каждого ребенка. Но совершенно точно – спать с детьми, давать им всю любовь и внимание – не отдаляет этот возраст, а, наоборот, приближает его. То есть дети, полностью доверяющие матери и той связи, что их соединяет, лучше переносят разлуку.

Надеюсь, что эти размышления были Вам полезны и что Вы сможете найти подходящие решения для Вас, Вашего сына и мужа.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Я мама двухлетнего ребенка, которого я кормлю по требованию. В декабре я забеременела и продолжила давать грудь, потому что в сообществе по грудному вскармливанию моего города (я в нем состою) мне сказали, что не составляет проблемы кормить во время беременности и затем двух*

детей сразу. Мои сомнения возникли из-за того, что произошел выкидыш этой второй беременности (пустое плодное яйцо). Когда мне делали чистку в госпитале, я спросила гинеколога, переходит ли антибиотик, который мне колют, в молоко. И он меня «отругал» за то, что я кормила, будучи беременной (знала ли я, какое количество гормонов – эстрогенов я передавала ребенку, что в таком случае у него могла увеличиваться грудь). Но еще хуже было, когда он узнал, что ребенку два года. Он посоветовал прекратить это, мол, какую глупость мы делали с нашим ребенком!.. Мы твердо уверены, что хотим, чтобы наш ребенок сосал до тех пор, пока он этого хочет. И я ему даю с удовольствием и радостью грудь. Но для нас такая информация от врача была сильным разочарованием, потому что мы не знали, как ответить, какие медицинские доводы привести. А гинекологу эта тема была хорошо знакома, он разбирался в том, о чем мы были «не в курсе». Нам бы хотелось, чтобы Вы нам дали какую-то библиографическую справку о том, какие проводились исследования о беременности и лактации.

Другая тема, которая меня беспокоит, – возможность лактации (Родриго в свои два года сосет несколько раз в день) повлиять на формирование пустого плодного яйца. В книге «Наши дети и мы», которую Вы очень рекомендовали мне в другом случае, я прочла: «Кроме того, лактация, похоже, прерывает прямую гормональную связь между яичниками и гипоталамусом, уменьшает выработку эстрогенов, которые в норме производятся в фолликулах яичников. Как результат низкого уровня эстрогенов, яйцеклетка недоразвита, и возникает последующая нехватка циркулирующего эстрогена, который обычно активирует высвобождение ЛН и заключительные этапы овуляции».

И напоследок хотела бы, чтобы мне посоветовали, стоит ли уже отлучать от груди по ночам. Когда я забеременела, то перестала кормить Родриго ночью. Беременность и боли в груди придали мне сил, чтобы я сделала то, что хотела с давних пор, но так и не могла решиться на это.

Проблема в том, что после того, как я поступила в госпиталь на чистку, Родриго заболел с очень высокой температурой, и так как он хотел только грудь, я не могла отказать ему в ночном кормлении. Сейчас он поправился, и я не знаю, что делать – снова ли пробовать отнимать на ночь или продолжать давать еще какое-то время. Медсестра сказала мне, что если я уже его отлучала ночью от груди, то не надо было снова начинать, хотя он и был болен. Я в больших сомнениях, потому что не знаю, до какой степени я его запутала своим поведением.

Большое спасибо за Ваше время.

Высылаю Вам свой новый адрес.

Пилар

8 мая 200\*

Дорогая подруга!

Рад снова видеть Вас здесь. Вы уже почти как член нашей семьи.

Очень жаль, что гинеколог так себя повел. Его предрассудки подвели его, заставив говорить абсолютную глупость. На самом деле все знают (не надо для этого быть гинекологом), что у девочек растет грудь, когда они взрослеют, а у мальчиков нет. И это не имеет ничего общего с тем, были ли они на грудном вскармливании или нет. Действительно, большое количество эстрогенов может способствовать росту груди у мальчиков. Но этот эффект уходит, когда перестают принимать эстрогены. Например, у новорожденных, которые рождаются у женщин с

большим количеством эстрогенов в плаценте, они приходят к норме за несколько дней, даже если пьют грудное молоко. То есть если бы груди росли по причине грудного вскармливания, то тогда это было бы не у взрослых, а как раз наоборот – они бы росли сейчас, а по мере взросления уменьшались.

Безусловно, лактация никак не повлияла на выкидыш. Основной причиной пустого плодного яйца считается отдельная хромосомная аномалия. То есть дети, у которых лишняя хромосома в 21-й паре, имеют синдром Дауна. Или те, у которых лишняя хромосома, умирают в первые недели беременности, потому что совершенно невозможно выжить с такими нарушениями. Плацента может жить в течение нескольких недель, даже если эмбрион умер. Это то, что с Вами произошло. Такое происходит с каждой из 400 или 500 беременностей.

Безусловно, лактация влияет на гипоталамус, яичники и все прочее. Но влияет другим образом, в соответствии с интенсивностью взросления (то есть с ростом ребенка). Вначале, когда ребенок сосет очень активно, лактация полностью прекращает овуляцию и менструации на несколько месяцев. Затем, по мере того как ребенок начинает есть другую еду и прикладывается к груди уже реже (да, я знаю, что некоторые продолжают много сосать, но в целом молока пьют уже меньше), сначала появляется менструация, но зачастую без овуляции (ановуляторные циклы). Затем могут прийти несколько циклов, в которых лютеиновая фаза (с начала овуляции до следующих месячных) обычно короткая. В связи с чем, даже если яйцеклетка и сперматозоид соединяются, беременность невозможна, потому что, когда яйцеклетка приходит в матку, там уже идет менструация и имплантация невозможна. Вы уже прошли все эти фазы, и Ваш гипоталамус и яичники уже нормализовались. Вам удалось забеременеть. В этой фазе уже невероятно, чтобы лактация могла повлиять на беременность.

Некоторые медики полагают, с точки зрения абсолютно чистой теории, что стимуляция соска, подталкивающая выработку окситоцина, может вызвать сокращение матки и таким образом выкидыш и преждевременные роды.

Но 1) подобных вещей никогда никто не видел, так как это только гипотеза; 2) было бы то же самое, что с оргазмом, во время которого тоже вырабатывается окситоцин... И хотя раньше запрещалось заниматься сексом во время беременности, сейчас уже нет (конечно, секс вещь серьезная, его нельзя запретить, как такую глупость, как лактация); 3) матка не чувствительна к окситоцину вплоть до конца беременности; 4) чтобы убедиться, что лактация производит сокращения, это должно быть в тот же самый момент. Окситоцин находится в крови несколько минут. Вскоре он распадается и исчезает. Поэтому, когда вводят окситоцин во время родов, это делают с помощью капельницы. Невозможно делать инъекции каждый час или полчаса, ничего бы не получилось. Если у женщины есть угроза прерывания беременности и она чувствует сильные схватки в тот самый момент, в который она дает грудь – лучше не давать грудь (тем не менее настаиваю, что не было случая, когда бы такое произошло). Но если сокращение возникает пятнадцать минут спустя после кормления, тут не может быть никакой связи.

По поводу беременности и лактации не существует большого количества исследований. В любом случае тот, кто говорит, что это опасно, должен это доказать. Это все равно, как если бы я сказал вам: «Вы что, с ума сошли – даете хлеб ребенку, это же может вызвать рак!» И Вы должны были бы пойти искать научные исследования, которые бы доказывали, что хлеб не вызывает рак. Разумеется, подобных исследований не существует. Никто таких глупостей не изучал.

Не вижу причин, по которым Ваше поведение могло бы навредить Вашему ребенку. В течение беременности Вы не давали грудь ночью, потому что она болела. Сейчас Вы уже не беременны и снова ее даете. В мае надо вставать в восемь часов, чтобы идти в школу, в августе остаетесь в кровати и не идете. Это Вас как-то смущает? Вы очень хорошо делали, что давали ребенку грудь, когда он был с температурой и не хотел ничего другого, кроме груди. Вероятно, так он избежал обезвоживания. Сейчас Вы должны решить, что Вы хотите делать, это зависит

только от Вас. Если по каким-то мотивам не хотите давать грудь ночью – не давайте, Вы уже знаете, как это делается. Но если сейчас Вы даете грудь и Вам это нравится, то не надо думать о том, что это «шаг назад» – ничего подобного. Ему это нравится больше всего. Если через два месяца Вы снова забеременеее, то можете снова перестать кормить его ночью, так же как и в прошлый раз (даже с большей легкостью, потому что ребенок к тому времени подрастет и поймет Вас лучше).

Надеюсь, что мои размышления были Вам полезны, желаю Вам, чтобы все было хорошо в Вашей растущей семье.

*Обнимаю.*

*Карлос Гонсалес*

*Моей дочке шесть месяцев. Я даю ей грудь по требованию. До сегодняшнего момента все было хорошо. В течение ночи она несколько раз просыпалась, сосала и снова засыпала (каждые три-четыре часа). Но в последнее время она это делает каждый час-полтора. Плачет, не просыпаясь. Я ее беру, предлагаю ей грудь, и она продолжает иногда спать дальше до следующего часа. Если я этого не делаю, она просыпается полностью, и тогда ей уже трудно заснуть.*

*До сегодняшнего дня единственное, что она кушала, – материнское молоко. Потому что педиатр – сторонник того, что пока получается, надо давать грудь. До шести месяцев не вводить фруктовое пюре и каши (мы еще не начали).*

*Я ее показывала врачу, и он мне сказал, что ничего плохого он не видит, что, вероятно, у нее просто такой аппетит, поэтому интервалы между прикладываниями сократились, что поскольку остается только неделя до шести месяцев, я могу после того, как предложила грудь, дать ей бутылочку со смесью (Blemil Plus 2). Но прежде чем начать это делать, мне хотелось бы послушать другое мнение, потому что я хочу, чтобы она была на грудном вскармливании как можно дольше, так как полагаю, что это лучшее питание, которое я могу предложить. Она сейчас весит 7640 граммов. Через неделю ей исполняется шесть месяцев. В течение дня она прикладывается, когда хочет, но ночью она не так часто просит грудь и плачет. У меня есть Ваша книга «Мой ребенок меня не ест». Благодаря ей я добилась гораздо более спокойной лактации, так как там, где я живу, информация о ней минимальная и мало детей находятся исключительно на грудном вскармливании. Спасибо.*

*У меня есть несколько вопросов: что мне делать? Нормально ли, чтобы интервал был такой короткий? Мне-то не важно, я могу так продолжать, но думаю, ей нужно еще что-то. И действительно, я устаю. Надо ли предлагать ей бутылочку? Та смесь, что мне посоветовали, – хорошая?*

*Если я начну вводить бутылочку ночью, смогу ли я предлагать грудь в течение дня без проблем (по крайней мере, до года?).*

*Мне хотелось бы, чтобы Вы мне подсказали, как вводить фруктовые пюре и каши в ее питание. Фрукты – начиная с какого возраста и какие именно? Хотела бы готовить сама. Или лучше злаки?*

*Большое спасибо.*

*Кристина*

7 сентября 200\*

Дорогая подруга!

Как и многих мам, Вас удивляет, что она стала просыпаться чаще обычного. Говорю – удивляет, потому что подруги, соседки, книги и педиатры обычно говорят матерям, что ребенок по мере роста спит больше. Но это не так.

Новорожденные спят почти круглые сутки. Мы, взрослые, спим восемь часов. Поэтому в интервале надо спать меньше, нет пути назад.

«Да, хорошо, – скажут некоторые, – спят меньше часов в целом, но ночью спят больше часов подряд». Возможно, в некоторых случаях. Но во многих других это не так, по мере роста дети делаются все более независимыми. Новорожденный настолько связан с матерью, что она должна каждые несколько часов смотреть, как малыш себя чувствует. Вы никогда не подходили к кроватке проверить «дышит ли он еще»? Слишком много телевизора и компьютера, но инстинкт себя проявляет с прежней силой.

