



Трейси Хогг

ЧЕГО ХОЧЕТ ВАШ МАЛЫШ



МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

Трейси Хогг преподнесла
родителям бесценный
дар — умение узнать
своего ребенка как
личность с первых дней
его жизни.

Los Angeles Family



АНФ

Трейси Хогг

Чего хочет ваш малыш?

«Альпина Диджитал»

2001

Хогг Т.

Чего хочет ваш малыш? / Т. Хогг — «Альпина Диджитал», 2001

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

© Хогг Т., 2001

© Альпина Диджитал, 2001

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Введение	9
Я учу язык	9
Как я училась своему ремеслу	10
Крики и шепот	12
Уважение: волшебный ключик к двери в мир новорожденного	14
Заклинать младенца – значит не только разговаривать с ним	15
Что нужно родителям: уверенность в себе	16
Этому можно научиться по книге!	17
Глава 1	19
О, боже, у нас ребенок!	19
Итак, мы дома	21
Какой он, ваш кроха?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Трейси Хогг, Мелинда Блау

Чего хочет ваш малыш?

Переводчик *Наталья Кияченко*

Редактор *Наталья Нарциссова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректоры *М. Миловидова, М. Савина, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *О. Белорус*

Фотография обложки *Мария Арбатова Instagram.com/arbatozam*

Иллюстрации на обложке *Shutterstock*

© Tracy Hogg Enterprises, Inc., 2001

This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

* * *

Посвящается Саре и Софи

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

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

Благодарности

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

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

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

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

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

Трейси Хогг

Энсино, Калифорния

Для меня было большим удовольствием наблюдать магию Трейси Хогг в действии. Я брала интервью у множества специалистов по воспитанию малышей, да и сама я – мама, но интуиция Трейси и ее приемы всякий раз поражали меня. Я благодарна ей за терпение, с которым она отвечала на мои бесчисленные вопросы, и за то, что она впустила меня в свой мир. Спасибо и вам, Сара и Софи, за то, что делились со мной своей мамочкой!

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

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

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

Мелинда Блау

Нортгемптон, Массачусетс

Предисловие

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

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

Зачастую на молодых родителей обрушивается вал разноречивой информации – от родственников, друзей, из книг, электронных СМИ... Изобилие советов скорее сбивает с толку, чем помогает. Ребенок еще и родиться не успел, а будущие мамы и папы чувствуют себя беспомощными и растерянными. Книги и статьи о типичных проблемах новорожденных в большинстве своем бывают либо слишком догматичны, либо расплывчаты. Бросаясь из одной крайности в другую, начинающие родители начинают действовать непродуманно, ситуативно – Трейси называет такой подход «стихийным родительством». Но бессистемность лишь усугубляет проблемы в отношениях с малышом, какими бы благими намерениями ни руководствовались взрослые. Трейси не устает подчеркивать, как важно выстроить определенный режим, чтобы каждодневное общение родителей с младенцем происходило по заведенному порядку.

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

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

Эта книга пригодится и родителям, чьи дети уже вышли из младенческого возраста. Рекомендации Трейси помогут им понять причины проблем с поведением малыша и спра-

виться с ними. Помните, даже застарелые дурные привычки можно исправить! Вместе с Трейси вы пройдете этот путь шаг за шагом и убедитесь, что воспитание ребенка – это не только бесконечные хлопоты и борьба с его нежеланием спать по ночам. Оно может быть приятным и радостным делом, и никогда не поздно сделать его таковым. «Пойми своего ребенка» – это книга, которая обязательно станет настольной для всех родителей, книга, которую все мы так долго ждали! Приятного и полезного чтения вам!

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

Введение

Как я стала заклинательницей младенцев

Лучший способ сделать детей хорошими — сделать их счастливыми.

Оскар Уайльд

Я учу язык

Дорогие мои, скажу прямо: это не я назвала себя «заклинательницей младенцев». Так отозвался обо мне один мой клиент, и это оказалось гораздо удачнее других ласковых прозвищ, которыми наделяли меня благодарные родители. Все-таки «колдунья» звучит устрашающе, «волшебница» – чересчур интригующе, а в «нашей милой овечке» мне так и слышится намек на мой аппетит да еще на фамилию¹. Итак, я стала заклинательницей младенцев. И должна признать, эти слова вполне точно передают то, чем я занимаюсь.

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

Поймите меня правильно, я не сравниваю новорожденных с лошадьми (хотя и те и другие очень чувствительные существа). Просто в моем обращении с младенцами много общего с приведенным примером. Родителям кажется, что я наделена каким-то особым даром, но в том, что я делаю, нет ничего сверхъестественного, и это вовсе не уникальный талант, свойственный лишь немногим. Чтобы заклинать младенцев, нужно просто уважать их, слушать, наблюдать за ними и истолковывать сигналы, которые они нам посылают. В одночасье этому не научишься – я присматривалась и прислушивалась к пяти с лишним тысячам малышей. Но обрести это умение может – и должен! – каждый родитель. Я понимаю язык новорожденных и могу научить вас всему, что вам нужно знать, чтобы тоже его освоить.