Когда ребенок подрастает, то он уже сам делается ответственным за поддержание контакта, в то время как мать начинает этим «пренебрегать». Это как смена власти. Вы уже не идете проверять – дышит или нет. Но он просыпается каждые полтора-два часа, чтобы убедиться, что его не бросили. Потому что в течение миллионов лет эволюции ребенок, оставленный своей матерью, – умирал. Вы представьте себе 50 000 лет назад в африканской саванне двух матерей и двух детей. Они спали все вместе на полу или на ветке дерева. Как-то раз, Бог знает почему, матери поднялись в два часа ночи, оставили детей на полу и куда-то пошли. Один из детей просыпался каждые полтора часа. Увидев, что его матери не было, он принимался плакать во все горло и не замолкал, пока его мать не возвращалась. Другой же спал очень крепко, а когда проснулся, его мать была уже в шести часах ходьбы. Какой из двух детей, как Вам кажется, выжил? В тяжелой борьбе за жизнь выжили потомки победителей. Ваша дочь прекрасно приспособлена к выживанию. И если она просыпается ночью, а Вас нет, она принимается плакать так, как будто ее убивают, потому что для нее это в самом деле вопрос жизни и смерти. Разумеется, через пару лет, она начнет понимать, что никакой опасности нет, что она в мягкой постельке, над ней крыша, что она в доме, что мама в комнате по соседству. Она поймет, что не замерзнет, не промокнет и волк ее не съест. И по мере понимания она будет спать все спокойней. Но сейчас всего этого она знать не может. Если вас рядом нет, она не может знать – в метре вы от нее или в десяти километрах. И единственное, что она может делать, – это плакать как можно громче в надежде, что Вы еще рядом и можете ее слышать.

Таким образом, пробуждение по ночам в основном является нормальным поведением детей. Но все же кое-что можно попробовать предпринять, чтобы сделать это проявление менее интенсивным. Если бы ваша дочь спала в кроватке рядом с Вами (как делают многие дети и матери) и каждый раз, когда просыпается, находила Вас рядом, обычно ей хватило бы заметить ваше тепло, запах и присутствие, чтобы снова заснуть и не плакать. В другой раз, находясь рядом с Вами, она бы приложилась самостоятельно – не будя Вас и практически не просыпаясь сама. Матери, которые спят с детьми, утром не помнят, сколько раз ребенок сосал. И хотя они отдыхают не так хорошо, как когда ребенка не было, но и не так плохо, как если бы пришлось подходить к нему по шесть раз за ночь в другую комнату.

И наоборот, если, проснувшись среди ночи, Ваша дочь Вас никогда не видит и каждый раз должна плакать, чтобы Вас позвать, она плачет сильнее, просыпается окончательно, ей труднее заснуть снова, и она просыпается все чаще. При этом она теряет доверие и находится в состоянии максимальной тревоги, потому что не уверена – тут ее мать или нет. Если Вы как-то поддались искушению (или совету, так как все упорно советуют это) оставить ее плакать в течение нескольких минут, чтобы посмотреть, что произойдет, дочка проснется совсем и доверие ее к Вам уменьшится. Проблема только усугубится.

Оставлять ребенка плакать возможно только в случае преднамеренного и систематического подхода – как в знаменитом «методе Эстивиля». И тогда, когда спустя несколько дней ребенок убеждается, что, как бы он ни плакал, его мать не возьмет его на руки, не даст ему

грудь и вообще не обратит на него внимания, он перестанет плакать. Подходить или нет, дать понять нашим детям, что мы не поспешим к ним, когда они этого просят, – каждый должен решить сам.

Есть одна очень интересная книга по этой теме, которая, думаю, Вам понравится: «Наши дети и мы», автор Мередит Смолл.

Если предлагаете дочке ночью бутылочку, конечно, можете продолжать давать грудь в течение дня. Но, во-первых, очень сомнительно, что Ваша дочь возьмет бутылочку (так как она в ней не нуждается, она не голодна и ей не понравится вкус). Во-вторых, даже если и возьмет, меньше просыпаться не станет. Несколько научных испытаний доказали то, что здравый смысл интуитивно угадывал: количество съеденного на ужин не влияет на сон малышей. Ни бутылочки, ни каши не могут заставить ребенка прекратить искать свою мать. Через год дочка будет есть на ужин омлет с картошкой и все равно будет просыпаться. А через шесть лет не будет, даже если вообще не поужинает.

Что касается Вашего последнего вопроса. Если Вы читали мою книгу, то догадываетесь, что я не могу на него ответить. А если бы ответил, в чем-то пришлось бы вас обмануть. Я не знаю, что лучше давать – фрукты или злаки, не знаю, с какого возраста, не знаю, какие именно фрукты... и думаю, этого не знает никто. Только общие рекомендации, которые есть в книге: предлагать с шести месяцев, после груди, не заставлять, не волноваться, если не нравится, в небольших количествах и по порядку, а не все вместе.

Надеюсь, что эти размышления Вам были полезны. Желаю счастья Вам с Вашей дочкой.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Привет, это Кристина, я делилась с Вами сомнениями по поводу грудного вскармливания, которые Вы очень деликатно разрешили. Сейчас обращаюсь к Вам снова по поводу проблемы, которая у меня возникла. Состоит она в следующем: я продолжаю кормить грудью мою малышку (Аиду), но также у нее есть обед и полдник, которые готовлю ей сама.*

*Пару дней назад у дочки началась диарея, зеленого цвета, что я связала со слизистыми выделениями из носа и с простудой. К тому же у нее лезли зубы.*

*Сегодня ее видела доктор, которая сказала мне, что у дочки гастроэнтерит. Она порекомендовала придерживаться диеты и даже запретила мне давать ей грудь. Вот тут у меня возникли сомнения. Я полагала, что из моего молока она получала антитела, необходимые для того, чтобы у нее не происходили подобные вещи. Кроме того, малышка очень хорошо кушает, и я знаю, что она не выдержит. Как мне поступить? Давать заменитель молока без лактозы? Реже давать грудь? Может ли это быть вызвано едой, которую я для нее готовлю? Она уже давно так ест, и раньше ничего подобного не было.*

*Снова обращаюсь к Вам с сомнениями. Доверие, вызванное Вашими ответами, заставили меня опять обратиться к Вам. Хочу поблагодарить за то внимание, которое Вы бескорыстно уделяете и мне и многим другим матерям, еще раз – спасибо.*

*Сердечный привет.*

*Кристина*

8 февраля 200\*

Дорогая подруга!

«Гастроэнтерит» по-гречески означает «диарея». Так что диагноз Вашего педиатра не добавил ничего к тому, что Вы и так знали. И рекомендованное лечение – хуже того, которому Вы следовали, потому что Вы кормили дочку, в то время как он сказал, чтобы ничего не давали. Уже много лет известно, что голодание ухудшает диарею и что правильное лечение заключается в нормальном питании. Так что: грудь – сколько она пожелает и чем больше – тем лучше. Другая еда, как и раньше, – не заставляя. Если какает часто и очень обильно, можете попробовать давать воду после груди. Но если немного – лучше воду не пить.

Поправляйтесь.

*Сердечно Ваш,  
Карлос Гонсалес*

*Я даю грудь моей месячной дочке по требованию. Ночью она просит не реже раза в три часа, в течение дня не так часто, может даже не есть по шесть часов. Я как-то ее будила, но как только она начинает сосать, тут же глубоко засыпает. Мне настаивать и будить ее каждые три часа?*

*Еще вопрос: что Вы думаете о соске? Моя педиатр мне не советует, аргументируя тем, что она может запутаться из-за разных механизмов сосания соски и груди. Но есть моменты, когда соска пригодилась бы.*

*Спасибо.*

*Асунсьон*

15 декабря 200\*

Дорогая подруга!

Это очень трудно – разбудить ребенка, чтобы он сосал. Вы сами могли в этом убедиться. Если ребенок теряет вес или не набирает его достаточно, надо сделать усилие и разбудить его: говорить что-нибудь, пощекотать, помассировать ступни ножек. Но если ребенок нормально поправляется (как, полагаю, в Вашем случае, так как, если бы не поправлялся, Вы бы написали), лучше оставить его спокойно спать. Можете воспользоваться случаем и прилечь рядом – так Вы компенсируете те разы, когда надо вставать по ночам.

Естественно, ситуация может измениться в любой момент. Если через пару недель Вы столкнетесь с тем, что Ваш сын просит грудь каждые два часа или чаще, прежде всего не пугайтесь и не давайте никакую соску. У детей есть периоды, в которые им нужно много сосать, и периоды, когда меньше. Если давать им по требованию, молока всегда выделяется столько, сколько необходимо.

Что касается соски, Ваш педиатр прав в том, что это нежелательно, особенно вначале, так как многие дети запутываются и потом хуже сосут грудь. Сейчас, когда ему месяц и предполагается, что грудь для него – основное, соска не так опасна, есть дети, которые и соску прекрасно берут, и грудь. Но есть немного таких детей, которые независимо от возраста, после того как им дали соску, начинают плохо сосать, что вызывает у матерей трещины, нагрубание и прочие недомогания. В целом, рисковать не стоит. Лучше подумайте, что дети не нуждаются в соске, что бы кто ни говорил. Детям нужна мать и нужна грудь. Возможно, если бы Вы работали и проводили много часов вне дома, сын утешался бы соской. Но пока Вы рядом, уверен, что сын предпочитает натуральный продукт.

Надеюсь, что эти размышления были Вам полезны, желаю Вам счастья с Вашим сыном.

*Счастливого Рождества!  
Карлос Гонсалес*

*В первую очередь хочу поблагодарить за Ваш журнал, он мне помог развеять некоторые сомнения, которые у меня были во время первой беременности. Надеюсь, что сможете мне помочь еще раз с такой проблемой:*

*моему сыну скоро пять месяцев, я его кормлю по требованию. Он все еще просыпается на рассвете, чтобы поесть. Не знаю – нормально ли это. В последнем номере я прочитала, что не стоит, чтобы ребенок засыпал у груди после ночного кормления. Мой сын ест в полусне и потом опять засыпает, а если он просыпается, то уже не может заснуть два часа. Что мне делать? Жду вашего ответа.*

*С приветом,  
Паки*

15 декабря 200\*

Дорогая подруга!

Виджу, что Вас немного обеспокоила статья о сне в журнале. Меня тоже. Как можно запретить ребенку спать, когда он спит, или просыпаться, когда он просыпается? Нам что – надо его щипать, если мы видим, что он собирается уснуть у груди, или усыплять на ночь, чтобы он не мог проснуться?

Существует два противоположных мнения относительно детского сна. В соответствии с первым – дети спят, когда должны спать, и просыпаются, когда должны просыпаться. Второе мнение: каждая мать, каждая семья имеет свободу и право решать – как, где и когда должен спать ребенок. Есть матери, которые предпочитают вставать, когда ребенок их зовет, а есть те, которые предпочитают спать с ним в кровати и давать грудь в полусне. Есть матери, предпочитающие класть детей спать рано, хотя потом они и просыпаются рано, а есть те, которые с ними играют допоздна, а затем дольше спят утром. Одни матери детей убаюкивают у груди, другие поют им, в некоторых семьях папа носит ребенка на руках, пока он не уснет...

Есть люди, которые считают, что они владеют тайным знанием, которым великодушно делятся с простыми смертными: говорят, в каком месте следует укладывать ребенка, в каком часу класть и в каком поднимать, с кем он должен спать (то есть ни с кем), как ему следует засыпать (одному и в темноте), сколько минут надо оставлять его плакать (то есть страдать) каждый раз, когда он проснется ночью...

Вы сами решайте. Ваш сын говорит Вам одни вещи, а сеньор, который пишет в журнале, – другие. К кому Вы прислушаетесь?

Если Вам это интересно, все дети поздно или рано перестают просыпаться, чтобы сосать. Большинство между полутора и тремя годами, хотя некоторые могут и после трех, а некоторые – раньше полутора.

Надеюсь, что эти размышления Вам были полезны. Желаю счастья с Вашим ребенком.

*Сердечный привет.  
Карлос Гонсалес*

*Я мама двух детей. Старшему из них три года, благодаря ему я познакомилась с прекрасными мамами из «Молочной лиги», которые очень помогли с питанием нашего ребенка. Он был на грудном вскармливании до десяти месяцев, и потом мы постепенно отлучились без каких-либо проблем. С введением прикорма не было проблем, так как он прекрасно кусал и глотал кусочки. С Вами мы познакомились на одной из встреч, посвященной проблеме детского сна, которая у нас была и закончилась примерно к двум с половиной годам. Правда, сейчас время от времени он принимается безутешно плакать по ночам. Причины мы не знаем, предполагаем только, что, может быть, от кошмаров, поскольку объяснить он сам еще не может. В три часа ночи он принимается плакать все громче и громче, доводя всех до своего и нашего отчаяния. Единственное, что его успокаивает, это если мы его отругаем, чего мы пытаемся всеми силами избежать, но эта ситуация не*

*разрешается никаким образом. Были бы благодарны любым предложениям по этому поводу.*

*И, безусловно, повод к этому письму – наш младший сын восьми месяцев, которому я даю грудь по требованию помимо пюре из цыпленка и зелени, фруктов и некоторых круп. Ребенок относительно в порядке, в последнее время только с бронхитом. И хотя я и сопротивлялась, в итоге дала антибиотик, бронхорасширяющие и кортикостероиды... (Кстати, если вы знаете какой-нибудь менее агрессивный метод, я была бы очень признательна.) У нас проблема с яслями, так как ребенок плачет гораздо больше остальных. Воспитатели считают, что дело в том, что у нас нет строгого распорядка дня (ГВ по требованию) и что я его плохо воспитала, так как он привык спать у груди, успокаиваться у груди и т. п. Они говорят, что нельзя совместить ясли и систему свободного вскармливания. Так что или оставлять его дома, или давать грудь по расписанию, так как ребенок в стрессе. Как Вы понимаете, я убеждена в необходимости ГВ по требованию, но не знаю, как убедить в этом воспитателей. Я понимаю, что та привязанность, что есть между нами, больше той, что у детей, у которых нет кормления по требованию. Мне хотелось бы получить какой-нибудь совет. Возможно, они правы и стоит забрать его из сада, но тогда мне придется оставлять его с няней, и проблема не разрешится. Хотелось бы услышать мнение эксперта, чтобы прояснить нашу ситуацию.*

*Заранее большое спасибо, надеемся на ответ.*

*Марибель*

18 января 200\*

Дорогая подруга!

То, что Вы описываете про старшего, – это не кошмары, это больше похоже на ночные страхи.

Кошмары обычно происходят во второй половине ночи, когда чаще видят сны. Кошмар – это пугающий сон. Ребенок просыпается и начинает кричать, напуганный увиденным во сне (если он уже немного подрос, то может рассказать свой сон). Он ищет контакта с родителями, успокаивается от этого, и может пройти достаточно много времени, прежде чем он успокоится и снова заснет. Если ребенок проснулся от кошмара, самое лучшее обычно – остаться рядом с ним или отнести его в кровать к родителям и уверить, что это был только сон.

В отличие от кошмаров ночные страхи случаются в первой половине ночи, во время частичного пробуждения из глубокой фазы сна, в которой нет сновидений. Когда ребенок кричит, ему ничего не приснилось и не снится в этот момент, он даже не совсем и проснулся. Он не ищет утешения родителей (так как не совсем проснулся и не отдает себе отчет в том, что родители рядом) и, будучи напуган, может даже отталкивать их. Через несколько минут все проходит, и он снова засыпает. Часто родители, видя, что ребенок их отталкивает, настаивают на своем до того, что будят его окончательно (вероятно, это и происходит, когда Вы его «ругаете»). Проснувшись, ребенок быстро успокаивается, он не напуган, не помнит никаких снов, и даже, возможно, приходится убеждать его в том, что он кричал. Но так как его окончательно разбудили, должно пройти время, чтобы он снова мог уснуть. Так все происходит?

Когда ваш сын кричит ночью, поспешите к нему, попробуйте потихоньку заговорить с ним, прикоснуться к нему. Если видите, что это его не успокаивает, если он Вас отталкивает или не замечает, просто оставайтесь рядом, наблюдая за ним. Увидите, как он более-менее быстро успокоится, так же как когда Вы его ругали, и снова спокойно заснет.

Относительно малыша: пятьдесят лет назад Джон Боулби заметил, что реакция ребенка на расставание с матерью зависит от его возраста и от качества их первичной связи. Дети

младше трех лет, у которых была большая привязанность к матери, при расставании страдают и плачут больше. Ребенок, на которого меньше обращали внимания, меньше плачет (возможно, потому что не так сильно ощущает разницу). Так как наше общество отсутствие плача воспринимает как «хорошее поведение», возникает миф об «избалованном и плохо воспитанном» ребенке, у которого сильная связь с матерью, и он плачет в отчаянии, если теряет ее из виду. С пятилетними детьми происходит все с точностью до наоборот: те, у кого была сильная связь с матерью, – более спокойные и уверенные в себе, поэтому расставание переносят лучше.

Сколько детей приходится на одну воспитательницу в группе вашего ребенка? Если их больше трех (а в некоторых местах бывает восемь или десять), то вашему сыну будет лучше с приходящей няней (за исключением одной детали – та, которая в детском саду, ему известна, а тут будет новая). Нужно было бы оценить каждый случай, но все же, вероятно, не стоит его забирать из сада, если он уже ходит туда в течение нескольких месяцев. Покинуть садик можно, только если он сможет оставаться (в порядке предпочтения): а) со своей матерью, б) со своей матерью (нет, я не ошибся), в) со своим отцом, г) со своей бабушкой, д) со своей другой бабушкой, е) с другим заботливым человеком, которого ребенок хорошо знает с давних пор. Не знаю, есть ли у вас возможность взять несколько месяцев отпуска за свой счет...

Если он остается в садике (и я уже сказал, что забирать его оттуда, когда он знает воспитательниц, может быть оправдано только доказанными фактами плохого обращения), думаю, что не стоит больше спорить с ними. Ни они не знают, что делаете Вы дома, ни Вы не знаете, что они делают в саду. Что Вы хотите – чтобы в саду ему давали кашу или ГВ по требованию? Они могут согласиться со всем, а потом сделают, как им хочется. Точно так же, если Вы им говорите, что да, будете давать грудь каждые три часа, как они смогут это обеспечить?

Если у Вашего ребенка от чего-то стресс – это плохо, даже если это происходит, когда Вы рядом с ним, но еще хуже – когда он один. Я считаю, что дома он нуждается в большем внимании – для компенсации, Вам же предлагают, напротив, не обращать на него внимания, чтобы ему не по чему было скучать и он «не страдал». Что лучше – познать счастье и ненадолго терять его или вообще не знать, что это такое, и поэтому ничего не терять?

Расскажите нам потом о себе.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*У меня есть мальчик четырех месяцев, который растет очень хорошо (65 см и 7500 г) Он только на грудном вскармливании, и мне хотелось бы так продолжать до шести или семи месяцев (и затем продолжать давать грудь до года и более), но у меня есть проблема, которую я не могу решить. С очень маленького возраста ребенок демонстрировал явное предпочтение левой груди (она намного больше правой, и там больше молока). В последнее время, чтобы молоко в правой груди не перегорело, я предлагаю ему сперва эту грудь. Но он становится очень беспокойным, нервничает и отказывается сосать, как будто умоляя меня приложить его к другой груди, которая ему нравится, и действительно, когда меняю на левую, сосет очень спокойно и остается абсолютно довольным.*

*Как мне поступить – обращать внимание на его желание или настаивать с правой грудью? Мне бы не хотелось, чтобы из этой груди ушло молоко, но и что сделать для того, чтобы он ее принял, – не знаю.*

*Огромное спасибо за Вашу помощь.*

*Элиса*

5 декабря 200\*

Дорогая подруга!

Некоторые дети, как и Ваш сын, выражают сильное предпочтение одной из грудей. Причин тому может быть много, но если уж процесс начался – он становится постоянным. При уменьшении образования молока это молоко становится более соленым, из-за чего ребенок его отвергает; образуется порочный круг. Вы сами можете проверить, другой ли вкус из этой груди.

Прекрасным образом можно кормить из одной груди в течение нескольких месяцев и лет. Так что вы можете выбирать между попытками продолжать пытаться или сдаться, и пусть сосет только левую грудь. И так ему хватит молока.

Если же хотите вновь попытаться, хорошо бы сцеживать из правой груди молоко в течение нескольких дней. Вначале ничего особо не будет выходить, но вскоре количество увеличится. Молока станет больше, оно перестанет быть соленым, и Ваш сын будет его лучше воспринимать. В любом случае, предлагать грудь надо с уважением и благоразумием. Каждый раз, когда Ваш сын нервничает с правой грудью, раздражение его растет. Лучше оставить его на несколько дней в покое, чтобы он перестал сердиться, чем напоминать ему о конфликте несколько раз в день. Вероятно, он будет сосать лучше из этой груди вечером, в сонном состоянии, или когда он уже брал другую и не особо голоден.

В очень редких случаях постоянный отказ от груди вызван наличием какой-нибудь кисты или припухлости. Хорошо бы Ваша акушерка или гинеколог проверили эту грудь.

Надеюсь, эти предложения Вам пригодятся, желаю Вам счастья с Вашим сыном.

*Сердечные приветы.*

*Карлос Гонсалес*

*Меня зовут Элиса. Мой сын Хосе – главный герой моей консультации по лактации. Ему пять месяцев, он третий из братьев. Старшие – близнецы, им уже пять лет. С ними я прожила месяцы большого отчаяния и борьбы, всеми силами желая кормить их грудью хотя бы четыре месяца. Мне удалось кормить до трех с половиной, но каким образом! Ни разу не порадовалась кормлению. Главной причиной, без сомнения, было то, что из роддома я уже вышла с бутылочкой в сумке. Потому что доктора мне объяснили, что на двоих детей моего молока не хватит. И с того момента можно себе представить окончание истории.*

*Я искала помощи у членов «Молочной лиги» и даже как-то говорила с Вами по телефону, когда уже практически сдалась и не знала, что делать. На самом деле я никому не посоветовала бы смешанное вскармливание.*

*В конце концов, можете представить, какое желание у меня было после моего первого опыта кормить грудью спокойно и с наслаждением моего третьего сына – Хосе. У меня были, как обычно, некоторые проблемы первые два-три месяца, прежде всего из-за мастита.*

*Сейчас я очень довольна, потому что все идет своим чередом, и опыт очень ценный для меня и моего сына. Думаю, что как Вы, так и консультанты по ГВ выполняют исключительную работу. Поэтому я хотела Вас поблагодарить. Я убеждена, что если бы многие матери знали, что могут рассчитывать на Вашу поддержку и Ваши советы в любой момент, они не стали бы прекращать так быстро грудное вскармливание.*

*Относительно же отказа моего сына от одной из грудей я должна сказать, что сейчас он и не отказывается совсем, и не совсем принимает ее. Я предлагаю ему обе груди, хотя у меня ощущение, что рано или поздно от одной он все же откажется. Пытаюсь сцеживаться, но, видимо, недостаточно часто это делаю, и молока выходит мало. Сколько раз в день надо сцеживать, чтобы результат был лучше? Кстати, я купила книгу «Мой ребенок не ест,*

*и уже начала ее читать. Если у меня будет какое-то сомнение по поводу введения твердой пищи, я Вам сообщу.*

*Большое спасибо за все.*

*Элиса*

8 февраля 200\*

Дорогая подруга!

Большое спасибо за Ваши добрые слова. Всегда приятно узнать, что удалось кому-то помочь.

Вероятно, Вы уже поняли, что сцеживание молока работает таким же образом, как прикладывание: чем чаще – тем больше молока появляется. Обычно нормальное количество получается, если отсасывать каждые три или четыре часа, хотя некоторые матери нуждаются в более частом, а другие, наоборот, более редком сцеживании.

В любом случае, смысл состоит в том, чтобы посмотреть, станет ли ваш сын сосать нормально и перестанет ли валять дурака, если убедится, что из этой груди молоко идет обильно и уже не соленое на вкус. Не рекомендуется давать ему сцеженное молоко, так как он нормально сосет (из другой груди), и мы его только запутаем. Так, за несколько дней вы смогли бы производить прекрасное молоко: с одной стороны, сын – высасывая свои 100 %, и с другой стороны, вы – сцеживая 50 % и выливая его (или же потребляя, так как все на пользу). Если ваш сын решает сосать, он начнет высасывать меньше с другой стороны, в связи с чем в первый день эта грудь может переполниться, и Вам придется немного сцедить, чтобы уменьшить давление. А если он продолжит отказываться от груди, лучше будет сдаться, и пусть само все проходит, не будете же вы всю жизнь с молокоотсосом ходить. Но не надо прекращать сцеживание в один день, а надо постепенно сокращать в течение четырех-пяти дней.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Мне хотелось бы задать Карлосу Гонсалесу два вопроса по введению твердой пищи.*

*Меня зовут Элиса, я мама Хосе. Сейчас пока у нас все хорошо. Ту грудь, что он отвергал, теперь сосет нормально. Кажется, мой сын перестал валять дурака, к чему Вы его призывали в последнем письме. Сейчас прикладывается к этой груди довольно хорошо, хотя и не так, как к другой, которая остается его любимой.*

*В этот раз мне хотелось бы задать пару вопросов по одной главе из книги «Мой ребенок не ест»: введение каш. Хосе семь с половиной месяцев, и пока он хочет только грудь, но полагаю, что в какой-то момент он уже начнет принимать другой тип еды. Вы говорите, что новые виды пищи предлагаются всегда после груди, никогда до нее и редко вместо нее. Но разве ребенок будет испытывать достаточный голод после грудного кормления, чтобы еще поесть? И еще вопрос: в какой момент надо перестать использовать этот подход и заменить полностью кормление грудью приемом пищи из новых продуктов? Мой педиатр говорит, что ему следует прикладываться только утром и вечером, а в обед и полдник он уже должен есть овощи, цыпленка, мясо (в полдень) и фрукты (полдник). Я пока ничего из этого не давала, я уже говорила ему, что ребенок только на груди. Но*

*мне надо сориентироваться по теме, проясните мне, пожалуйста, как быть, чтобы я могла отнестись к переменам со всей уверенностью.*

*Огромное спасибо.*

*Элиса*

10 марта 200\*

Дорогая подруга!