¹ Hogg (Хогг) в переводе с английского означает «молодая овца». – Прим. ред.

Как я училась своему ремеслу

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

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

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

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

И сама заинтересованно смотрела в другую сторону.

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

– Во Францию, – моментально подхватывала я.

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

– На реактивном самолете.

Я должно быть где-то слышала это словосочетание.

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

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

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

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

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

Итак, женщины нашей семьи помогли развить мои дарования, но, как их можно применить, мне подсказал дедуля, муж Нэн. Он работал старшим медбратом в заведении, кото-

рое в те времена принято было называть домом умалишенных. Помню, как-то раз на Рождество он устроил нам с мамой экскурсию в детское отделение. Место было обшарпанное, мрачное, там странно пахло и раздавались жутковатые звуки. Маленькие пациенты, казавшиеся мне какими-то поломанными игрушками, сидели в инвалидных креслах или лежали на подушках на полу. Я была никак не старше семи лет, но до сих пор словно воочию вижу выражение маминого лица, по которому градом катились слезы ужаса и жалости.

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

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

Так я стала дипломированной медицинской сестрой и акушеркой с правом осуществлять медсестринскую деятельность в Англии. Моей специализацией был уход за детьми с физическими и умственными ограничениями – детьми, многие из которых лишены возможности общаться с людьми. Впрочем, это не совсем так. Как и младенцы, они все-таки могут по-своему сообщать о своих потребностях – им доступна невербальная коммуникация посредством криков и языка тела. Чтобы помогать им, мне пришлось научиться понимать их язык и расшифровывать посылаемые ими сигналы.

Крики и шепот

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

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

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

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

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

- Трейси, почему Крисси все время выглядит голодной?
- Трейси, почему Джейсон только что улыбался мне, а теперь заходится криком?
- Трейси, ума не приложу, что делать! Джои всю ночь не спит и орет как резаный!
- Трейси, по-моему, Рик слишком подолгу таскает малышку на руках. Скажите ему, что так нельзя!

Хотите верьте, хотите нет: имея за плечами 20-летний опыт помощи молодым родителям, я чаще всего могу понять, в чем проблема, по одному такому вопросу, особенно если уже видела этого новорожденного. Иногда я прошу мамочку поднести телефонную трубку поближе к малышу², чтобы послушать, как именно он плачет. Иногда договариваюсь с роди-

² Далее по тексту я буду приблизительно поровну использовать мужской и женский род применительно к новорожденным. – Прим. авт.

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

Уважение: волшебный ключик к двери в мир новорожденного

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

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

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

Ребенок чувствует то же самое. Взрослые редко считаются с его мнением, словно у него вообще нет права голоса. Я часто слышу от родителей или нянь: «Ребенок сделал то-то и то-то». Вслушайтесь, как обезличена эта фраза, сколько в ней неуважения к индивидуальности малыша! Кажется, что речь идет о неодушевленном предмете. Более того, младенца теребят и ворочают словно куклу, не считая нужным объяснить, что происходит. Можно подумать, у взрослых есть право нарушать личное пространство маленького человека! Поэтому я советую мысленно окружить ребенка незримой границей – заключить его в *круг уважения*. Это та территория, куда нельзя входить, не спросив разрешения или не предупредив о том, что вы собираетесь сделать (подробнее читайте об этом в главе 5).

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

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

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

Иная мамочка при этом удивляется:

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

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

Ученые снова и снова убеждаются, особенно в последнее десятилетие, что новорожденный знает и понимает намного больше, чем мы можем себе представить. Исследования доказывают: младенцы восприимчивы к звукам и запахам, замечают разницу между визуальной информацией разного характера. Уже в первые недели жизни у детей начинает формироваться память. Пусть даже маленький Сэмми не знает точного значения моих слов, он, как и любой из нас, безусловно *чувствует* разницу между двумя фигурами, одна из которых движется спокойно и плавно и говорит ободряющим голосом, а другая вдруг налетает неизвестно откуда и хватается его. Если же он *понимает*, то пусть знает с самого начала, что я отношусь к нему с уважением.