Рад снова видеть Вас и рад, что Хосе оставил свои глупости (хотя, по правде говоря, в противоположном случае я тоже был бы доволен. Сегодня я – оптимист).

В Вашем вопросе – и скрыт ответ: после груди голоден ли он настолько, чтобы еще есть?

Так это только он может знать. Поэтому только он может решить – есть ли ему эту еду или нет.

Потому что обычно аргумент, который приводят для необходимости введения каш, который, вероятно, озвучил Ваш педиатр, это «только груди не достаточно», в смысле, что ребенок «остается голодным». Так вот мы и посмотрим – остается ли он голодным или нет.

В какой-то определенный момент, где-то около года, Ваш сын начнет есть сначала другую еду, а грудь уже потом. Это будет постепенная перемена, не во все кормления разом, Вы и не заметите. И в какой-то момент, вероятно, после года (бывает, что значительно позже), одно из кормлений грудью начнет выпадать. Что ему не мешает, например, есть за обедом два блюда и десерт, без груди, а затем, на полдник, сосать пять раз за два часа. Таковы дети.

Насчет того, что говорит Ваш педиатр – сосать только два раза в день, – мне помнится, я уже упоминал в книге. Это типичная ошибка тех, кто привык к кормлению из бутылочки и не понимает, как функционирует грудь. Сколько в своей жизни видел семимесячных детей на ГВ Ваш педиатр? Если у Вас с ним доверительные отношения, можете прямо так его и спросить. А если нет – сделать сперва несколько заходов. Это же порочный круг: не может тот, кто не видит таких детей, разбираться в лактации, а если продолжит советовать подобные вещи матерям – и не увидит много.

Можно выпить пол-литра молока из двух бутылочек за день, но не рационально сделать это во время двух прикладываний. Для этого должно выйти 250 мл молока в каждое кормление. Конечно, нет ничего невозможного, но, вырабатывая молоко в таком ритме, вообразите, что будет с грудью после двенадцати часов без кормления.

Разумеется, овощи, цыпленка, мясо или фрукты Вы можете дать своему сыну, когда захотите и когда это Вам наиболее удобно. Логично, если он будет сидеть с Вами за столом (потому что где же еще ему быть, пока Вы едите?) на своем стульчике или у вас на коленях, как удобнее. Рано или поздно он начнет интересоваться едой, и вы умело поместите в зону его досягаемости то, что он мог бы съесть.

Ваш сын знает, что ему надо делать. Положитесь на него в этом и не проиграете.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Помните меня? Я Элиса, мама Хосе. Сейчас ему четырнадцать месяцев. Ночи у нас прекрасные. Я даже не могу точно сказать, сколько раз он просыпается и сосет, потому что даже не замечаю. Вернее сказать, замечаю, когда он просыпается и просит грудь, но утром уже и не вспоминаю.*

*Сейчас меня волнуют две темы. Первая: хочется знать, будут ли у меня в будущем проблемы по причине длительного ГВ. Мой педиатр меня встревожил в этом смысле, сказав, что мне надо опасаться из-за возможных проблем потери кальция из костей и остеопороза, и велел мне, чтобы я учла это в своей диете (ела больше молочных продуктов) или принимала дополнительно кальций. Я уже какое-то время не пью коровье молоко, так*

*как оно мне разонравилось, но пью йогурты, достаточно сыра, миндаля, миндального молока. Мне стоит принимать эти добавки? Действительно ли может быть проблема с потерей кальция?*

*Вторая тема касается половины литра молока в день, в котором нуждаются дети, как Вы говорите в своей книге. Ясно, что у детей на искусственном питании из бутылочки это проконтролировать очень легко. Но у меня нет никакого представления о том, сколько молока выпивает мой ребенок. Не знаю – мало его, очень мало, много или нормально. Хосе сосет грудь и ночью, всегда, когда просит, а также утром немного, когда просыпается, как бы на завтрак (после чего я даю ему немного злаков, но не в виде промышленных каш, которые ему никогда не нравились – даю хлеб, галеты и т. п.). В полдень ест твердую пищу, а когда я его укладываю на дневной сон, засыпает у груди. Затем – полдник твердой пищей (обычно йогурт) и ужин смешанный: немного твердой и грудь в завершение ужина и заодно на сон. Я много раз читала колонку журнала Ser Padres о питании и уже знаю, что Вы мне скажете по этой теме: «Кто, как не я, его мать, знает, подходит или нет эта еда моему сыну». В этом я согласна и я-то думаю, что мой сын хорошо питается. Его вид и жизненная энергия это подтверждают. Но я часто думаю – может, следовало бы давать ему больше молочных продуктов, чтобы достичь до известного количества в половину литра, или все же нет, так как с тем, что он высасывает, уже достаточно?*

*В конце концов, таковы мои два вопроса. Буду ждать с нетерпением Ваши х ответов – они всегда мне очень помогли.*

*Большущее спасибо.*

*Элиса*

25 сентября 200\*

Дорогая подруга!

Очень рад вновь услышать новости от Вас и убедиться в том, что прошлые проблемы, больше с ходом времени, чем благодаря моим мудрым советам, разрешились. Дело в том, что со временем исчезают почти все детские проблемы, как и – ай! – само детство.

Нет, не будет из Вас уходить кальций. Все наоборот: чем больше времени будете кормить, тем больше кальция останется у Вас.

В течение первых шести месяцев лактации почти все матери теряют кальций из костей. Начиная же с шести месяцев они вновь набирают его. А через год кормления они почти сравниваются с теми, кто кормит из бутылочки. Было доказано, что дополнительный прием кальция, даже женщинами, которые обычно потребляют мало кальция (а вы к ним не относитесь), не влияет на начальную декальцификацию и не убыстряет последующую рекальцификацию. Но возникает впечатление, что каким-то образом новый кальций, поступающий в кости, лучше того, что был раньше. Кости как бы реставрируются. Отдаленные результаты говорят о том, что женщины, которые кормили грудью долгое время, меньше страдают от переломов, вызванных остеопорозом.

Если Вашему педиатру интересна эта тема, он может почитать следующие научные статьи:

Sowers M., Corton G., Shapiro B., Jannausch M.L., Crutchfield M., Smith M. L., Randolph J. F., Hollis B., *Changes in bone density with lactation*, Am J. Med 1993, 269:3130–3135.

Sowers M., Randolph J., Shapiro B., Jannausch M., *A prospective study of bone density and pregnancy after an extended period of lactation with bone loss*, Obstet Gynecol 1995, 85:285–9.

Aloia J. F., Cohn S.H., Vaswani A., Yeh J. K., Yuen K., Ellis K., *Risk factors for postmenopausal osteoporosis*. Am J. Med 1985, 78:95–100.

Feldblum P. J., Zhang J., Rich L. E., Fortney J. A., Talmage R. V., *Lactation history and bone mineral density among perimenopausal women*, Epidemiology 1992, 3:527–531.

Melton L. J. 3d, Bryant S. C., Wahner H. W., O'Fallon W. M., Malkasian G. D., Judd H. L., Riggs B. L., *Influence of breastfeeding and other reproductive factors on bone mass later in life*, Osteoporos Int. 1993, 3:76–83.

Cumming R. G., Klineberg R. J., *Breastfeeding and other reproductive factors and the risk of hip fractures in elderly women*, Int. J. Epidemiol 1993, 22:684–691.

Prentice A., *Maternal calcium metabolism and bone mineral status*, Am J. Clin Nutr. 2000, 71:1312S–6S.

Kalkwarf H. J., Specker B. L., *Bone mineral changes during pregnancy and lactation*, Endocrine 2002, 17:49–53.

В общем, если Вам не хочется молока, нет необходимости его пить. И поменьше миндального молока, так как в нем больше сахара, чем миндаля.

Что касается полулитра молока для детей, два уточнения: во-первых, не то чтобы они должны его пить, надо им его предлагать. Очевидно, что это округленная цифра. Со всей уверенностью можно сказать, что она значительно раздута, чтобы всем детям хватило молока. Если бы эксперты, которые рекомендовали это количество, подумали, что с ребенком, прими он всего 480 мл вместо 500 мл, что-нибудь случится, они бы посоветовали 600 мл на всякий случай. Если говорят 500 мл – это потому, что они уверены, что и 480 мл – вполне достаточно. А некоторым и 300 мл хватит. Во-вторых, эта рекомендация для тех, кому меньше года. Тем, кому больше года, никто уже точно не скажет, сколько молока им надо пить (возможно, потому, что это также неважно). А некоторые эксперты даже настаивают, чтобы дети пили меньше пол-литра из-за опасности избытка коровьего молока. Не думаю, чтобы излишек грудного молока таил такую же опасность, так что я бы не беспокоился. Хотя у меня такое впечатление, что Ваш сын выпивает больше, чем пол-литра...

Надеюсь, что эта информация Вам будет полезна, всего Вам самого наилучшего с Вашим сыном.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Это Элиса, мама Хосе. Давно не писала Вам писем, что означает (и означало), что все идет по накатанной. Сейчас Хосе уже два с половиной года, он спит со мной, продолжает просить «сисю» каждый вечер, чтобы заснуть, и каждый полдень – на дневной сон. Уже давно он отождествляет грудь с отходом ко сну, и днем никогда ее не просит, прикладывается только лежа (в кровати) и в те два момента, о которых я написала.*

*На протяжении ночи он продолжает просыпаться достаточно часто, больше трех раз точно. Для меня это не представляет абсолютно никакой проблемы, так как я даже не замечаю, когда просыпается: сосет и снова спит.*

*Тогда Вы спросите: а в чем же проблема или какой повод для консультации? Ну так вот, проблема в том, что мой муж так до сих пор и не принял всю эту ситуацию, несмотря на мои попытки (частые) объяснить ее. Мои два старших сына-близнеца (сейчас им семь лет) выросли на книжке Эстивилиа (и муж тоже ее применял). И я применяла, но каждый раз, когда я выходила из комнаты с плачущими детьми, у меня, образно говоря, разрывалось сердце. Поэтому я себя почувствовала очень хорошо, когда прочитала статьи Розы Жове на сайте: [www.dormirsinlagrimas](http://www.dormirsinlagrimas). Я*

*тогда многое поняла и поэтому растила Хосе абсолютно по-другому, чем его братьев. Я прошла этот путь, но мой муж не последовал за мной. И сейчас еще зовет меня, когда по телевизору в какой-нибудь программе рассказывают о биографии доктора Эстивиля или берут у него интервью, что мне абсолютно не интересно. Он всегда был за грудное вскармливание и очень вдохновлял в этом плане меня с моими тремя детьми. Но, конечно, кормить грудью в два с половиной года в его планы не входило, это уже слишком, уже почти никто так не делает, это более контрпродуктивно, чем другая вещь, и т. д. Полагаю, что он меня мало понимает.*

*В Вашей книге «Целуйте меня» Вы говорите о том, что три-четыре года – это тот возраст, когда ребенку уже хочется иметь свою комнату. Но для меня (и это правда) тут возникает настоящая проблема. Та комната, что планируется для Хосе, находится в другой части дома (и это никак нельзя изменить, если только не поставит его кровать посередине кабинета, который как раз рядом с нашей спальней, что тоже было бы неправильным решением). Если он будет просыпаться несколько раз за ночь, мне придется проходить по всему дому, вверх-вниз, между моей комнатой и комнатой Хосе всю ночь, из-за чего мой сон страдает. Как-то я показала Хосе его будущую комнату, и когда спросила его, понравилось бы ему спать в этой кровати, он мне ответил очень ясно: «Да, и ты со мной».*

*Так что я не знаю, как быть с этой проблемой. Если бы я одна решала, Хосе продолжил бы спать со мной, как сейчас. И он сам уже решил бы, когда ему захочется уйти. Для меня это было бы идеально.*

*Но мой муж давит на меня все больше и больше: «этому ребенку следует уже уйти отсюда», «ты делаешь ему больше плохого, чем хорошего». И мне самой не хотелось бы, чтобы мой брак страдал из-за этого. По правде говоря, не знаю, что делать. Как всегда, буду ждать с большими надеждами Ваши комментарии и предложения, так как Вы всегда мне очень помогли.*

*Элиса*

2 февраля 200\*

Дорогая подруга!

Рад снова услышать вести от вас. Сами видите – все позапрошлогодние проблемы уже кажутся совсем неважными. Берет обе груди, ест все, спит хорошо, и Вы тоже, кальций не уходит... Ну так через несколько месяцев нынешняя проблема вам покажется абсурдной.

Прежде всего вам нужно полностью довериться мужу. Он любит Вас и Ваших детей, и он зрелый, взрослый и ответственный человек. Таким образом, если Вы ему ясно объясните, что именно хотите сделать и почему, он может согласиться или нет, но Ваш брак не пострадает.

Когда я говорю, что к трем годам можно оставлять детей в другой комнате, это потому, что в этом возрасте они уже способны спать не просыпаясь, вот в чем смысл. В этом случае Вам не пришлось бы путешествовать по коридору. Потому что для этих путешествий трех лет можно не дожидаться – уже сейчас можете начинать. Ясно, что если спросите сейчас сына, хочет ли он спать один, он скажет, что нет. Но сейчас-то ему всего два с половиной года. Когда он будет в соответствующем возрасте, он это примет (что тоже не означает, что ему будет этого хотеться, просто согласится, без особого энтузиазма). Вероятно, Вы должны будете быть с ним до того, как он заснет, а затем сможете пойти в свою кровать. А он будет спать без пробуждений всю ночь. В качестве альтернативы можете принять его предложение и остаться спать с ним в той комнате.

Еще лучше было бы положить его в одной комнате с братьями. Если они не откажутся (а обычно в этом возрасте они еще не отказываются) – все наладится. Возможно, все будут

довольны такой идее. Да, уже догадываюсь, в комнату братьев еще одна кровать не поместится. Уверены, что нет? Даже если их сдвинуть, положить матрас на пол, поставить складную кровать или убрать тумбочки? Когда-то ведь и друзья придут ночевать? Можно в одну комнату поставить только три кровати, а в другую – шкафы, стол или что еще есть.

В одну из этих ночей (или через несколько месяцев, как пойдут дела) можно было бы сделать такой эксперимент: пойти в субботу с мужем в театр, а потом в ресторан. Чтобы бабушка пришла присмотреть за внуками. Пусть уложит их в положенный час, маленького в комнате со старшими. Пусть представит это в виде премии: «Сегодня, поскольку родителей нет, ты можешь спать с братиками...» Не думаю, что будет много плача, скорее проблема будет в том, что они поздно заснут – после игр и борьбы. Вы возвращаетесь домой в двенадцать или в час, бабушка уходит (или остается в той комнате, что осталась свободной, если очень поздно) – и посмотрите, что происходит. Если просыпается и плачет, Вы идете к нему, и тем временем решаете, можно ли его успокоить и оставить с братьями или надо его забрать. Когда эксперимент более-менее удался пару раз, можете предложить также в один из дней, когда Вы дома: «Хочешь спать с братьями, как в тот раз?» Еще один хороший момент попробовать – это отпуск. Проживание в отеле или апартаментах способствует полной реорганизации: «Это комната родителей, а эта – детей». Возможно, и старшие внезапно предложат: «Да, да, иди с нами, будет весело»...

В общем, идей много, я уверен, что и другие появятся. Расскажите нам еще, как будут идти дела.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Это Элиса Ольмос, мама Хосе (3 года и два месяца), Игнасио (7 лет) и Хуана (7 лет). Возможно, Вы немного припоминаете мои прошлые консультации. Последний раз я Вам писала, потому что не знала, каким образом перевести Хосе из нашей комнаты. Тогда ему было два с половиной года. Сейчас ему уже за три. Этим летом я испробовала стратегию укладывания его спать в комнате старших братьев. Идея привела в восторг всех троих, и мы попробовали в течение четырех ночей, правда, не подряд (в пятницу и субботу, и на следующей неделе опять в те же дни). Мы сделали так, потому что на неделе мой муж встает в шесть утра, поэтому он предложил попробовать в конце недели. Таким образом, если бы сын нас всех будил, никто бы не стал сильно нервничать, потому что наутро не надо рано вставать. Результат эксперимента: Хосе, очень довольный, засыпает в комнате своих братьев, правда, перед этим я ему даю грудь, как обычно. Через 2 часа (максимум два с половиной) просыпается и начинает просить: «Мама, сися» и «Мама, сися». Братьям не удается его уложить, и ребенок бежит в отчаянии в нашу комнату, где я ему даю грудь и он, умиротворенный, засыпает. Так все четыре дня, что мы пробовали такую систему. Ему очень нравится спать с Игнасио и Хуаном, но затем вот такая реакция.*

*В противоположность этому в те дни, что он спит со мной, он никогда не просыпается через два часа после того, как заснул. Максимум просыпается один или два раза за ночь. В этом аспекте – большие улучшения, так как раньше гораздо чаще просыпался. Это я говорю о предыдущих шести месяцах (не тогда, когда он был совсем мальчиком).*

*Говорит ли это о том, что Хосе еще не совсем готов или не созрел для того, чтобы спать без меня? Или надо было следовать другой стратегией?*

*Надо ли настаивать на продолжении эксперимента? Я не знаю. Уверена, что Вы сможете меня сориентировать.*

*С другой стороны, в этом году Хосе начинает уровень Р-3 в школе. И там, на собрании, которое было с преподавательницей несколько дней назад, она мне сказала, что дети в возрасте Хосе уже не должны надевать подгузники на ночь. Она мне сказала, что следует еще до колледжа перестать их носить, так как он уже вполне способен контролировать сфинктеры ночью. Почти, почти, можно сказать, что она меня обязала, в хороших выражениях, правда, это делать. Я надевала на него подгузники на дневной и ночной сон. Теперь же, после этого собрания, я не надеваю во время дневного сна (иногда все хорошо, а иногда он писается), но ночью продолжаю надевать. И каждое утро подгузник очень мокрый, это понятно, Хосе ведь продолжает сосать ночью один или два раза. Что же мне делать? Обращать внимание на преподавательницу или нет? Я думала, что подгузник снимают, только если в течение нескольких дней он сухой по утрам. Но я сомневаюсь, что он таким будет, пока ребенок ночью сосет.*

*Думаю, Вы меня поняли достаточно хорошо. Как и раньше, буду ждать с нетерпением Вашего ответа, чтобы разобраться с этими двумя проблемами.*

*Огромное спасибо.*

*Элиса*

14 сентября 200\*

Дорогая подруга!

Рад снова видеть Вас. Вижу, что Хосе подрастает в мудрости и добродетели.

Готов ли уже Хосе или не созрел? Ну так спросите у него. Он готов делать то, что он делает. Если бы он не был готов спать со своими братьями, он не захотел бы это делать и не был бы доволен. Если бы он был готов спать всю ночь с братьями – то спал бы. На восьмое сентября (потому что события происходят так быстро, что все изменится, когда Вы получите письмо) он был готов идти спать с братьями и возвращаться к матери через два с половиной часа. Когда он будет готов оставаться с братьями всю ночь – вы это заметите, потому что он к вам не придет ночью.

Говорите, что он, когда спит с Вами, не просыпается так быстро. Возможно, те дни, что он спит «один», он более нервозен и сон становится поверхностным. А возможно, он через два с половиной часа всегда просыпается, но, видя Вас рядом, успокаивается и снова засыпает.

Если ребенок способен один подняться и пойти к Вам, не думаю, что проблема настолько серьезна. Предложите ему следующее: «Если ночью ты захочешь прийти к нам, может приходить всегда, когда пожелаешь. Но постарайся не плакать и не шуметь, ведь всем остальным утром рано вставать, особенно папе. Не надо его будить». Если он еще не способен делать так, если среди ночи плачет и кричит, можете продолжить, как раньше. Если делает все хорошо и приходит без слез, можете оставлять его спать с братьями всю неделю.

Кстати, если я хорошо понял, он сам идет по коридору. Он так спокойно идет в темноте? Не надо предлагать ему свет (если он его не просит) и не говорите слово «страх». Не говорите: «Если тебе страшно, можешь прийти», это может внушить ему чувство, которого нет. Говорите: «Если хочешь прийти – можешь прийти».

Что касается вашей симпатичной преподавательницы, то она говорит глупости. Огромное количество детей продолжают мочиться в постель гораздо позже трех лет. Я сам писался до семи. И не потому, что моя мама не снимала с меня подгузники, как раз наоборот. Я и не помню себя в подгузниках, наверное, был очень маленьким. Но хорошо помню, что спал с клеенкой под простыней и просыпался весь мокрый. В другие времена писаться в кровать

было очень плохим тоном, почти социальным клеймом. К счастью, энурез теперь не повод прятаться в шкафу. В любом большом супермаркете вы увидите подгузники на семь, десять и даже, по-моему, на четырнадцать лет, как будто это естественно. Кстати, медицинское определение ночного энуреза означает «мочиться в кровать после пяти лет». До пяти лет это не энурез и ничего такого, это просто нормально.

Если бы ваш сын не хотел спать в подгузнике, если бы воспринимал его как оскорбление, тогда пришлось бы его снять и стирать каждый день простыни. Но если он нормально относится, надевайте без проблем. А преподавательница не должна влезать в то, что Вы делаете дома со своим сыном. Если в школе есть тихий час, пусть тогда она, если не хочет надевать на него подгузник – не надевает, а потом стирает простыни, если ей нравится. Если будет малейшее подозрение на то, что его ругают, над ним насмеются или критикуют за то, что он писается, немедленно забирайте его из колледжа и пожалуйте в дирекцию центра.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Моей дочке семь месяцев. Я ее ращу исключительно на материнском молоке. Я начала сейчас давать овощи и фрукты, и она ест помаленьку. Я знаю, что она не голодает, потому что ее любимое блюдо – сися. Я читала Ваши книги, и мы с мужем разделяем Ваш подход. Я воспитываю мою дочь с любовью и терпением, но сильно устаю. Она спит только с грудью, кроме того, пока она спит, я должна держать ее на руках, не могу прилечь. Если я ее положу рядом с собой, думая, что она уснула, она тут же отчаянно кричит и мне снова надо дать ей грудь. Стараюсь не тратить нервы, но, поскольку не отдыхаю, они тратятся.*

*В течение дня все то же самое. Думала, что с введением дополнительного питания она успокоится, но нет. Также она начала пить воду. Не знаю, в каком виде давать злаки, так как боюсь, что сильно поправится – уже весит десять килограммов. Спит хорошо, но на руках.*

*Очень жду Вашего ответа.*

*Сердечный привет.*

*Алисия*

12 мая 200\*

Дорогая подруга!

В самом деле, дети принимаются плакать, когда мы, думая, что они уже глубоко спят, спускаем их с рук. Это вызвано тем, что перед фазой глубокого сна дети проходят через длительную фазу легкого сна. Зачастую самое практичное – носить их в шарфе или перевязи постоянно, спят они или нет. Так поступают миллионы матерей во всем мире – от Африки до Сибири, от Китая до Анд... И не потому, что прочитали об этом в какой-то книге, а потому, что так удобней всего. Они знают, что, если отпустить на мгновение ребенка, он тут же заплачет и не даст ничего делать.

Насчет того, что не дает Вам прилечь – не понял, про день это или про ночь. Ночью самое лучшее – лечь в постель и спать. Не включать свет, не садиться в кровати, не выходить из нее. Как будто вы умираете от усталости (это ведь так и есть?). Если дочка протестует, Вы ограничиваетесь тем, что кладете на нее руку или напеваете «а-а-а» в полусне. Обычно протестуют они недолго, но если беспокойство не заканчивается и она плачет все сильнее, папа забирает ее из комнаты, пытается успокоить ее на руках и возвращается с ней, когда она успокоилась... или когда он в отчаянии, потому что у него это не получилось. Идея в том, чтобы мама не вставала с кровати, пока дом не в огне.

Дети меняются со временем. Через несколько недель все изменится, а через несколько месяцев совсем все поменяется. А через несколько лет, хотя сейчас это Вам кажется невероятным, Вы будете скучать по этим моментам.

Злаки – те же, что едите Вы: рис, рис с томатом, макароны, хлеб...