Заклинать младенца – значит не только разговаривать с ним

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

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

Правила приличия требуют также узнать, что нравится вашему ребенку и что не нравится. Как будет сказано в первой главе, одни младенцы легко примиряются с обстоятельствами, другие отличаются большей ранимостью или духом противоречия. Одни развиваются быстрее, другие медленнее. Подлинное уважение к личности младенца требует принимать его таким, *каков он есть*, а не сравнивать его с «нормой». (Именно поэтому в моей книге нет перечней того, что ребенок должен уметь в каждый месяц жизни.) Ваш новорожденный имеет право *уникальным образом* реагировать на окружающий мир. И чем скорее вы наладите диалог с этой уникальной личностью, тем быстрее поймете, что это за человек и чего он ждет от вас.

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

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

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

Что нужно родителям: уверенность в себе

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

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

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

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

Что значит быть хорошим родителем?

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

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

Этому можно научиться по книге!

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

Исполнение родительских обязанностей – это повседневная работа. Тяжелая, порой пугающая, утомительная и зачастую неблагоприятная. Надеюсь, моя книга поможет вам с юмором относиться ко всем тяготам нынешнего положения и в то же время трезво и информированно взглянуть на то, что вас ожидает. Итак, вот чему вы можете научиться, прочитав эту книгу.

- Вы узнаете, к какому типу личности относится ваш малыш и как может проявляться его темперамент. Пройдите тест из главы 1 и будете знать, с какими трудностями вам, вероятнее всего, предстоит столкнуться.

- Лучше поймете собственный темперамент и адаптивные способности. Появление ребенка меняет всю жизнь, и родителям важно заранее оценить себя по шкале «Импровизатор/Педант» (глава 2): кто вы – мастер экспромта, всегда и во всем действующий по наитию, или методичный человек, рассчитывающий все до мелочей?

- Получите в свое распоряжение мой «волшебный» ПАСС – план, структурирующий повседневную жизнь младенца и всей семьи. Тут важен порядок: Питание, Активность, Сон, Свобода – ваше свободное время³. Благодаря ПАСС вы сможете удовлетворять не только нужды младенца, но и *собственную* потребность в восстановлении сил, физических и духовных. У вас найдется время вздремнуть днем, понежиться в ванной или прогуляться. Глава 2 познакомит вас с ПАСС-режимом в целом, а в главах 4–7 подробно рассматриваются все его составляющие: питание новорожденного (глава 4), активное времяпрепровождение (глава 5), сон и проблемы с засыпанием (глава 6) и даются советы, как вам самим оставаться физически и эмоционально здоровыми и сильными.

- Разовьете навыки, которые сделают вас заклином вашей крохи, – научитесь замечать и правильно толковать ее сигналы, успокаивать ее в случае тревоги или недомогания (глава 3). Кроме того, я научу вас самонаблюдению и самоанализу.

- Познакомитесь со спецификой «нестандартных» вариантов зачатия и родов и подготовитесь к возможным особенностям и сложностям ухода за младенцами в следующих случаях: усыновление или рождение суррогатной матерью; недоношенность, трудные роды и/или невозможность забрать ребенка домой из роддома сразу после появления на свет; рождение близнецов со всеми сопутствующими радостями и трудностями (глава 8).

- Узнаете, как сотворить «чудо за три дня» (глава 9). Это моя собственная методика решения проблем, которая поможет вам избавиться от вредных привычек и приобрести полезные. Я объясню вам то, что называю «стихийным родительством» – именно так родители, сами того не желая, закрепляют нежелательное поведение новорожденного, – и научу находить ошибки, из-за которых все идет наперекосяк.

Я постаралась написать книгу, которую будет легко и интересно читать, поскольку знаю: родителям свойственно заглядывать в книги о младенцах в поисках ответа на конкрет-

³ В оригинале: E.A.S.Y. («легко») – Eat, Activity, Sleep, Your time. – Прим. пер.

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

Рождение ребенка – поворотный момент в жизни человека, превосходящий по значимости все прочие: вступление в брак, переход на новую работу и даже смерть кого-то из близких. При одной только мысли о том, что придется привыкать к совершенно новой жизни, уже становится страшно. Это еще и очень одинокое время. Многим новоявленным родителям кажется, будто они единственные, кто чувствует себя некомпетентным или не может наладить грудное вскармливание. Женщины убеждены, что другие мамы никогда не питают к своим деткам ничего, кроме «обожания», и не понимают, почему сами испытывают иные чувства. Мужчины опасаются, что уступают всем прочим отцам во внимании и чуткости. Если в Англии сотрудники по оказанию медико-социальной помощи на дому посещают молодых мам ежедневно в первые две недели жизни новорожденного и несколько раз в неделю в течение последующих двух месяцев, то многим американским семьям просто-напросто не от кого получить совет и руководство в это сложнейшее время.

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

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

Глава 1

Любите ребенка таким, какой он есть

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

Энн Ламонт. Ребенок: инструкция по эксплуатации

О, боже, у нас ребенок!