Надеюсь, эти идеи Вам пригодятся, желаю большого счастья с Вашей дочкой.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Моей дочке полтора месяца. Я очень волнуюсь, потому что в течение всего дня она очень беспокойна, издает звуки, как будто жалуется или тужится, даже когда спит. Когда она поела, выкупана и переодета и мы оставляем ее в кроватке или коляске, она безостановочно плачет. Перестает, только если ей дать пустышку, но как только она выпадает, снова плачет. Укачиваем на руках, что дается нам довольно нелегко, иначе она не заснет.*

*Питается исключительно грудью, за исключением ночи, когда я ей даю 60 мл в бутылочке (Nutramigen). Иногда она нервничает, сосет, а потом отклоняется, и приходится ее заставлять. В неделю вес увеличивался в среднем до 300 г, за исключением последней, когда прибавила 180 г. Мы проконсультировались с педиатром, который мне посоветовал заменить молоко Enfalac на Nutramigen, но все осталось по-прежнему. У нее взяли анализы мочи и крови, чтобы посмотреть, нет ли инфекции мочевых путей, но все в порядке. Тогда педиатр предположил, что это может быть из-за колик. Мне хотелось бы знать, правильный ли диагноз. Я так понимаю, что колики обычно возникают в конце дня и в течение нескольких часов, но у нее бывают длинные периоды беспокойства и плача.*

*Большое спасибо.*

*Мария Хосе*

8 августа 200\*

Дорогая подруга!

Вы, сами того не осознавая, назвали причину своих проблем. Перечитайте свое письмо: «Когда... оставляем ее в кроватке или коляске, она плачет не переставая». Но кто же вам сказал, что это нормально – оставлять детей в их кроватках?

Нормально, когда дети находятся целый день на руках и спят по ночам с матерями. Так живет до сих пор большая часть детей в Африке, Азии и Южной Америке. Так жили и наши деды, и во многих случаях наши родители.

Дети не должны отделяться от своей матери. Когда их отделяют – они плачут.

«Колики» были описаны одним авторитетным антропологом как болезнь цивилизации, следствие выращивания детей так, как будто бы они не нуждались все время быть на руках. На других континентах не знают, что такое колики, нет даже слова, чтобы перевести это понятие. Для чего Вы даете дочке бутылочку? Она чрезмерно набирала вес (хорошо, что теперь тормозит) и делает явные усилия, чтобы меньше сосать, а Вы даете бутылочку насильно. Не видите, что ей больше не надо еды? (А если бы и нуждалась, то следовало бы давать грудь, а не бутылочку.)

Практические советы: до шести месяцев – грудь, только грудь, ничего, кроме груди (ни воду, ни травы, ничего другого). Выкиньте бутылочку в помойку. Надо, чтобы была много на руках (для этого продаются практичные шарфы, которыми привязывают ребенка к себе). Не надо ее укачивать на руках – это тяжело. Более практично лечь с ней в кровать. Вы спите, а она делает что хочет (обычно дети засыпают от обычной скуки, слыша посапывание своих родителей). Это ваше «укачивание» – чрезмерное усилие, которое вы осуществляете для того,

чтобы потом положить ее в кроватку. Но Ваша дочь не хочет быть в кроватке, и для Вас это чрезмерное усилие – для чего же это делать?

Думаю, что Вам будет очень полезно связаться с группой поддержки лактации. Список адресов (и другую полезную информацию) вы найдете на [www.fedalma.org](http://www.fedalma.org).

Также найдете информацию о детском плаче и слингах на [www.crianzanatural.com](http://www.crianzanatural.com).

Надеюсь, что эта информация Вам будет полезна. Желаю Вам счастья с Вашей дочкой.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Моему сыну год. Основная пища для него сейчас – грудное молоко. В восемь месяцев я пошла работать на полдня, так что с восьми утра до двух часов дня меня дома нет. Тогда он ест пюре из овощей с мясом, все перемолотое, так как дает няня. Когда я прихожу домой, он виснет на сисе и два или более часа мы проводим вместе. Остаток вечера даю грудь по требованию, хотя пытаюсь не давать уже после ванны в 20.30, когда засыпает. Кроме того, даю ему еду кусочками: мусолит хлеб (он это обожает), иногда съест рисинку, кусочек печенья, сосет банан или яблоко, хотя и немного. Фруктовое пюре никогда ему не нравилось. Продолжает сосать по ночам. Может просыпаться пять-шесть раз... не знаю точно, так как не смотрю на часы. Спит с нами, поэтому грудь ему даю лежа, если подхныкивает. Если пытаться успокаивать его на руках или поглаживая – не помогает, он успокаивается, только когда сосет.*

*Как Вы предполагаете – я устала. Мне нравится кормить грудью, и он счастлив. Не хочу отлучать его от груди, но мне нужен отдых. Что можно сделать?*

*Спасибо за Ваши книги, которые я читала, но не нашла ответа.*

*Нурья*

2 февраля 200\*

Дорогая подруга!

Думаю, что Вам надо отдохнуть. Не то чтобы ваш сын нуждался во сне или еде или еще в чем-то, это Вы нуждаетесь. И надо найти способ этого добиться.

Я уверен, что кто-нибудь уже подсказал Вам, что для того, чтобы Вы отдохнули, надо отлучить сына от груди или не подходить к нему по ночам, если он плачет. Многие люди, похоже, думают, что нет других путей. Но они есть. Ниже даю вам несколько идей для отдыха. Разумеется, в Вашем конкретном случае некоторые из них окажутся выполнимыми, а другие нет. А также Вам в голову могут прийти другие:

– Спать днем вместе с Вашим сыном.

– Добиться того, чтобы отец ребенка, бабушки-дедушки или еще кто-нибудь вывозили малыша на прогулку, пока Вы спите днем.

– Просить отца вывозить ребенка в парк в выходные по утрам, пока Вы остаетесь в кровати поспать до одиннадцати.

– Перестать делать некоторые домашние дела или добиться того, чтобы их делал другой человек. Есть надо каждый день, тут по-другому не выйдет. Но Вы откроете для себя, что если будете в два раза меньше подметать, мыть пол и протирать пыль – разницу не заметите. А простым ношением одежды в два раза дольше обычного вы в два раза уменьшите стирку, вывешивание, глажку и складывание одежды.

– Перестать работать или еще больше сократить рабочие часы.

– Ложиться спать раньше.

– Подниматься позже (на некоторых предприятиях возможен гибкий график).

Не знаю, кто просил у Бога мужества, чтобы изменить то, что можно изменить, терпения, чтобы вынести то, что не может измениться, и мудрости, чтобы отличить одно от другого. Если не можете изменить порядок вещей, будьте по крайней мере осторожны и не вините своего ребенка. К несчастью, многие будут пытаться способствовать этому: будут говорить снова и снова, что Ваш ребенок требователен, что Вы устаете, потому что Ваш сын не дает Вам спать. Но Ваш сын – это Ваш сын на всю жизнь. И прокручивание в голове таких мыслей вызывает глухой упрек, после которого следует громкое обвинение и отношения становятся горькими. Так что не забывайте: требовательным может быть только ваш начальник, который сердится, если вы опоздали на пять минут на работу, и не позволяет вам уйти на пять минут раньше положенного времени. Вы устали, потому что надо работать, чтобы выплачивать ипотеку, потому что, кроме всего, должны еще выполнять работу по дому – типичный двойной рабочий день у женщин. Потому что у общества имеется целый ряд абсурдных и капризных требований (чтобы дома было чисто, белье поглажено, причесываться, приводить себя в порядок...), которые крадут у Вас много часов. В сравнении со всем этим Ваш сын просит совсем немного.

Надеюсь, что эти предложения Вам помогут, желаю счастья с Вашим сыном.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

## Подвижность и привычки в питании

*Я – счастливая мама двойняшек, которой Вы очень помогли в их воспитании своими статьями и книгами. Вот уже два года, как я дарю моим подругам, которые готовятся стать мамами, Вашу книгу «Целуй меня», которую мы дома прозвали «Инструкции к ребенку».*

*У меня такой вопрос: нашим детям (Диего и Сильвия) в мае прошлого года исполнилось два года, и возник неприятный момент с садиком – там сказали, что нужно снять с них подгузники. Я сказала, что они не готовы и что я займусь этим лично летом. Это им не очень понравилось и меня предупредили, что в сентябре подгузники носить им будет нельзя. Летом мы пытались вдохновить детей ходить на горшок и особо ничего не достигли. Накануне нового учебного года, мы решили, что с определенного дня подгузника уже не будет. Все выходные мы провели с детьми, сидящими на горшках каждые полчаса, и подтирая за ними то, что из них выливалось по всему дому, как только они вставали с горшков. Мы им говорили, что ничего страшного не происходит, но надо все же писать в горшок. Когда стало ясно, что им это все неприятно и они не могут себя контролировать, мы взяли Ваши «инструкции» и вычитали, что Вы советуете «ничего не делать». Это мы и стали делать, а именно ничего. Снова надели на них подгузники и пустили все на самотек. В сентябре в саду у меня поинтересовались: «Удалось ли хотя бы с одного снять?» Тогда я им объяснила, что это вопрос зрелости, а не желания, и что в тот день, когда они смогут себя контролировать, они будут первые, кто обрадуется. Почти до октября дочка не просила снять подгузник, а ее брат – еще на месяц позже. Они попросили об этом сами и с того дня только три раза проштрафились. Потрясающе!*

*Сейчас, в два года и девять месяцев, у нас встала проблема соски. Они пользуются сразу двумя каждый: пока одна во рту, другая – в руке. Дочка использует умеренно – на сон и если ей некомфортно. У сына же настоящая зависимость, и, если бы мы позволяли, он ходил бы с ней двадцать четыре часа в сутки. Оба знают и повторяют, что «соска для того, чтобы спать», но на деле так не получается – он ее просит, если устал, если некомфортно, на сон, когда едем в машине. Я уступаю, потому что сама не уверена, так ли это плохо, кроме того, вижу, что это его очень успокаивает. Так что не знаю, как начать, и очень была бы благодарна Вам, если бы Вы меня сориентировали. Пока я не была очень тверда, потому что тогда надо будет выполнять то, что я задумаю. Как мне поступить?*

*Огромное спасибо за внимание и за Вашу прекрасную работу.*

*Привет.*

*Марта*

21 февраля 200\*

Дорогая подруга!

Относительно подгузника – уже видите. Надеюсь, что в детском саду усвоили что-то полезное для других подобных случаев.

Не понял насчет соски – еще одна тревога сада или это ваша персональная озабоченность?

Если это сад настаивает, надо держаться твердо. Не имеют права вмешиваться с соской. Что касается подгузника, хотя они и не правы, понятен их интерес в том, чтобы дети перестали им пользоваться как можно раньше. Так ведь будет меньше работы со сменой подгузников. Но в отношении соски – как она им может помешать? Она никому повредить не может, не причиняет никакой проблемы, и ваш сын имеет право ходить с ней столько времени, сколько хочет.

Если это ваша обеспокоенность, так можете не беспокоиться, потому что это тот же случай, что с подгузником.

Ни соска, ни подгузник не являются натуральными вещами, поэтому мы не можем сказать, что они «необходимы» детям. Очевидно, что миллионы лет дети жили без подгузников и без сосок. Просто они привыкают, а потом им сложно бросить. Почему они привыкают? Потому что мы надеваем на них подгузник и даем им соску. Мы это делаем для нашего собственного удобства. Подгузники – чтобы они не писали по всему дому, соску – чтобы не плакали. Ну так если это было волевое решение взрослых, минимальное, что мы можем сделать, – это смириться с последствиями. И если наши дети хотят использовать подгузники и соску на несколько месяцев дольше, чем мы считаем «правильным», надо потерпеть.

Вы никогда не увидите ребенка пятнадцати, десяти и даже пяти лет с соской или подгузником (по меньшей мере днем). Это означает, что рано или поздно они перестают в них нуждаться, все перестают. Если бы Вы мне сказали: «Мой сын плохо учится в колледже», я бы не мог что-либо возразить. Провал в школьном обучении может быть, это факт. Многие дети могут не получить образования, достаточного для поступления в университет, а некоторые еле оканчивают среднюю школу, почти ничего не усвоив. В противоположность этому, с подгузниками и сосками провалов не бывает, они не существуют, просто невозможно, чтобы Ваши дети использовали пустышку до десяти лет.

Так что перестаньте беспокоиться (и беспокоить детей) и спокойно ждите. Не создавайте проблем там, где их нет. И помните, что ничто не вызывает такое желание сосать соску, как простое подозрение, что ее пытаются отнять.

А если случайно Ваши дети станут первыми в мире, которые не бросят соску, – в чем проблема? Есть взрослые, которые курят или напиваются, есть – которые оскорбляют футбольных арбитров, бьют детей, презирают иммигрантов или ходят на «помойные» телепрограммы рассказывать на публике свои проблемы. Делать все эти вещи – гораздо хуже, чем сосать соску. Если какой-то взрослый захочет соску, так прекрасно, в добрый час, он имеет все права на это!

А не деформируются ли у него зубы? Не совсем ясно, деформируются ли зубы из-за соски, в любом случае эффект небольшой. Если Вы все же отнимете соску у ребенка, который не хочет бросать, он всегда сможет начать сосать палец. А если соску можно выкинуть в мусорное ведро, с пальцами так не поступишь. Палец деформирует зубы гораздо сильнее соски, потому что он тверже (у него внутри кость, а у соски пустота). Кроме того, они могут повредить палец (я видел детей с трещинами и кровавыми ранами на большом пальце от сосания). Лучше не ввязываться в лишние проблемы.

Надеюсь, что эти размышления Вам помогут, желаю счастья с Вашими детьми.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Прежде всего хочу поблагодарить за Вашу работу по уменьшению сомнений многих матерей, которые, подобно мне, так нуждаются в поддержке в таком важном деле, как забота и воспитание наших детей. Ведь они формируют завтрашнее общество.*

*Также хочу поздравить вас с книгой «Мой ребенок не ест», хотя это и не случай моей дочери. Ее прочтение помогло мне обогатить мои знания в этой*

области. Наверное, Вам будет приятно узнать, что Вашу книгу читают и отцы, и теперь у них не возникает проблем с детьми, если они не едят.

Наконец, перехожу к моим вопросам. Их несколько, и я надеюсь, что не буду сильно злоупотреблять Вашим вниманием. Также я должна сказать, что, хотя кое-какие сомнения и не относятся к центральной теме питания, мне бы очень хотелось услышать Ваше мнение как педиатра по этому поводу. Так как мне нравится Ваш подход к воспитанию детей и мне очень помогли бы Ваши ответы.

Моей дочке пять недель. Я кормлю ее по требованию. Я не навязываю ей обязательный дневной сон по расписанию. Ночью она спит хорошо, просыпается только, чтобы сосать.

В какие-то моменты я пыталась давать ей соску, но она ее почти всегда выбрасывала (взяла только два раза), и обычно вместо соски она использует грудь (даже чтобы заснуть). Не знаю, на пользу ли это ей, имея в виду, что я не всегда смогу быть рядом. Правда, я и не настаиваю, чтобы она каждый день была с соской, так как не знаю – правильно ли это вообще. Мне бы хотелось знать минусы соски, если они есть.

Мне хотелось бы знать, не может ли мое поведение по неорганизованности дневных снов как-то повредить ей, когда она подрастет и ей придется соблюдать обычный распорядок. Вообще в течение дня она мало спит, в отличие от других младенцев.

Кроме того, дочка очень привыкла быть у меня на руках, к нашему физическому контакту. Более того, она не засыпает в своей люльке сама, перед тем как ее туда положить, я ее укачиваю на руках. Многие говорят, что я воспитываю неправильно, что дальше будет хуже (особенно когда я начну работать) и она будет сильно страдать. Что мне надо оставлять ее плакать немного и приучать засыпать одной (в колыбели). Тут надо иметь в виду, что моя грудь выполняет также функцию соски и это дополнительный фактор ее желания спать со мной (и с моей грудью во рту). По правде говоря, я думаю, что контакт с матерью – это самое важное для ребенка, но, так как в моем окружении нет никого, кто имел бы такой тесный физический контакт со своими детьми, у меня возникают сомнения. Хотя я и считаю это для ребенка (и для себя тоже, так как я обожаю такие моменты) очень желательным, боюсь, что в дальнейшем я могу навредить ей, когда не смогу с ней быть постоянно.

В завершение хотела бы узнать, полезно ли давать ребенку настои трав для облегчения колик.

И может ли частое прикладывание (и то, что она использует грудь как соску) вызывать повышенное газообразование.

Искренне благодарю Вас заранее за Ваши ответы, которые, надеюсь, вскоре помогут мне разрешить все сомнения.

Большое спасибо и сердечный привет.

Ванеса

20 июля 200\*

Дорогая подруга!

Вы задаёте несколько вопросов, ответы на которые, мне кажется, Вы уже знаете. То есть не то что у Вас есть сомнения, а просто Ваше мнение не совпадает с мнением членов семьи, друзей, педиатров и книг, и это Вам внушает опасения.

Ясно, что Ваша дочка отвергает соску. Имея оригинал... Вы пробовали дать грудь вашему мужу – какое у него будет лицо? Ваша дочь не использует вас как соску. Не позволяйте, чтобы ее оскорбляли подобным сравнением. Это как будто бы Ваш муж провел с Вами вечер, «потому что он использует вас как телевизор». Все наоборот. Соска – это сосок из резины. Дети, использующие соску, используют ее вместо груди. То есть делают с соской то, что наши предки делали с грудью: утешаются, засыпают, приобретают уверенность.

Разумеется, Вы не всегда будете служить удовлетворению нужд Вашей дочки. Но сейчас – да, служите этому. Если мать не удовлетворяет тебя ни тогда, когда она есть, ни тогда, когда ее нет, – зачем она тогда вообще?

Некоторые дети прекрасно берут грудь и соску, и кроме того им хорошо со своей матерью и с ними ничего не происходит. Но поскольку остальное Ваша дочь не хочет – для чего настаивать? Среди минусов соски – кроме того, что это жалкая замена матери, – деформации роста зубов, отиты (у детей, использующих соску, чаще бывают отиты) и нарушение психомоторного развития (неизвестно почему, но научные исследования подтверждают, что дети, которые не сосали пустышку, более умные. Ясно, что неизвестно – причина это или следствие: возможно, умные дети, подобно Вашей, не любят соски).

Что это за «регулярность отдыха»? Поскольку я вырастил троих детей, не зная об этом, подозреваю, что этим можно пренебречь. Вы имеете в виду ложиться и вставать в один и тот же час каждый день? Как взрослые? Как Ваш муж и Вы, которые поднимаетесь и ложитесь в то же время во вторник, что и в субботу, в августе, как в феврале? Прекрасная идея – давайте ее приучим с раннего детства, а то еще вздумает, когда вырастет, вставать на час позже в выходные или ложиться позже летом, как делают некоторые психопаты, которых плохо воспитали.

Я слышал, что более умные дети меньше спят, потому что им надо постоянно исследовать, экспериментировать, изучать... Не знаю, правда ли это, но эта идея меня сильно утешала, когда мои дети были маленькими.

Что означает – «привыкнуть к рукам»? Ваша дочь просится на руки только потому, что это повторялось много раз, потому, что Вы ее «приучили»? Конечно, а если Вы каждый день будете давать ей пощечину перед уходом на работу, она будет плакать и плакать, прося ее, правда? Первая тайна: привыкают только к хорошему.

Попробуйте приучить свою дочь к другому. Каждый раз, когда она плачет, давайте ей десять евро и уходите. Сначала она будет плакать, но если Вы так будете повторять несколько раз в день, она прекратит, согласившись на десять евро. Она так привыкнет к этому, что если ей не дадут десять евро, она будет плакать без остановки. Да: вначале она не хотела, но вы настаивали, настаивали и добились того, что она привыкла...

Вы переварили предыдущий параграф? Конечно, нет. С десятью евро Ваша дочка продолжит плакать, не привыкнет никогда, хоть миллионы потратите. С руками, напротив, Вам не пришлось «приучать» ее – с первого раза, как Вы ее взяли, она замолчала. Нет, это не привычка, но сама природа вещей: руки, грудь, мама – в своей сущности успокаивают детей. Они нуждаются в этом. Она нуждается. Вы нужны Вашей дочке.

Она безмерно наслаждается этими моментами, и Вы тоже. Наслаждаются оба, и ничего никому не надо платить! Действительно, похоже на грех. Меня не удивляет, что это хотят запретить.

Идея заставить ее страдать сейчас, для того чтобы она не страдала потом, – просто гениальна. Не ходите на пляж летом – все равно в феврале не сможете пойти и будете страдать. Не целуйте своего мужа – все равно кто-то из двоих умрет раньше, а другой останется один. Не ходите в театр, не читайте книги, а то будет риск ослепнуть в семьдесят лет. Лучше не зависеть от зрения, чтобы быть счастливым...

Если через несколько месяцев Вам надо выходить на работу – не повезло. Уверен, что вы примете наиболее подходящее решение в соответствии с Вашей рабочей, экономической и

семейной обстановкой. Уверен, что Вы поставите благополучие своей дочери превыше всего. Все матери так поступают. И все при этом печалются. Но такова жизнь.

Но наслаждение в течение четырех месяцев или хотя бы и четырех дней Вашим полным вниманием, безраздельным и постоянным – это то, что у Вашей дочери никогда не смогут отнять. То, что она была счастлива первые месяцы, придаст ей больше сил, чтобы переносить последующие разлуки без страданий.

Травы не облегчают и не улучшают колику. Больше всего помогает при колике – обращать на детей много внимания: брать на руки, петь им, качать, ласкать, давать грудь... Кому-то кажется, что ребенок замолкает от бутылочки с ромашкой, на самом деле это от того, что его взяли на руки, чтобы дать ее. Если бы изобрели электронный аппарат, присоединенный к кровати, заливающий каждый раз, когда плачут, по глотку ромашки, уверен, что они бы не успокаивались.

Травы могут иметь и побочные эффекты. Были случаи интоксикации от звездочек аниса и укропа. Сахар нарушает пищеварение и может вызвать кариес. Наполнив животики водой, дети уже не вмещают достаточно молока, в результате – меньше едят. Если их дают в бутылочке, дети привыкают и затем хуже берут грудь. А аптечные настои – это настоящая афера: 96 % сахара, астрономическая цена. Ребенок, который принимал бы каждый день рекомендованное производителем количество настоя, к году потребил бы семь килограммов сахара, что обошлось бы в 135 евро. Грудным детям до шести месяцев не надо ни воды, ни чего-то другого, кроме грудного молока.

И, разумеется, если давать грудь чаще, колики уменьшаются. Разве не перестает дочка плакать, когда Вы ей даете грудь? Грудь не может провоцировать газы, разве что у Вас газированное молоко (я, по крайней мере, такого никогда не видел).

Есть очень интересная книга на все эти темы, которая, думаю, Вам поможет. Она называется «Наши дети и мы», автор Мередит Смолл.

Надеюсь, что помог Вам развеять сомнения, желаю Вам счастья с Вашей дочкой.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Прежде всего позвольте поблагодарить Вас за книги, которые нам так помогли в этом трудном пути становления родителями, прежде всего за книгу «Целуй меня». Она мне особенно понравилась, и мне повезло получить Ваш автограф, так как я была на ее презентации в Валенсии.*

*Моему сыну двадцать пять месяцев. В последнее время на меня оказывают сильно давление как воспитатели, так и педиатры. Дело в том, что на протяжении этого года передо мной стоят задачи – снять с него подгузники, отучить от соски, бутылочек и, кроме того, чтобы он ел то же, что остальные члены семьи.*

*Уже знаю, что это слишком много, но у меня весь год впереди, много желания и много терпения. Я уже принялась за подгузники. Когда мы дома, я их снимаю, и я уже добилась, чтобы он садился на горшок, хотя ничего на нем не делает, так как часто уже поздно на нем что-то делать. Но для меня и этого уже много, потому что вначале он не хотел и садиться.*

*В отношении бутылочек – утреннюю я отменила без особого труда и заменила ее злаковой кашей (с 150 мл молока и шестью ложками злаков). Но когда я пошла на прием в два года, педиатр мне посоветовала вернуться к бутылочке, так как с кашей у меня не получалось давать ежедневно пол-литра молока, а с бутылочкой получалось. С едой мы продвигаемся гораздо медленней. Жорди всегда весил больше положенного, и когда ввели твердую*

*пищу (когда говорю твердую, имею в виду целиком, без измельчения), мы целый месяц боролись и ничего не добились. Он потерял в весе и с тех пор уже не ест так хорошо. Мы снова вернулись к пюре по совету его педиатра, и сейчас мы пришли к тому, что он ест то же, что и мы, только порезанное на маленькие кусочки и с бульоном. Все ест в виде супа, и не знаю, когда продвинемся к ножу с вилкой.*

*И последнее – соска. Тут мы ничего не придумали. Не то чтобы весь день с ней ходит, но во время еды и сна пользуется.*

*Надеюсь на Вашу помощь, чтобы сделать все как можно лучше и чтобы все усилия были не напрасны и привели к положительным результатам.*

*Также была бы признательна, если бы Вы порекомендовали мне список книг по этим темам.*

*Большое спасибо за все.*

*Эухения (мама Жорди, самого прекрасного в мире)*

29 октября 200\*

Дорогая подруга!

Прежде всего, Вам хорошо бы уяснить, что Ваши цели на этот год не обязательно совпадают с целями Вашего сына. Это его жизнь, его соска, его еда и его подгузник. Вы можете ему предложить, но располагает он, и Вы должны принять его независимость выбора.