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

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

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

Этот вопрос – «Что теперь?» – в один прекрасный момент задавали себе все родители, которых я знаю. Для одних этот момент наступал в роддоме, для других – по дороге домой или даже на второй-третий день пребывания в родных стенах. На молодых родителей столько всего обрушивается! Эмоциональное потрясение, груз ответственности за беспомощного младенца, и при этом матери еще нужно восстановиться после родов. Лишь немногим удастся встретить эти испытания во всеоружии. «Я перечитала кучу книг, но ни одна не подготовила меня к тому, что происходило на самом деле», – признается одна неопытная мамочка. «Столько всего нужно не забыть сделать! Я то и дело плакала», – вторят ей другие.

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

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

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

Наконец, все *младенцы* разные. Вот почему я внушаю мамам: первое, что вам нужно сделать, – это понять своего ребенка. Такого, какой он есть, а не как представлялся вам девять месяцев. В этой главе я помогу вам узнать, чего можно ждать от вашего – *именно вашего* – малыша. Но прежде – короткая инструкция, как вести себя в первые дни после выписки из роддома.

Инструкция по возвращению из роддома

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

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

Итак, мы дома

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

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

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

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

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

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

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

Итак, обойдите с ней на руках весь дом и покажите место, где она будет жить. *Разговаривайте* с ней. В каждом помещении мягким негромким голосом объясняйте, что это такое: «Вот кухня. Тут мы с папой готовим еду. А это ванная. Здесь мы принимаем душ». И так далее. Возможно, вы будете чувствовать себя глупо. Многие начинающие родители стесняются, когда пробуют завязать первый диалог с новорожденным. Все нормально! Тре-

нируйтесь, и сами удивитесь, как быстро это станет простым и привычным делом. Просто не позволяйте себе забыть, что перед вами маленький *человек*, личность, наделенная даром чувствовать, крошечное живое существо, которое уже знает ваш голос и даже запах.

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

Ограничьте посещения

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

Оботрите ребенка влажной губкой и накормите. (Информацию и рекомендации по кормлению вы найдете в главе 4, по влажному обтиранию – в главе 5.) Помните, что выбиты из колеи не только вы. Ваш новорожденный пережил настоящее испытание. Попробуйте только представить: крошечный человечек вдруг оказывается под слепящим светом родовой палаты. Его тельце внезапно хватают быстрые сильные руки незнакомцев, голоса которых он слышит впервые, – тормозят, вытирают, колют чем-то. Несколько дней в отделении для новорожденных в окружении таких же крошек – и вот его везут из роддома домой. Это же целое путешествие! А для усыновленного ребенка этот путь был еще длиннее и утомительнее.

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

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

«Но у нее глаза открыты», – возразила на это Гейл, парикмахер и мама двухдневной дочки, удовлетворенно созерцавшей фотографию малыша, прикрепленную к бортику ее кроватки. Я посоветовала Гейл выйти из комнаты и отдохнуть самой, но Гейл запротестовала: «Она же еще не спит!» Я часто слышу это от неопытных мамочек.

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

Ничего лишнего!

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

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

Несколько слов о домашних животных

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

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

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

Какой он, ваш кроха?

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

Дело в том, что все новорожденные – как и вообще люди – совершенно по-разному едят, спят и реагируют на раздражители, и успокаивать их приходится каждого по-своему. Примерно на третий – пятый день жизни у них начинает проявляться нечто – назовем это темпераментом, личностью, предрасположенностью, характером, – позволяющее судить о том, каков этот ребенок и каким будет в дальнейшем.

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

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

Природа или воспитание?

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

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

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

Помню близнецов – трудно вообразить двоих менее похожих друг на друга мальчишек. Шон сразу взял грудь и всегда смеялся, стоило только привлечь его внимание. У Кевина в первый месяц были проблемы с грудным вскармливанием. Казалось, окружающий мир вызывает у него только раздражение. Когда отец семейства, руководитель в нефтяной ком-

пании, получил назначение за океаном, я потеряла связь с этой семьей, но готова биться об заклад, что Шон и сейчас хандрит куда реже Кевина.

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

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

По своему опыту скажу, что младенца чаще всего можно отнести к одной из пяти групп по типу темперамента. Я дала им собственные названия: «ангел», «учебник», «мимоза», «вояка» и «ворчун». Далее я опишу каждый тип, а чтобы вам проще было понять своего ребенка, я составила тест из 12 вопросов с различными вариантами ответов, по которому можно оценить здорового младенца в возрасте от пяти дней до восьми месяцев. Имейте в виду, что в первые две недели жизни темперамент ребенка может быть подвержен временным колебаниям. Например, после обрезания (как правило, совершаемого на восьмой день) или вследствие любого отклонения от нормы в родах и в послеродовой период (желтуха новорожденного и прочее) младенец склонен к сонливости, что мешает разглядеть его настоящий характер.

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

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

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

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.