Рекомендуется предлагать детям по крайней мере пол-литра молока в день с первого года. Предлагать – потому что некоторым столько не надо. Если бы дети впадали в шок, выпив только 480 мл молока, рекомендовали бы не 500, а 600 – на всякий случай. Когда говорят 500, это означает, что кому-то не надо больше 450, а кто-то еле осилит больше 380... Но все это до одного года, затем никто не знает, сколько нужно молока. Некоторые эксперты говорят, что максимум половина литра (максимум, не минимум), и рекомендуют, чтобы в год отменяли бутылочку, чтобы избежать излишнего потребления молока детьми, как с Вашим малышом происходит.

Так что, если сын не против, бутылочку уже можно выкинуть в помойку. Так он будет пить меньше молока, о чем и речь. Одно дело, если Ваш малыш плачет, умолая: «Бу, мама, дай бу» (в таком случае Вы ему даете, не хватило – даете еще), и другое – если он выпьет полстакана или четверть и больше не хочет и не жалуется (это прекрасно).

Кстати, если Ваша цель, чтобы ребенок ел то же самое, что и члены семьи, не понимаю, для чего вы стали давать ему злаковую кашу. Молоко в стакане, злаки в виде хлеба, тостов, галет или печенья. Думаю, что это больше похоже на то, что едят в семье, да? Предупреждение: обычно дети в этом возрасте то завтракают, то нет. Те, которые завтракают, обычно пьют четверть стакана молока и половину галеты, хотя есть дети, которые едят чуть больше, три четверти того же самого в перемолотом виде. Двое не дерутся, если один из них не хочет. Поэтому перестать давать ему протертое не означает, что надо с ним бороться. Просто-напросто перестаньте портить продукты (Вам понравилось бы, если бы в ресторане вам дали все порезанное на мелкие кусочки и залитое бульоном) и поставьте перед ним нормальную еду.

Картошка, макароны или зеленый горошек могут идти целиком, мясо, естественно, нарезают на кусочки, так как он еще не умеет все правильно пережевать. Если он говорит: «Мама, пожалуйста, добавь бульона», добавьте ему, бедному ангелочку. А если он так и будет всю жизнь, какой вред он себе причинит, если в семнадцать лет будет резать пищу на кусочки и запивать бульоном? Пусть это будет самой большой неприятностью, которую Вы от него получите в подростковом возрасте. Но если Жорди не попросит бульон, а просто будет с любопытством смотреть на блюдо, съест один или два кусочка, четыре или пять бросит на пол – это будет означать, что он не хочет больше есть, и все тут. Оставьте его в покое и увидите, как Вы перестанете с ним бороться. А если он похудеет, так и хорошо, он же перебрал вес?

Использует соску только на еду или на сон? А не поэтому ли он не ест? Не пробовали вы забирать у него соску во время еды? Потому что не понимаю – как можно есть с соской во рту...

Соску можно отставить только добровольно, если ее забирают насильно, он будет сосать палец, что гораздо хуже, так как твердый предмет, постоянно находящийся во рту, может деформировать зубы, кроме того, – повредить палец, и избавиться от этой привычки гораздо труднее и дороже. Соска ведь может мистически исчезнуть, но палец никуда не денется. Так что лучше спросить у него и вдохновить: «Теперь, когда ты большой, как тебе кажется, не закопать ли нам соску, и ты ее больше не будешь сосать?» Если откажется наотрез, не надо грузить его. Просто спрашивайте периодически каждые два месяца, потому что, если будете настаивать каждый день, соска превратится в объект мании.

Надеюсь, что эти предложения Вам будут полезны, желаю счастья с Вашим сыном.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Мой сын четырех месяцев сосет палец, и не только когда голоден. Когда даю ему бутылочку с молоком, он инстинктивно хватается за бутылочку, но хватается за соску и сует палец между дырочкой соски и ртом. Если я ему не даю так делать, он хватается за бутылочку и затыкает нос рукой, а палец сует снизу, чтобы я не видела. Не любит пустышку, а если и берет ее, то чтобы заснуть. Когда почти спит, вытаскивает соску и сует палец. Если я держу его за руку – принимается плакать. Он знает, что я не хочу, чтобы он сосал палец, так как мой младший брат это делал. И был с пальцем во рту до двадцати лет, мания какая-то. Что я могу сделать, чтобы он перестал это?*  
*Лаура*

24 декабря 200\*

Дорогая подруга!

Кажется, Вашему сыну очень нравится сосать палец и Вашему младшему брату это нравилось. Возможно, склонность к этому у них на генетическом уровне.

Я не очень понял – двадцать ли лет сейчас вашему брату и он еще сосет палец или он его сосал до двадцати лет. В любом случае, какие несчастья были у вашего брата именно по причине сосания пальца в течение двадцати лет? Он был бы сильнее, здоровее, красивее, лучшим спортсменом, у него были бы лучшие оценки на занятиях? У него была бы более высоко оплачиваемая работа, более любящая невеста, больше была бы машина? Подозреваю, что, не считая небольшой деформации зубов (хотя многие из тех, кто вообще не сосал палец, заканчивают ношением аппаратов), худшее, что могло произойти с вашим братом, – это то, что он должен был выносить в течение многих лет издевательства и иногда унижения со стороны взрослых.

Вы можете уберечь сына от подобных страданий. Можете защищать его, как львица, развернуть ситуацию, уважать позицию Вашего сына и требовать, чтобы и другие его уважали, позволить ему сосать палец без угрызений совести и в мире.

И это также возможно лучшее, что Вы можете сделать, чтобы у него прошла эта мания. Потому что другие меры обычно контрпродуктивны. И это может объяснить Ваша собственная мама, у которой было двадцать лет, чтобы испытать их все.

Надеюсь, эти размышления Вам будут полезны, желаю счастья с вашим сыном.

*Счастливого Рождества!*

*Карлос Гонсалес*

*Мы, родители, обращаемся к Вам, чтобы Вы помогли разрешить проблему с нашим сыном, так как у нас не получается.*

*Ему только исполнилось три года, и мы не можем добиться, чтобы он ел непротертую еду. За исключением некоторой, например картофеля фри или шоколада. Наш педиатр нам посоветовал его не кормить до тех пор, пока он не съест непротертое. Это уже кажется больше манией какой-то, нежели отказ по причине нелюбви к вкусу. Ту же самую еду, которую отвергает в твердом виде (не делает даже попытки съесть, как только видит, начинаются позывы к рвоте, и однажды это даже произошло). Вообще проблемы с питанием нет, потому что перемолотое есть все. Нам хотелось бы знать, существует ли другой способ решения проблемы, чем мучить нашего сына до слез, чтобы он в конце концов начал есть.*

*Также нам хотелось бы знать, как это может ему повредить и до какого возраста может продолжаться эта проблема.*

*Спасибо за Ваше время и Ваш совет.*

*Приветствую.*

*Альфонсо*

18 июля 200\*

Дорогие друзья!

В конце своего письма вы сыплете соль на рану: «Как это может повредить ему и до какого возраста». Так ответ совершенно ясен: не может никак повредить, а по возрасту – недолго.

Если бы у вас были другие вопросы – провал в обучении, агрессивность, робость, я бы не мог вам дать те же гарантии. Есть дети, которые едва могут поступить в выпускные классы, есть малолетние преступники, есть робкие взрослые. Но когда-нибудь вы слышали, чтобы о взрослом, или подростке, или ребенку шести лет говорили, что он ест только протертое? Вы представляете себе вашего сына на встрече в кафе с друзьями и чтобы он просил перемолотую пиццу или гамбургер либо картофель фри протертые?

Так что тем или иным образом эта проблема всегда решается, все жуют и глотают.

А если не разрешится, никому это не повредит. Еда одинакова по сути – протертая или цельная. С современной кухонной техникой это дело пяти минут. Через несколько лет он сам сможет все себе перетирать. Когда он будет взрослым, он сможет перетирать макароны, бифштекс с картошкой или перцами и камбалой. Он даже сможет носить миксер в рюкзаке (он весит как первые мобильные телефоны) и перемалывать себе пиццу, когда он пойдет с друзьями. Ничего не произойдет, это не опасно для его здоровья, может сто лет жить на такой диете.

На самом деле есть метод лучше, чем заставлять его плакать: не делать ничего. Если в любом случае это решится, зачем плакать?

Обычно эти ситуации сопровождаются маниакальным желанием заставить детей есть. Когда я был маленьким, я не ел протертое, так как не было электрического миксера! Банан, помятый вилкой. Если бы вы никогда не давали ему протертое, как делала ваша бабушка, ваш сын никогда бы не привык. Но ясно – в семь месяцев, в десять (в четырнадцать уже вряд ли – когда «перестают есть»), если перед ними ставили цыпленка и нарезанные овощи, то они съедали только два кусочка, а если протирали и «отвлекали», при этом могли всунуть целое блюдо.

Почему все дети любят шоколад и ни один ребенок не любит овощи? Вероятно, потому, что все матери говорят: «Доедай овощи» и «Не ешь столько шоколада». Если бы какая-то мама сказала: «Тебе надо доесть шоколад – в нем много кальция и железа» и «Хватит уже овощей, это гадость и глисты от них заведутся», в лучшем случае мы бы удивились.

И с вашим сыном происходит нечто подобное: никогда ему не говорят: «Хватит уже жевать, тебе следовало бы есть все более измельченным». То, что ему хотят давать, каждый раз вызывает у него все большее отвращение. А то, что хотят запретить, нравится ему больше и больше.

Самое лучшее – не пытаться заставить его есть никаким способом: ни ласками или угрозами, ни криками или подарками, ни протирая еду или давая ее целиком. Перед ним ставят блюдо с очень маленьким количеством еды. Три макароны или четыре горошка. Я говорю серьезно – не три горки или три ложки, а три штуки. Если он их съест, хорошо. Но не надо поздравлять его с этим или еще как-то хвалить, так как это не было актом героизма. Если он не ест и не просит ничего, значит – не ест. Если он сам скажет: «Я так не хочу, хочу протертые», протрите, ничего страшного. Без подшучиваний, комментариев и сарказма. Но только если он сам это просит. Не спрашивайте: «А если протру? Тогда ты съешь, правда?» Если он не хочет есть и не просит протереть, это означает, что он не голоден, и точка. Чтобы было ясно, что я говорю совсем не то же, что предлагал ваш педиатр: я не предлагаю оставлять его без еды специально, чтобы он голодал, и так его сломить. Я предлагаю противоположное: уважать его, позволять ему есть то, что он хочет (подразумевается здоровая еда) и когда хочет. А если не хочет есть – пусть не ест. И если так поступаете, то съест он целиком или перемолотое – в любом случае будет счастлив. А вы нам расскажете через какое-то время, как ваши дела.

Надеюсь, что эти советы вам пригодятся, желаю вам большого счастья с вашим сыном.

*Сердечный привет.*

*Карлос Гонсалес*

*Прошел год с тех пор, как я попросила у Вас консультации. Хочу рассказать, как складывается сейчас ситуация, возможно, Вы подскажете мне, как действовать.*

*Сейчас обнаружилось сразу несколько вещей. В прошлом году, прямо к лету, у нас родился второй ребенок. Чудесная девочка, от которой мы все без ума – как моя жена, так и наш сын Хавьер, который ее обожает, и я. Я представлял, что «обмен любовью» повлияет на то, что совсем не изменится отношение сына к жеванию, но оно еще и ухудшилось.*

*Мы сделали все в точности, как Вы нам посоветовали, но миссия оказалась невыполнимой. Сын наотрез отказывался от твердой пищи, за исключением полдника и завтрака, когда мы иногда побеждали, наверное, только из-за того, что еда была более аппетитной. Это нас убеждает снова, что тут дело скорее в упрямстве, чем в питании.*

*Этим летом все еще ухудшилось, он даже уже не выносил определенные запахи нашей еды, которые вообще-то были такими же, как и у перетертой пищи. Чтобы не оставаться с нами, он даже прекращал есть. Мы решили форсировать ситуацию, сказав ему, что протертая еда в доме закончилась, что если он хочет есть, как папа с мамой, – прекрасно, а если нет, то есть больше нечего.*

*Это также не дало результата, разве что он становился совсем печальным каждый раз при приближении времени обеда или ужина. Да, он все же попробовал кое-что новое, но с отвращением и плачем. Спустя десять дней мы уже не могли вынести этой ужасной ситуации и решили пойти на попятный. На его личико снова вернулось выражение счастья, некогда потерянное, да и к нам тоже.*

*Не знаю, правильно ли мы поступили, что сделали этот шаг назад, но мы не могли продолжать оставлять без еды нашего сына и, что еще хуже, причинять ему травму во время еды. Даже видя, что сестра ест твердую пищу, он отказывается ее пробовать.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.